



ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

*Збірник тез доповідей
X Міжнародної науково-практичної конференції*



**Волинський національний університет
імені Лесі Українки (м. Луцьк, Україна)**



**Університет імені Яна Длугоша
в Ченстохові (Польща)**



**Університет імені Павла Йозефа Шафарика
в Кошицях (Словаччина)**



**Університет Яна Евангеліста Пуркіне в Усті-над-Лабем
(Чехія)**

ЗА ПІДТРИМКИ
Міністерства освіти і науки України;
секції з фізичної культури і спорту Відділення вищої освіти
Національної академії педагогічних наук України

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

*Збірник тез доповідей
X Міжнародної науково-практичної конференції
(10–11 червня 2026 р.)*

Луцьк
2026

УДК 796.011.1(063)
Ф 50

*Рекомендовано до друку вченою радою
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 8 від 25.06.2026 р.)*

Редакційна колегія

Цьось А. В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, головний редактор);

Бєлікова Н. О. – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, заступник головного редактора);

Альошина А. І. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);

Андрійчук О. Я. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);

Індика С. Я. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, відповідальний секретар).

Чернозуб А. А. – доктор біологічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна).

Ф 50 **Фізична активність і якість життя людини** [текст]: зб. тез доп. X Міжнар. наук.-практ. конф. (10–11 черв. 2026 р.) / укладачі: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2026. – 172 с.

Збірник містить наукові роботи учасників X Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична активність і якість життя людини». Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямку теоретичних та практичних аспектів обґрунтування місця і значення фізичної активності в поліпшенні якості життя людини.

Матеріали подаються мовою оригіналу.

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

УДК 796.011.1(063)

© Цьось А. В., Індика С. Я. (укладання), 2026
© Волинський національний університет
імені Лесі Українки, 2026

Компоненти якості життя людини

DZIAŁALNOŚĆ ADMINISTRACYJNYCH STRUKTUR PAŃSTWOWEGO URZĘDU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I PRZYSPOSOBIENIA WOJSKOWEGO W POŁUDNIOWO-WSCHODNICH WOJEWÓDZTWACH II RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ W ŚWIEŁE LWOWSKIEGO CZASOPISMA "SPORT" (1932–1933)

Teresa Drozdek-Małołepsza¹, Eligiusz Małołepszy², Jakub Małołepszy³

¹dr hab. prof. UJD Uniwersytet Jana Długosza w Częstochowie; Collegium Medicum im. dr. Władysława Biegańskiego; Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej; e-mail: t.drozdek-malolepsza@ujd.edu.pl;

²prof. dr hab. Uniwersytet Jana Długosza w Częstochowie; Wydział Nauk Społecznych; Katedra Polityki Społecznej, Pracy Socjalnej i Turystyki; e-mail: e.malolepszy@ujd.edu.pl;

³Uniwersytet Jana Długosza w Częstochowie; student II stopnia kierunku Bezpieczeństwo Narodowe; e-mail: jakub.malolepszy@vp.pl

Celem pracy jest przedstawienie działalności administracyjnych struktur Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego na terenach województw lwowskiego, stanisławowskiego i tarnopolskiego w świetle lwowskiego czasopisma "Sport" w latach 1932–1933. Województwo lwowskie obejmowało obszar 28 402 km² i liczyło 3 126 300 ludności; województwo stanisławowskie obejmowało obszar 16 894 km² i liczyło 1 480 300 ludności; tarnopolskie obejmowało obszar 16 533 km² i liczyło 1 600 400 ludności (1, s. 16; 2, s. 12–14). Ludność polska stanowiła w województwie lwowskim 57,7 %, ludność ukraińska – 34,1 %, ludność żydowska 7,5 %; w województwie stanisławowskim 22,4 %, ludność ukraińska – 68,9 %, ludność żydowska – 7,4 %; w województwie tarnopolskim ludność polska liczyła 49,3 %, ludność ukraińska – 45,5 %, ludność żydowska – 4,9 %.

Redaktorem naczelnym czasopisma był Rudolf Wacek. W latach trzydziestych XX w. czasopismo ukazywało się w latach 1932–1934. Czasopismo wychodziło nieregularnie, najczęściej co tydzień. „Sport”, jako periodyk za główny cel, “(...) *obrało odzwierciedlenie życia sportowego, wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego Kresów Południowo-Wschodnich, obok propagandy kultury i etyki sportowej, nadto racjonalnej gospodarki urządzeń sportowych (...)*” (3, s. 1).

W zakresie stanu badań największe znaczenie poznawcze posiadają m.in. publikacje D. Dudka (4), J. Kęsika (5), A. A. Ostanka (6) i L. Szymańskiego (7). Warto zaznaczyć, iż wymienione prace, stanowią przyczynek do omawianej problematyki.

W przygotowaniu pracy zastosowano metody badawcze: syntezy, analizy źródeł historycznych, indukcji, dedukcji oraz metodę porównawczą. Wysunięto następujące problemy badawcze:

1. Jaka była problematyka artykułów, materiałów i doniesień, odnosząca się do działalności administracyjnych struktur PUWFiPW w południowo-wschodnich województwach II Rzeczypospolitej Polskiej na łamach czasopisma "Sport" w latach 1932–1933?

2. Jaka była rola i osiągnięcia administracyjnych struktur PUWFiPW w kształceniu infrastruktury oraz w kształtowaniu kadr dla potrzeb kultury fizycznej?

3. Jaki był wkład administracyjnych struktur w organizacji współzawodnictwa sportowego i propagowaniu Państwowej Odznaki Sportowej?

Artykuły i materiały publikowane w periodyku, dotyczyły roli administracyjnych struktur Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego w kształtowaniu Wojewódzkiego, Powiatowych i Miejskich Komitetów Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego; działalności Okręgowych Urzędów Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego Dowództwa Okręgu Korpusu nr VI we Lwowie oraz Dowództwa Okręgu Korpusu nr X w Przemyśle; rozwoju infrastruktury sportowej, głównie w zakresie budowy nowych obiektów sportowych; kształcenia instruktorów wychowania fizycznego, sportu i przysposobienia wojskowego; organizacji i przeprowadzania obozów wychowania

fizycznego i przysposobienia wojskowego, organizacji współzawodnictwa sportowego, w tym Świąt Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego; roli i organizacji prób, w celu zdobycia Państwowej Odznaki Sportowej.

W latach 1932–1933 wzniesiono nowe obiekty sportowe, głównie we Lwowie i w Przemyśle, m.in. hale sportowe i pływalnie. Organizowano kursy, szkolenia, obozy z zakresu wychowania fizycznego, sportu i przysposobienia wojskowego. Promowano rozwój współzawodnictwa sportowego, m.in. Świąt Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego, jak również zawody i próby w celu zdobycia Państwowej Odznaki Sportowej.

Bibliografia

1. Gradowski L. (red.), *Polska 1918–1988*, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa 1989.
2. *Mały Rocznik Statystyczny 1939*, Główny Urząd Statystyczny Rzeczypospolitej Polskiej, Warszawa 1939.
3. *Od wydawnictwa i redakcji*, „Sport” 1932, nr 1.
4. Dudek D., *Józef Piłsudski, wobec problemów kultury fizycznej (1910–1935)*, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie, Kraków 2004.
5. Kęsik J., *Naród pod bronią. Społeczeństwo w programie polskiej polityki wojskowej 1918–1939*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 1998.
6. Ostanek A. A., *W służbie Ojczyźnie. Wojsko Polskie w systemie bezpieczeństwa województw południowo-wschodnich II Rzeczypospolitej (1921–1939)*, Wydawnictwo Wojskowej Akademii Technicznej, Warszawa 2019.
7. Szymański L., *Kultura fizyczna w polityce II Rzeczypospolitej*, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wrocław 1995.

THE COGNITIVE-BEHAVIORAL GAP IN CHRONIC DISEASE PREVENTION: ASSOCIATION BETWEEN HEALTH BELIEFS AND PHYSICAL ACTIVITY IN A CROSS-SECTIONAL STUDY

Alena Buková¹, Tatiana Kimáková², Július Evelley¹

¹ Pavol Jozef Šafárik University in Košice; Institute of Physical Education and Sport, Košice, Slovakia, alena.bukova@upjs.sk

² Pavol Jozef Šafárik University in Košice, Faculty of Medicine; Košice, Slovakia.

Chronic non-communicable diseases belong to the leading causes of morbidity, mortality, and reduced quality of life in recent populations. Despite clear evidence supporting the benefits of regular physical activity for the prevention and treatment of chronic diseases, many patients fail to implement the recommended behaviours into everyday live (Campbell et al., 2019; Kanaley et al., 2022). This discrepancy between health beliefs and actual behaviour can be described as a cognitive-behavioural gap. Research suggests that knowledge of the health benefits of physical activity alone may not be sufficient for behavioural change (Rhodes et al., 2022). Health literacy, individual beliefs, and the ability to translate acquired knowledge into everyday practice play an important role in this process (Nutbeam & Lloyd, 2021; Stormacq et al., 2019). The aim of the study was to examine the relationship between beliefs about the importance of physical activity and actual participation in physical activity among patients with chronic diseases.

Research Methods. Our study was conducted between September and December 2025 in ten general practice clinics in eastern Slovakia. A total of 632 patients with chronic diseases (214 men and 418 women) were included in the analysis, with a mean age of 64.04 years. Data were collected using a questionnaire focused on health beliefs, lifestyle, leisure-time activities, and physical activity. Descriptive statistics and Pearson's chi-square test were used for data analysis. The level of statistical significance was set at $p < 0.05$.

Results. Significant associations between beliefs regarding the importance of physical activity and actual participation in physical activity were found among patients with metabolic diseases ($\chi^2 = 11.190$; $p = 0.001$) and oncological diseases ($\chi^2 = 9.369$; $p = 0.002$). In contrast, no statistically significant associations were found among patients with cardiovascular or musculoskeletal diseases. When stratified by gender, significant relationships were identified among both men ($\chi^2 = 5.910$; $p = 0.015$) and women ($\chi^2 = 13.034$; $p < 0.001$), with a stronger association observed in women. Significant relationships were also found among respondents with secondary education ($\chi^2 = 13.690$; $p < 0.001$) and university education ($\chi^2 = 4.577$; $p = 0.032$), whereas no significant associations were observed among respondents with lower levels of education.

Conclusions. The findings suggest that awareness of the importance of physical activity for health does not automatically lead to its regular practice. The degree of consistency between health beliefs and behaviour varies according to diagnosis, gender, and educational level. Greater concordance was observed among women, patients with metabolic and oncological diseases, and respondents with higher educational attainment. These findings support existing evidence regarding the gap between health beliefs and actual behaviour and highlight the need for future interventions to focus not only on increasing awareness of the importance of physical activity but also on reducing the barriers that prevent the translation of beliefs into actual behaviour.

Funding: This work was supported by Cultural and Educational Grant Agency of the Ministry of Education and Science of the Slovak Republic (KEGA) Nr. 014UPJŠ-4/2024.

References

1. Campbell K. L., Winters-Stone K. M., Wiskemann J., May A. M., Schwartz A. L., Courneya K. S., Zucker D. S., Matthews C. E., Ligibel J. A., Gerber L. H. et al. Exercise Guidelines for Cancer Survivors: Consensus Statement from International Multidisciplinary Roundtable. *Med Sci Sports Exerc.* 2019. Vol. 51, No. 11. P. 2375–2390. doi:10.1249/MSS.0000000000002116
2. Kanaley J. A., Colberg S. R., Corcoran M. H., Malin S. K., Rodriguez N. R., Crespo C. J., Kirwan J. P., Zierath J. R. Exercise/Physical Activity in Individuals with Type 2 Diabetes: A Consensus Statement from the American College of Sports Medicine. *Med Sci Sports Exerc.* 2022. Vol. 54, No. 2. P. 353–368. doi:10.1249/MSS.0000000000002800
3. Nutbeam D., Lloyd J. E. Understanding and Responding to Health Literacy as a Social Determinant of Health. *Annual Review of Public Health.* 2021. Vol. 42. P. 159–173. doi:10.1146/annurev-publhealth-090419-102529
4. Rhodes R. E., Cox A., Sayar R. What Predicts the Physical Activity Intention–Behavior Gap? A Systematic Review. *Annals of Behavioral Medicine.* 2022. Vol. 56, No. 1. P. 1–20. doi:10.1093/abm/kaab044
5. Stormacq C., Van den Broucke S., Wosinski J. Does Health Literacy Mediate the Relationship between Socioeconomic Status and Health Disparities? *Health Promotion International.* 2019. Vol. 34, No. 5. P. e1–e17. doi:10.1093/heapro/day062

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Лариса Балацька¹

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна, l.balatska@chnu.edu.ua

Вступ. У сучасних умовах збереження та зміцнення здоров'я населення розглядається як один із пріоритетних напрямів розвитку суспільства. Водночас ефективність заходів, спрямованих на покращення здоров'я людини, дедалі частіше оцінюється не лише за медико-біологічними показниками, а й за показниками якості життя. Саме тому проблема визначення чинників, що впливають на якість життя людини, залишається актуальним предметом наукових досліджень.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 31,3 % дорослого населення світу не досягають рекомендованого рівня рухової активності, що становить майже 1,8 млрд осіб. Недостатня рухова активність належить до провідних факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань, цукрового діабету II типу, ожиріння та інших хронічних неінфекційних захворювань [5]. У зв'язку з цим рухова активність розглядається як один із найбільш доступних та ефективних засобів збереження здоров'я і підвищення якості життя людини.

Аналіз наукових праць свідчить, що якість життя є складною багатовимірною категорією, яка охоплює фізичне, психологічне та соціальне благополуччя особистості [2; 3]. У галузі фізичної культури і спорту рухова активність визнається одним із провідних чинників підвищення якості життя людини, тоді як рівень якості життя розглядається як інтегральний показник ефективності оздоровчо-рекреаційної діяльності [1].

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, порівняння та систематизація.

Результати дослідження. Аналіз наукових джерел засвідчив, що попри різноманітність підходів до трактування поняття «якість життя», більшість дослідників розглядають його як інтегральну характеристику благополуччя людини, що поєднує фізичний, психологічний і соціальний компоненти [2; 3]. Такий підхід ґрунтується на положеннях Всесвітньої організації охорони здоров'я, відповідно до яких якість життя визначається через сприйняття людиною власного становища в житті з урахуванням стану здоров'я, соціальних відносин, особистісних цінностей та можливостей самореалізації [3].

Одним із ключових компонентів якості життя виступає фізичний компонент, який значною мірою визначає можливості людини до повсякденної діяльності та підтримання здоров'я. Аналіз наукової літератури показав, що фізичний компонент якості життя характеризується сукупністю показників, які відображають стан здоров'я, рівень фізичного функціонування та здатність людини до виконання повсякденної діяльності [1; 2].

До структури фізичного компонента дослідники відносять загальний стан здоров'я, фізичну працездатність, рівень рухової активності, функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем, життєву активність, якість сну, рівень втоми, наявність або відсутність больових відчуттів, а також фізичну незалежність особистості [2; 3]. Саме ці показники використовуються в міжнародних інструментах оцінювання якості життя, зокрема WHOQOL та SF-36, які широко застосовуються в сучасних медико-біологічних і оздоровчо-рекреаційних дослідженнях [3].

Встановлено, що регулярна рухова активність позитивно впливає на всі складові фізичного компонента якості життя. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють підвищенню функціональних резервів організму, покращенню діяльності серцево-судинної та дихальної систем, підтриманню оптимальної маси тіла та підвищенню рівня фізичної працездатності [1; 4]. Крім того, достатній рівень рухової активності пов'язаний зі зниженням ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань і передчасної смертності, що безпосередньо впливає на показники фізичного благополуччя людини [1].

Поряд із фізичним благополуччям рухова активність позитивно впливає й на інші компоненти якості життя. Зокрема, психологічний компонент пов'язаний із емоційним станом, рівнем тривожності, самооцінкою та задоволеністю життям, тоді як соціальний відображає характер міжособистісних відносин, рівень соціальної активності та інтегрованості особистості в суспільство [2; 3]. Участь у

оздоровчо-рекреаційної діяльності створює передумови для покращення психоемоційного стану людини, розвитку соціальних контактів і формування активної життєвої позиції.

Висновки. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що рухова активність є одним із ключових чинників підвищення якості життя людини. Її систематичне здійснення сприяє покращенню фізичного, психологічного та соціального благополуччя, що забезпечує зростання загального рівня якості життя особистості.

Джерела та література

1. Гакман А. В. Теоретико-методичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку: дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Київ, 2021. 520 с. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/diss_gakman_a.v.pdf
2. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини: монографія. Львів: ЛДУФК, 2016. 356 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/items/3492ee47-d827-4dba-92e3-6cab44972841>
3. The WHOQOL Group. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. Social Science & Medicine. 1995. Vol. 41, № 10. P. 1403–1409. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8560308/>
4. Warburton DER, Bredin SSD. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. Curr Opin Cardiol. 2017 Sep;32(5):541-556. doi: 10.1097/HCO.0000000000000437. PMID: 28708630. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28708630/>
5. World Health Organization. Physical activity fact sheet. Geneva: World Health Organization, 2024. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

ВІДНОШЕННЯ СПОРТСМЕНІВ-БІАТЛОНІСТІВ ДО ДОПОМОГИ ПСИХОЛОГА В ПЕРІОД ПЕРЕХОДУ ДО ПОСТСПОРТИВНОГО ЖИТТЯ

Валентина Воронова¹, Анастасія Астахова²

¹*Кандидат педагогічних наук, професор кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України;*

²*Студентка 1 курсу другого (магістерського) рівня, Національний університет фізичного виховання і спорту України.*

Вступ. Початок професійної кар'єри людини, яка планує зробити це в спорті, на відміну від трудової, за часом починається дуже рано. В результаті спортсмен, починаючи з дитинства, присвячує та підпорядковує своє життя важким фізичним і психічним навантаженням, боротьбі зі стресом, травмами та наслідками поразок, доводить високу професійну майстерність і намагається якомога довше бути першим та успішним. Проте рано чи пізно навіть найбільш відомі атлети змушені попрощатися зі спортивною діяльністю. І тоді найбільш гострим моментом в житті спортсмена стає саме момент закінчення активних занять спортом і виходу з тренувальної і змагальної діяльності [4,6].

Проблемною ситуацією стає те, що в різних видах спорту спортсмени закінчують професійну кар'єру в різному віці, проте тоді, коли вони все ще сповнені сил, активні та вмотивовані [5]. Окрім того, вже в ранньому віці, що залежить від виду спорту, спортсмени мають визначений, а іноді доволі високий соціальний статус, достатньо обізнані з усіма тонкощами своєї спортивної спеціалізації, на відміну від життя поза спортом. Причиною незнання всіх важливих моментів реального світу, які не пов'язані з основним колом їх інтересів, науковці називають концентрацію життєвих сил, мотивації, інтересів лише тренуванню, змаганням та досягненню результатів [1,2,3].

В науковій літературі відзначається комплексний характер змін, пов'язаних із цим важливим переломним моментом життя спортсмена і підкреслюється необхідність врахування змін у всіх напрямках його особистої і соціальної життєдіяльності - освітньо-професійних, сімейних, соціальних. У зв'язку з цим допомога при завершенні професійної спортивної кар'єри повинна розвивати навички саморегуляції, переосмислення особистісних ролей і створення умов для безболісного емоційного прийняття нового життєвого етапу [1]. Тоді такий період перетворюється з пасивного пристосування на самостійну активну побудову нового, поки ще незвичного стилю життя, де спортсмен знову стає творцем особистісних змін і розвитку. Мета дослідження – визначити особливості відношення спортсменів-біатлоністів до допомоги спортивних психологів в період виходу з професійного спорту.

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення наукової літератури; анкетування спортсменів-біатлоністів; методи математичної статистики. Випробувані – 50 біатлоністів різної статі у віці 18–40 років, які завершили, або планують завершити спортивну кар'єру.

Результати дослідження. В ході проведеного дослідження встановлено, що для 33 % випробуваних біатлоністів було дуже складно, а для 49 % скоріше складно, після завершення кар'єри знайти свій власний шлях реалізації себе вже без спорту. Спортсмени зазначали, що самостійно справитися з ситуацією, в якій вони опинилися, було важко і потребували сторонньої допомоги стосовно соціально-професійної адаптації та підтримки. Лише 18 % спортсменів пройшли період адаптації без проблем, оскільки заздалегідь, ще під час занять спортом, отримали відповідну освіту, визначили плани на зазначений період свого життя, їх активно підтримували і спрямовували тренер і найближче соціальне оточення. В той же час 79 % спортсменів в ході дослідження повідомили про різноманітні психологічні труднощі, які з'явилися в період закінчення професійної кар'єри та значно ускладнили процес переходу та адаптації. Серед засобів допомоги спортсменам в даний період повинна займати, в першу чергу, робота зі спортивним психологом, який професійно визначить рівень та глибину емоційної травми, особистісні зміни та можливості, пріоритети потреб та мотивації атлета в цей критичний період його життя.

Вивчення зазначеного питання вказує на те, що більшість спортсменів-біатлоністів (72 %) після остаточного закінчення занять спортом не зверталися за допомогою до психолога. На нашу думку це пов'язано з декількома причинами: відсутність професійно підготовлених спортивних психологів в командах, низька обізнаність спортсменів та тренерів про можливості такої допомоги, недооцінка та

недовіра з їх боку до важливості такої допомоги у постспортивний період, самопереконання у можливості самостійного подолання всіх проблем. Проте варто також зазначити, що 28 % респондентів зверталися за допомогою до відповідних спеціалістів, оскільки відчували її гостру необхідність і власну неспроможність самостійно упоратися із даною проблемою.

Висновки. Результати проведеного дослідження свідчать про необхідність розробки системи комплексної підтримки при постспортивній адаптації спортсменів-біатлоністів, де значне місце відводиться психологічному супроводу та допомозі спортивного психолога, який визначить внутрішньо особистісні комплекси атлета, фактори, які найбільш його турбують, підбере психорегуляційні засоби протидії та профілактики стресових ситуацій.

Джерела та література

1. Іваннікова Г. В. Психологічний супровід спортсмена на етапі завершення його спортивної кар'єри. *Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: збірник матеріалів VII Міжнародної конференції (14 листопада 2024 року)* / Київ. нац. ун-т буд-ва і архіт. Київ: Ліра-К, 2025. С. 148–152. URL: <https://repository.knuba.edu.ua/handle/123456789/14117>
2. Приймак М.М. Освіта як ключовий фактор соціальної адаптації спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри. *Спортивний вісник Придніпров'я / Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia / Prydniprovia Journal of Sports Science*, 2025, (2). С. 103–112. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-103>
3. Di Rocco F., Romagnoli C., Ciaccioni S., Capranica L., Padua E., Guidotti F. Sustainable Career Transitions and Mental Health Support in Elite Sport: A Systematic Review of Evidence and Practices. *Sports*. 2025. Vol. 13, no. 12. P. 438. URL: <https://doi.org/10.3390/sports13120438>
4. Voorheis P., Silver M., Consonni J. Adaptation to Life After Sport for Retired Athletes: A Scoping Review of Existing Reviews and Programs. *PLOS ONE*. 2023. Vol. 18, no. 9. P. 1–14. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0289619>
5. Voronova V., Shynkaruk O., Kovalchuk V., Marchenko G. Ascertaining the Peculiarities of Athletes' Adaptation Course to Post-Sports Life. *Physical Education Theory and Methodology*. 2024. Vol. 24, no. 4. P. 579–585. URL: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.4.09>
6. Waud D., Weese W. J. Does High-Performance Sport have an Obligation to Help Former Athletes with their Career and Life Transition? *Athens Journal of Sports*. 2023. Vol. 10, no. 1. URL: <https://doi.org/10.30958/ajspo.10-1-3>

СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ДОЗВІЛЛЕВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Наталія Захожа¹

¹ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри здоров'я та фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна; nata.zakhozha@gmail.com

Вступ. Студентство є численною та своєрідною соціальною категорією молоді, у якій в процесі навчання відбувається інтенсивне становлення особистості, пов'язане зі зростанням соціальної активності, інтелектуальної та соціальної зрілості. У цей період у здобувачів освіти формується специфічний спосіб і стиль життя, активно розвиваються такі якості, як самосвідомість, самооцінка, власна позиція, ціннісні орієнтації, соціальне ставлення до себе, власної поведінки та поведінки оточуючих. Водночас набувають розвитку ініціативність, наполегливість, рішучість, цілеспрямованість та інші важливі особистісні риси. Важливе місце в житті студентів посідає сфера вільного часу. Вона є одним із ключових чинників формування особистості молодої людини, оскільки саме у вільний час найбільш ефективно відбуваються рекреаційно-відтворювальні процеси, що сприяють зняттю фізичних, інтелектуальних і психічних навантажень.

У сучасному суспільстві дозвілля розглядається також як невід'ємний компонент виховного процесу. В його межах студентська молодь має можливість самостійно обирати види діяльності відповідно до власних інтересів, потреб і способів самовираження. Така діяльність створює сприятливі умови для реалізації соціально-педагогічних функцій. Водночас соціально-педагогічний вплив надає дозвіллю організованого характеру, активізуючи процеси саморозвитку та формування особистісних якостей.

Проблема формування культури дозвілля здобувачів вищої освіти в Україні активно досліджується вітчизняними науковцями. У сучасній науковій літературі представлено широкий спектр підходів до розуміння цієї категорії, проте дослідники наголошують на необхідності переосмислення ролі дозвіллевої діяльності у процесі становлення особистості в умовах сучасних соціокультурних трансформацій [4].

Методи дослідження – аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та інтернет-джерел, педагогічне спостереження, а також систематизація наукових підходів і практичного досвіду з досліджуваної проблеми.

Результати дослідження. За твердженням науковців [3], дозвіллева активність учасників освітнього процесу охоплює різні види творчої діяльності, які інтегруються з освітніми компонентами та можуть розглядатися як окремий елемент освітнього процесу. Вона характеризується свободою вибору, відсутністю жорсткої регламентації, демократичністю й сприяє розвитку інтелектуальних, фізичних, творчих та ігрових здібностей, забезпечуючи умови для самореалізації особистості. Ефективне використання виховного потенціалу дозвіллевої діяльності є однією з важливих умов формування здорового способу життя молоді.

У сучасних умовах дозвілля набуває дедалі більшого значення не лише для молоді, а й для дорослого населення. Воно забезпечує задоволення духовних і фізичних потреб, зумовлених індивідуально-психологічними особливостями людини. До характерних ознак дозвіллевої діяльності належать емоційна насиченість, варіативність форм, здатність впливати на емоційний стан, а також сприяти розвитку гнучкості мислення та інтелектуальної активності.

Ефективна організація дозвілля молоді є багатофакторним процесом, що залежить від поєднання педагогічних, соціальних, психологічних і матеріально-технічних умов. Насамперед вона визначається індивідуальними особливостями здобувачів освіти – їхніми інтересами, потребами, мотивацією та готовністю до активної участі в різних видах діяльності. Важливу роль відіграє рівень організації освітнього процесу у закладі вищої освіти, зокрема наявність продуманої системи позааудиторної роботи, гуртків, спортивних секцій, клубів за інтересами, культурних і спортивних заходів. Не менш значущою є матеріально-технічна база: спортивні споруди, культурні центри, творчі простори, а також доступ до цифрових ресурсів. За відсутності належних умов навіть найкращі ідеї організації дозвілля складно реалізувати.

Важливим чинником є педагогічний супровід і професіоналізм викладачів та організаторів, які спрямовують діяльність студентів, створюють сприятливе середовище, мотивують до активної участі

та сприяють розкриттю їхнього потенціалу. Окрему роль відіграють економічні можливості здобувачів освіти, адже частина видів дозвілля потребує фінансових витрат, що безпосередньо впливає на їх доступність і вибір.

Сучасні суспільні трансформації вимагають від особистості активності, динамізму, організованості, пунктуальності та раціонального ставлення до часу як важливого життєвого ресурсу [1]. Це зумовлює необхідність оновлення підходів до підготовки фахівців у закладах вищої освіти, зокрема через упровадження науково обґрунтованих ідей в організацію як освітнього процесу, так і дозвілля студентів. Водночас кількісне збільшення вільного часу саме по собі не гарантує його ефективного використання як ресурсу розвитку особистості. Важливим є формування таких потреб, які сприяють гармонійному розвитку.

Спектр дозвіллевих послуг для молоді часто обмежується домашніми формами, неорганізованими групами, а також закладами розважального характеру. Нерідко такі форми діяльності мають деструктивний вплив у культурному, психічному та фізичному аспектах. Тенденція «одомашнення» дозвілля має низку негативних наслідків: зменшення можливостей соціального впливу на його зміст і структуру, уповільнення розвитку активних і творчих форм діяльності, а також зростання частки пасивно-споживацьких практик (зокрема перегляду телепередач і тривалого перебування за комп'ютером).

Незважаючи на різноманітність видів рухової активності у вільний час, рівень залучення студентської молоді до них залишається низьким, а спектр занять – обмеженим. Серед основних причин: нестача вільного часу, недостатня сила волі, пасивність, фінансові труднощі, відсутність інтересу та значне навчальне навантаження [2].

Усі форми дозвілля є важливими, проте особливо актуальним є підвищення рухової активності здобувачів освіти, оскільки численні дослідження засвідчують її зниження, що негативно позначається на стані здоров'я та рівні фізичної підготовленості молоді. Тому ефективна організація дозвілля здобувачів освіти потребує належного науково-методичного, фінансового та матеріально-технічного забезпечення, а також налагодження взаємодії між органами місцевого самоврядування та органами студентського самоврядування.

Висновки. Однією з ключових проблем студентської молоді є малорухливий спосіб життя. Заняття з фізичного виховання у закладах вищої освіти не забезпечують у повному обсязі необхідного рівня рухової активності. Водночас і у вільний час вона залишається недостатньою через нераціональне використання дозвілля та недооцінку його значення. У зв'язку з цим важливим завданням адміністрації та викладачів закладів вищої освіти є формування культури дозвілля студентів і стійкої потреби в регулярній рухової активності.

Джерела та література

1. Благій О., Ячнюк М., Березовський В. Аналіз підходів щодо залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/16155/1/Alexandra%20Bl%D0%B0ghii.pdf>
2. Паскаль О. В. Система культурно-дозвіллевої роботи: навч. посіб. [2-ге вид., перероб. та доп.]. Одеса: Ун-т Ушинського, 2022. 146 с.
3. Пермяков О., Йопа Т. Рухова активність у структурі вільного часу студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 2020. С. 139–145.
4. Саламаха О. Є., Чеховська Г. Ю. Роль культурно-дозвіллевої діяльності у формуванні здорового способу життя студентської молоді. *Науковий часопис НПДУ. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*. Вип. 11(143). 2021. С. 135–138.

СОЦІОЛОГІЧНІ ВИМІРИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ СУЧАСНИХ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

Роман Тягур¹, Андрій Синиця², Роман Римик³, Любомир Маланюк⁴

¹кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, tyagur.roman@gmail.com

²кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, siniciaav7@gmail.com

³кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, romanrymk1968@gmail.com

⁴кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, liubomyr.malaniuk@gmail.com

Вступ. Проблематика якості життя населення посідає провідне місце серед актуальних напрямів сучасної соціології, оскільки характеризує не лише матеріальний добробут людини, а й рівень розвитку суспільства загалом. У XXI столітті поняття якості життя набуло міждисциплінарного характеру та стало предметом дослідження соціології, економіки, психології, державного управління, медицини й демографії. Це пояснюється тим, що сучасна людина оцінює власне благополуччя не лише через рівень доходів, а й через можливості самореалізації, стан здоров'я, доступ до освіти, соціальну безпеку, екологічні умови та рівень соціальної підтримки. Сучасні суспільні трансформації, глобалізаційні процеси, економічні кризи, міграційні процеси та воєнні виклики суттєво впливають на зміну соціальної структури суспільства й формують нові критерії оцінки якості життя. В умовах нестабільності особливого значення набувають питання психологічної стійкості населення, рівня соціальної довіри, адаптаційних можливостей людини та ефективності державної соціальної політики. Саме тому дослідження соціологічних аспектів якості життя дозволяє визначити рівень соціального комфорту населення та виявити основні соціальні ризики, що впливають на життєдіяльність людини [2, 5].

Методи дослідження: аналіз та синтез наукової літератури; системний підхід; порівняльний метод; соціологічний метод узагальнення статистичних та теоретичних даних; метод інтерпретації соціальних показників якості життя населення.

Результати дослідження: отримані результати дають підстави стверджувати, що якість життя є складною багатокомпонентною категорією, яка відображає рівень соціального, економічного та психологічного благополуччя людини. Соціологічний аналіз представлених даних засвідчив, що сучасні підходи до оцінки якості життя базуються на інтеграції об'єктивних та суб'єктивних показників, що дозволяє комплексно оцінити умови життєдіяльності населення. Варто підкреслити, що до основних об'єктивних чинників якості життя належать: рівень матеріального забезпечення населення; доступність медичних послуг; стан системи освіти; рівень зайнятості та умови праці; житлові умови; екологічна безпека; рівень розвитку соціальної інфраструктури [2].

Принциповим у цьому контексті є те, що суттєве значення мають суб'єктивні показники, серед яких: задоволеність життям; психологічне благополуччя; рівень соціальної захищеності; почуття безпеки; рівень довіри до державних інститутів; можливості особистісної самореалізації. Особливої уваги заслуговує той факт, що в умовах сучасних суспільних трансформацій спостерігається зміщення акценту від виключно матеріальних критеріїв оцінки життя до соціально-психологічних чинників. Можна констатувати, що людина дедалі більше оцінює якість власного життя через відчуття стабільності, соціальної підтримки, психологічного комфорту та впевненості у майбутньому [3, 4].

Вважаємо за доцільне підкреслити, що значний вплив на рівень якості життя мають процеси цифровізації суспільства. Розвиток інформаційних технологій сприяє розширенню доступу до освіти, медицини та комунікації, однак одночасно, як показує аналіз, породжує нові соціальні виклики: інформаційне перевантаження, цифрову нерівність, соціальну ізоляцію та зростання психологічного напруження [3, 5].

Доведено, що особливу роль у формуванні якості життя відіграє ефективність соціальної політики держави. Соціальний захист населення, підтримка зайнятості, розвиток системи охорони здоров'я та забезпечення доступу до соціальних послуг сприяють підвищенню рівня соціальної стабільності та суспільної довіри. На наш погляд, ключовим у даному контексті є те, що економічна нестабільність,

соціальна нерівність та недостатній рівень соціальних гарантій негативно впливають на соціальне самопочуття населення. З огляду на наведене вище можна констатувати, що якість життя виступає важливим індикатором ефективності функціонування держави та її соціальних інститутів. Високий рівень якості життя сприяє соціальній активності населення, розвитку людського потенціалу та зміцненню соціальної згуртованості суспільства [3, 4, 5].

Висновки. Отримані результати демонструють, що якість життя є складним інтегрованим показником соціального розвитку суспільства, що відображає рівень задоволення потреб людини та її соціального благополуччя. Сучасні соціологічні дослідження доводять необхідність поєднання об'єктивних і суб'єктивних критеріїв оцінки якості життя населення. Отримані результати дають підстави стверджувати, що підвищення якості життя потребує комплексної державної політики, спрямованої на забезпечення економічної стабільності, соціального захисту населення, розвитку освіти, медицини та створення умов для самореалізації особистості. Перспективним напрямом подальших досліджень є розробка інтегрованих соціологічних моделей оцінювання якості життя в умовах сучасних суспільних викликів.

Джерела та література

1. Геець В. М. До питання теорії і практики політики соціальної якості в повоєнній Україні. *Економіка України*. 2023. № 4. С. 3–18. DOI: 10.15407/economyukr.2023.04.003.
2. Жуленьова О. В. Системи соціальних індикаторів вивчення економічних змін суспільного життя: важливість поєднання об'єктивних та суб'єктивних індикаторів. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. 2023. № 4(60). С. 52–58. DOI: 10.20535/2308-5053.2023.4(60).296947.
3. Doi K., Hiwatari M. Heterogeneous impacts of community-level trust on life satisfaction in transition countries: perspectives on institutions and regional diversity. *Applied Research in Quality of Life*. 2023. Vol. 18. P. 2895–2934. DOI: 10.1007/s11482-023-10212-w.
4. Kraus K. M. Institutional changes in the socio-economic life of society on the basis of digital inclusion and security. *The Actual Problems of Regional Economy Development*. 2024. Vol. 2. No. 21. P. 236–249. DOI: 10.15330/apred.2.21.236-249.
5. Yailymova H., Yailymov B., Kussul N., Shelestov A. Geospatial analysis of life quality in Ukrainian rural areas. *Proceedings of the 13th IEEE International Conference on Dependable Systems, Services and Technologies (DESSERT'2023)*. Athens, 2023. P. 1–5. DOI: 10.1109/DESSERT61349.2023.10416517.

Фізична активність і здоров'я

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ПІДХОДИ В ЦИФРОВОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Наталія Бєлікова¹, Світлана Інди́ка², Олеся Ди́шко³, Олександр Бєліков⁴

¹Доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, belikova.natalia@vnu.edu.ua

²Доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, indyka.svitlana@vnu.edu.ua

³Кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Dyshko.Olesia@vnu.edu.ua

⁴Бакалавр факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, Bielikov.Oleksandr2024@vnu.edu.ua

Вступ. В умовах воєнного стану проблема формування здоров'язбережувального освітнього середовища у закладах вищої освіти України набуває особливої актуальності [1]. Зростання безпекових ризиків, психоемоційного навантаження, вимушена трансформація освітнього процесу та поширення дистанційного і змішаного навчання зумовлюють необхідність створення умов для збереження фізичного, психічного та соціального благополуччя учасників освітнього процесу. У сучасних умовах здоров'язбереження розглядається як важлива складова забезпечення якості вищої освіти та стійкості освітньої системи до кризових викликів [2].

Важливу роль у реалізації здоров'язбережувальної політики відіграє інформаційна відкритість закладів вищої освіти та доступність відомостей про заходи, сервіси й ресурси, спрямовані на підтримку здоров'я, безпеки та психологічного благополуччя студентів і працівників [3]. Саме офіційні вебсайти ЗВО є одним із ключових інструментів комунікації з учасниками освітнього процесу та відображають рівень практичної реалізації здоров'язбережувальних підходів [4]. У цьому контексті актуальним є аналіз інформаційного наповнення офіційних вебресурсів закладів вищої освіти щодо висвітлення основних компонентів здоров'язбережувального освітнього середовища.

Мета роботи – здійснити контент-аналіз офіційних вебсайтів закладів вищої освіти України та визначити рівень представленості основних компонентів здоров'язбережувального освітнього середовища в умовах воєнного стану.

Методи дослідження. Для досягнення мети було проведено контент-аналіз офіційних вебресурсів 20 закладів вищої освіти України різних профілів (класичних, педагогічних, технічних та фізкультурно-спортивних). Аналіз здійснювався за такими критеріями: наявність інформації щодо безпечного освітнього середовища, психологічної підтримки, алгоритмів дій під час повітряної тривоги, фізкультурно-оздоровчої діяльності, інклюзивного середовища, цифрової безпеки та цифрової гігієни.

Результати дослідження. У результаті контент-аналізу встановлено, що на офіційних вебресурсах ЗВО найбільш повно представлено інформацію, пов'язану із забезпеченням безпеки освітнього процесу в умовах воєнного стану. Зокрема, у 18 із 20 проаналізованих закладів вищої освіти (90 %) розміщено матеріали щодо цивільного захисту, укриттів, алгоритмів дій під час повітряної тривоги, правил поведінки в надзвичайних ситуаціях та організації освітнього процесу під час безпекових загроз.

Інформацію про діяльність психологічних служб, консультаційних центрів та психологічну підтримку здобувачів освіти і працівників виявлено на 15 із 20 офіційних вебресурсів (75 %). Водночас лише у 8 закладах вищої освіти (40 %) було представлено систематизовані матеріали щодо профілактики емоційного вигорання, формування стресостійкості та підтримки психічного здоров'я.

Контент, пов'язаний із фізкультурно-оздоровчою діяльністю та популяризацією здорового способу життя, виявлено на 11 із 20 проаналізованих вебресурсів (55 %). Найчастіше він був

представлений повідомленнями про спортивно-масові заходи, діяльність спортивних клубів, секцій або окремі рекомендації щодо рухової активності.

Аналіз інклюзивного компонента засвідчив, що інформація щодо діяльності центрів підтримки осіб з особливими освітніми потребами, забезпечення безбар'єрного доступу та створення інклюзивного освітнього середовища була наявна на 13 із 20 вебресурсів (65 %). Водночас у частині ЗВО така інформація мала переважно довідковий характер і не завжди містила опис конкретних механізмів підтримки здобувачів освіти.

Найменш представленими виявилися матеріали щодо цифрової гігієни та цифрового благополуччя учасників освітнього процесу. Лише на 7 із 20 вебресурсів (35 %) було виявлено рекомендації щодо профілактики цифрового перевантаження, раціональної організації дистанційного навчання та дотримання принципів цифрової безпеки.

Отримані результати свідчать, що в інформаційному просторі закладів вищої освіти України переважає безпековий компонент здоров'язбереження, тоді як психосоціальний, цифровий та частково інклюзивний напрями потребують подальшого розвитку й системнішого представлення на офіційних вебресурсах ЗВО.

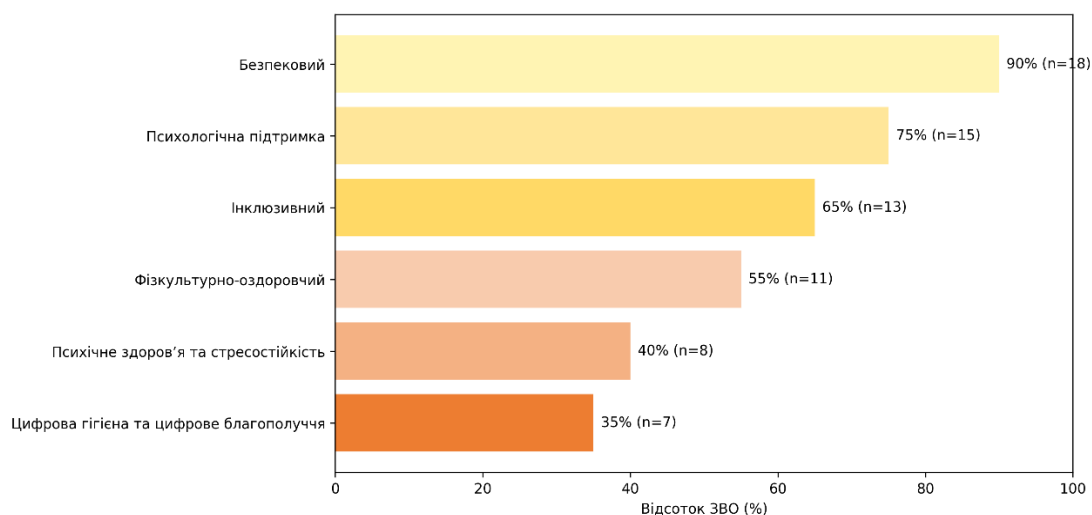


Рис. 1. Представленість компонентів здоров'язбережувального освітнього середовища на офіційних вебсайтах закладів вищої освіти України (n = 20)

Висновки. Проведений контент-аналіз засвідчив, що цифрове освітнє середовище закладів вищої освіти має значний потенціал для популяризації здоров'язбережувальних підходів. В умовах воєнного стану доцільним є посилення інформаційного супроводу з питань психологічної підтримки, цифрової гігієни, профілактики емоційного вигорання та формування стресостійкості учасників освітнього процесу.

Джерела та література

1. Белікова Н., Дишко О. Реалізація здоров'язбережувального підходу в освіті: вітчизняний та зарубіжний досвід. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2025. № 4(72). С. 3–10. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2025-04-03-10>.
2. Індика С., Белікова Н. Якість життя, пов'язана зі здоров'ям, та концептуальні підходи до її оцінки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. № 4(60). С. 11–22. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-04-11-22>.
3. Московець Л., Жданюк Л. Психологічна підтримка здобувачів освіти в умовах безпечного освітнього середовища. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 4. С. 121–125. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-4.19>.
4. Budnyk O., Okliievych N., Smoliuk S., Yemchyk O., Fomin K. Mental health during wartime. The Ukrainian case in the 21st century: on the increase of anxiety among students and teachers. *Health Problems of Civilization*. 2025. Vol. 19, No. 4. P. 395–406. DOI: <https://doi.org/10.5114/hpc.2024.144677>

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Олександр Бичук¹

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, bychuk.oleksandr@vnu.edu.ua

Вступ. У сучасних умовах стрімкого розвитку цифрових технологій та урбанізації способів життя молоді зазнає суттєвих змін. Значна частина вільного часу проводиться за комп'ютером, смартфоном або в соціальних мережах, що сприяє зниженню рівня рухової активності. Недостатня фізична активність негативно впливає не лише на фізичне здоров'я, а й на психоемоційний стан, соціальну адаптацію та загальну якість життя молодих людей. Тому дослідження впливу рухової активності на якість життя сучасної молоді є важливим напрямом наукового пошуку та практичної діяльності у сфері охорони здоров'я й освіти.

Методи дослідження: аналіз і синтез наукових літературних джерел, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Якість життя розглядається як комплексний показник, що охоплює фізичне, психологічне, соціальне та емоційне благополуччя людини. Рухова активність є одним із ключових чинників, який визначає рівень цих складових. «Рухова активність охоплює будь-які форми рухів, що здійснює людина впродовж повсякденного життя незалежно від їх цілеспрямованості та інтенсивності» [2, с. 235]. Регулярні фізичні навантаження сприяють гармонійному розвитку організму, підвищують працездатність, витривалість і стійкість до стресів.

Як зазначає Баличева Н. [1], рухова активність є одним із визначальних чинників формування та збереження здоров'я, оскільки забезпечує гармонійний фізичний розвиток, підвищує функціональні можливості організму, сприяє профілактиці захворювань і створює підґрунтя для повноцінної навчальної та соціальної діяльності.

Одним із найважливіших аспектів впливу рухової активності є її значення для фізичного здоров'я молоді. Регулярні заняття спортом, фітнесом, танцями, активний відпочинок або щоденна ходьба сприяють нормалізації маси тіла, зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, покращенню обміну речовин. Водночас низький рівень фізичної активності асоціюється з підвищеним ризиком ожиріння, порушень постави, захворювань опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи вже у молодому віці.

Не менш важливим є вплив рухової активності на психічне здоров'я. Фізичні вправи стимулюють вироблення ендорфінів і серотоніну, що покращує настрій, знижує рівень тривожності та депресивних проявів. Молоді люди, які регулярно займаються фізичною активністю, частіше демонструють вищий рівень самооцінки, впевненості в собі та емоційної стабільності. Крім того, фізична активність допомагає ефективніше справлятися зі стресом, який є характерним для навчального процесу та соціальної адаптації молоді.

Соціальний аспект якості життя також тісно пов'язаний із руховою активністю. Спільні спортивні заняття, участь у змаганнях, туристичних походах чи групових тренуваннях сприяють розвитку комунікативних навичок, формуванню командної взаємодії та розширенню кола соціальних контактів. Молодь, яка бере участь у фізкультурно-спортивних заходах, частіше відчуває підтримку однолітків і має вищий рівень соціальної інтеграції.

Важливим є й когнітивний вплив рухової активності. Дослідження свідчать, що регулярні фізичні навантаження покращують концентрацію уваги, пам'ять, швидкість мислення та академічну успішність. Це пояснюється покращенням кровопостачання мозку та активізацією нейропсихологічних процесів. Таким чином, рухова активність виступає не лише засобом підтримання здоров'я, а й чинником підвищення навчальної та професійної ефективності молоді.

Тодоров П., Константинов Д., Коханець О., Венік К. зазначають, що регулярна рухова активність є важливою складовою здорового способу життя молоді, а саме здобувачів вищої освіти, оскільки сприяє покращенню фізичного стану, підвищенню працездатності, зміцненню здоров'я та формуванню стійкої мотивації до збереження власного здоров'я [3].

Попри очевидні переваги, рівень рухової активності сучасної молоді залишається недостатнім. Серед основних причин можна виокремити малорухливий спосіб життя, надмірне використання цифрових пристроїв, брак часу, низьку мотивацію та обмежений доступ до якісної спортивної інфра-

структури. У багатьох молодих людей фізична активність не стала невід'ємною частиною повсякденного життя, що потребує цілеспрямованих заходів з боку освітніх установ, громад та держави.

Особливого значення рухова активність набуває в умовах сучасних викликів, пов'язаних із дистанційним навчанням та поширенням цифрових технологій. Тривале перебування у статичному положенні під час роботи за комп'ютером або використання мобільних пристроїв призводить до зниження функціональних можливостей організму, погіршення постави та виникнення хронічної втоми. Регулярна фізична активність дозволяє компенсувати негативний вплив малорухливого способу життя, сприяє підтриманню оптимального рівня фізичної підготовленості та підвищенню загального життєвого тону молоді.

Варто зазначити, що рухова активність є важливим елементом формування культури здоров'я особистості. Саме в молодому віці закладаються звички та моделі поведінки, які визначатимуть ставлення людини до власного здоров'я у майбутньому. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють вихованню дисциплінованості, відповідальності, наполегливості та цілеспрямованості, що позитивно позначається не лише на фізичному розвитку, а й на особистісному становленні молодої людини.

Для підвищення рівня рухової активності молоді доцільно реалізовувати комплексні підходи: популяризувати здоровий спосіб життя через освітні програми та медіа, розширювати можливості для занять спортом у навчальних закладах і громадах, створювати безпечні та доступні умови для активного відпочинку, а також формувати внутрішню мотивацію до регулярної фізичної активності.

Висновки. Рухова активність є важливим чинником формування високої якості життя сучасної молоді. Вона позитивно впливає на фізичне здоров'я, психоемоційний стан, соціальну адаптацію та когнітивні можливості молодих людей. Недостатня фізична активність, навпаки, погіршує показники здоров'я та знижує рівень життєвого благополуччя. Тому формування стійкої потреби у регулярній руховій активності має стати одним із пріоритетів сучасної системи освіти, охорони здоров'я та молодіжної політики.

Джерела та література

1. Баличева Н. В. Вплив рухової активності на формування та збереження здоров'я студентської молоді. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 11(57). С. 176–182. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-11\(57\)-176-182](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-11(57)-176-182)
2. Дутчак М. Рухова активність: термінологія та класифікація. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю*, 12–13 травня 2016 р. Львів, 2016. С. 321–323.
3. Тодоров П., Константинов Д., Коханець О., Венік К. Вплив регулярної рухової активності на фізичний стан та здоровий спосіб життя здобувачів вищої освіти. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Педагогічні науки*. 2026. Вип. 1 (68). С. 148–152. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.ped.2026.1.2>

ІГРИ НАРОДІВ СВІТУ ЯК ІНСТРУМЕНТ МОДЕРНІЗАЦІЇ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Іван Васкан¹, Іван Ващенко²

¹Кандидат педагогічних наук, доцент Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

²Кандидат історичних наук, доцент Пенітенціарна академія України

Вступ. У тезах розглянуто можливості використання ігор народів світу як інноваційного засобу модернізації уроків фізичної культури в закладах загальної середньої освіти України. Проаналізовано педагогічний потенціал дерев'яних ігрових модулів для розвитку фізичних, когнітивних та соціальних якостей учнів. Визначено практичне значення ігор у формуванні координації рухів, швидкості реакції, дрібної моторики, стратегічного мислення та комунікативних навичок. Наведено приклади практичного використання ігор під час уроків фізичної культури та в позакласній діяльності.

Сучасна українська школа перебуває в умовах активного реформування, що передбачає зміну підходів до організації освітнього процесу та переорієнтацію на компетентнісне навчання. Особливої актуальності набуває проблема підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою, оскільки традиційні форми проведення уроків не завжди відповідають інтересам сучасних дітей та підлітків.

В умовах стрімкого розвитку цифрових технологій спостерігається зниження рівня рухової активності школярів, погіршення комунікативних навичок та збільшення часу, проведеного за гаджетами. Саме тому виникає необхідність пошуку нових педагогічних засобів, здатних поєднати фізичну активність, емоційне залучення та інтелектуальний розвиток учнів.

Одним із перспективних напрямів модернізації уроків фізичної культури є використання ігор народів світу. Такі ігри поєднують елементи спорту, логіки, стратегії та живого спілкування, що відповідає сучасним вимогам Нової української школи.

Проблему використання ігрових технологій у фізичному вихованні досліджували українські та зарубіжні науковці: Т. Круцевич, О. Дубогай, В. Платонов, Л. Волков та ін. Науковці наголошують, що ігрова діяльність сприяє комплексному розвитку особистості дитини, формуванню мотивації до занять фізичною культурою та розвитку соціальних компетентностей [1; 2].

Згідно з дослідженнями нейропсихологів, розвиток дрібної моторики безпосередньо пов'язаний із розвитком мовлення, уваги та когнітивних процесів дитини [3]. Використання координаційних та балансувальних вправ позитивно впливає на діяльність центральної нервової системи, емоційний стан та здатність до концентрації уваги.

Мета дослідження. Метою роботи є обґрунтування ефективності використання ігор народів світу як засобу модернізації уроків фізичної культури та визначення їх практичного значення для розвитку фізичних і психоемоційних якостей учнів.

Результати дослідження. Ігри народів світу є унікальним педагогічним інструментом, який поєднує фізичний, інтелектуальний та соціальний розвиток учнів. Використання дерев'яних ігрових модулів створює безпечне та екологічне освітнє середовище, а також формує позитивну емоційну атмосферу на уроці.

На відміну від традиційних спортивних вправ, ігрові модулі дозволяють залучати до діяльності дітей із різним рівнем фізичної підготовки. Це особливо важливо в умовах інклюзивної освіти, де необхідно забезпечити комфортну участь кожного учня.

Гра «Джаколо» є ефективним засобом розвитку координаційних здібностей та концентрації уваги учнів. Її зміст полягає у спрямуванні дерев'яних шайб у спеціальні комірки з визначеною кількістю балів, що вимагає точності рухів, контролю сили кидка та високого рівня зорово-моторної координації.

У педагогічному аспекті гра сприяє розвитку влучності, окоміру, дрібної моторики та навичок самоконтролю. Виконання серії точних рухів в умовах обмеженої кількості спроб формує в учнів витримку, терпіння та здатність концентрувати увагу на поставленому завданні.

Практичне застосування гри доцільне під час розминки, організації естафет, а також у форматі індивідуальних або групових змагань. Використання «Джаколо» на уроках фізичної культури сприяє розвитку координації «рука-око», емоційної стійкості та точності рухових дій.

В умовах воєнного стану та частих повітряних тривог гра може використовуватися в укриттях і безпечних просторах закладів освіти, оскільки не потребує значної площі або спеціального спортивного обладнання. Її застосування під час перебування дітей в укритті допомагає зменшити рівень тривожності, стабілізувати емоційний стан та підтримувати психоемоційну активність учнів.

Гра «Еластік» характеризується високою динамічністю та передбачає швидке перекидання шайб через центральний отвір за допомогою натягнутої гумки. Одночасна участь двох гравців створює умови для інтенсивної рухової діяльності та емоційної активізації учнів.

Основне педагогічне значення гри полягає у розвитку швидкості реакції, координації рухів, периферійного зору та здатності оперативно приймати рішення в умовах дефіциту часу. Гра також виконує функцію психологічного розвантаження та сприяє зниженню емоційного напруження.

У практиці фізичного виховання «Еластік» доцільно використовувати в основній частині уроку для підвищення рухової активності учнів, формування швидкісних якостей та підтримання мотивації до занять фізичною культурою.

Крім того, компактність і мобільність гри дозволяють використовувати її під час повітряних тривог у шкільних укриттях. Динамічна взаємодія між учнями сприяє переключенню уваги дітей із стресових факторів війни та підтримує позитивний емоційний фон.

«Квадро Еластік» є командною модифікацією гри «Еластік», що передбачає одночасну участь чотирьох гравців на восьмикутному ігровому полі. Особливістю гри є необхідність одночасного виконання атаквальних і захисних дій, що значно ускладнює процес прийняття рішень.

З педагогічної точки зору гра сприяє розвитку стратегічного мислення, багатозадачності, концентрації уваги та навичок командної взаємодії. Учасники навчаються координувати власні дії з партнерами, аналізувати ігрову ситуацію та оперативно змінювати тактичні рішення.

Практичне використання «Квадро Еластік» є ефективним під час командних занять, спортивних турнірів та інтегрованих форм позакласної діяльності. Гра сприяє формуванню соціальних компетентностей, розвитку комунікативних навичок і соціальної адаптації учнів.

В умовах війни гра набуває додаткового соціально-психологічного значення, оскільки забезпечує живе спілкування, підтримує відчуття командної єдності та допомагає дітям долати емоційну ізоляцію під час тривалого перебування в укриттях.

Гра «Джастік» належить до балансувальних ігор і передбачає встановлення фішок на нестійкій платформі. Успішне виконання завдання потребує точності рухів, обережності та високого рівня самоконтролю.

Педагогічна цінність гри полягає у розвитку психологічної стійкості, емоційної врівноваженості, концентрації уваги та координаційних здібностей. Гра формує відповідальність за власні дії та навчає учнів діяти в умовах нестійкої рівноваги.

У практиці фізичного виховання «Джастік» може використовуватися як засіб психологічного розвантаження після інтенсивних фізичних вправ, а також під час занять, спрямованих на розвиток концентрації та дрібної моторики. Особливо ефективною гра є для формування навичок саморегуляції та розвитку витримки.

В умовах повітряних тривог гра може застосовуватися як засіб стабілізації психоемоційного стану дітей. Повільний темп і необхідність концентрації уваги сприяють зниженню рівня стресу та тривожності, що є надзвичайно важливим для учнів в умовах воєнного стану.

Гра «Рошфор» являє собою вертикальний лабіринт, у якому керування рухом кульки здійснюється за допомогою мотузок. Для успішного проходження лабіринту необхідні точність рухів, координація та здатність контролювати просторове положення об'єкта.

У педагогічному аспекті гра сприяє розвитку дрібної моторики, просторового мислення, координації «рука–око» та точності рухових дій. Регулярне використання гри позитивно впливає на розвиток когнітивних процесів, уважності та сенсомоторної координації.

Практичне застосування «Рошфор» є особливо доцільним в умовах інклюзивної освіти та під час корекційно-розвиткових занять. Гра допомагає удосконалювати моторний контроль, сприяє розвитку взаємодії між учнями та забезпечує емоційно комфортне середовище для навчальної діяльності.

В умовах війни та систематичних повітряних тривог гра може використовуватися в укриттях як елемент психологічної підтримки дітей. Зосередження на виконанні рухових дій сприяє емоційному переключенню, зниженню тривожності та підтриманню стабільного психоемоційного стану учнів.

Висновки. Отже, ігри народів світу є ефективним інструментом модернізації уроків фізичної культури в умовах сучасної української школи. Їх використання сприяє розвитку фізичних якостей, когнітивних здібностей, соціальних компетентностей та емоційної стійкості учнів. Практичне впровадження ігрових модулів підвищує мотивацію до рухової активності, формує позитивне ставлення до фізичної культури та відповідає сучасним освітнім тенденціям.

Джерела та література

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Київ: Олімпійська література, 2017. 384 с.
2. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Київ: Освіта України, 2016. 464 с.
3. Монтессорі М. Допоможи мені це зробити самому. Харків: Ранок, 2019. 320 с.
4. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я дітей та молоді. Київ: УБС НБУ, 2018. 270 с.
5. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання: наук.-метод. посіб. Київ: Либідь, 2015. 344 с.
6. Концепція Нової української школи. Міністерство освіти і науки України. Київ, 2016.

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ШКІЛЬНІЙ СЕКЦІЇ З БОКСУ З МЕТОЮ ПІДГОТОВКИ ДО УЧНІВСЬКИХ СПОРТИВНИХ ЛІГ «ЗДОРОВА УКРАЇНА»

Владислав Встошкін¹, Леся Галаманжук²

¹Здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти третього року навчання, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, softdf23.vietoshkin@kpmu.edu.ua

²Доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методик дошкільної освіти, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, astralesg@gmail.com

Вступ. На сьогодні здоров'я дітей є одним з пріоритетних напрямків у всьому світі. В Україні з метою повноцінного розвитку учнів було створено ряд спортивних учнівських ліг під егідою державної програми «Здорова Україна». Метою таких ліг є реалізація програми в напрямку фізичного та соціального розвитку молоді засобами спорту. Таким чином участь в спортивних лігах створює підґрунтя для формування здорового способу життя, розвитку рухових здібностей учнів, що сприяє гармонійному розвитку [1; 3].

Однак спортивно-орієнтовані заняття з метою підготовки до дисциплін спортивних ліг, вимагають врахування індивідуальних особливостей та фізичного стану учнів, які можуть сильно відрізнятися в межах одної вікової групи. Такі особливості мають вирішальну роль у побудові та спрямованості рухової діяльності під час підготовки. З урахуванням цього мають бути розроблені індивідуалізовані програми тренувань відповідно до видів спорту та особливостей підлітків. [1; 4].

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс адекватних методів дослідження, зокрема аналіз, синтез, систематизацію й узагальнення матеріалів різних джерел інформації.

Результати дослідження. Шляхи гармонійного фізичного розвитку підлітків зазвичай передбачають участь в різних видах спорту, а не повноцінної спортивній спеціалізації. Такий підхід покликаний оптимізувати набуття різнопланових рухових навичок та мінімізувати набуття хронічних спортивних травм. Незважаючи на рекомендації проти спортивної спеціалізації дітей, багато підлітків обирають конкретний вид спорту, тож виникає потреба адекватного керівництва щодо специфіки тренувального процесу та індивідуалізації фізичного навантаження [3; 4].

В останні роки, як свідчить низка досліджень українських вчених, зафіксовано зростаючу популярність різноманітних видів єдиноборств, зокрема таких як бокс, серед дітей шкільного віку. Зокрема дослідники зазначають ефективність розвитку усіх рухових якостей у дітей, які займаються боксом. Окрім всебічного фізичного розвитку, заняття боксом може мати позитивний вплив на такі когнітивні функції, як дисциплінованість, цілеспрямованість та впевненість. Вище зазначене робить бокс корисним інструментом фізичного розвитку в системі позаурочного фізичного виховання учнів [1; 2].

У сучасному освітньому просторі, особливо у сфері фізичного виховання та спорту, дедалі більше відбувається відхід від універсальних підходів до тренувань на користь методів, орієнтованих на задоволення індивідуальних потреб підлітків. Отже, розробка індивідуалізованих тренувальних програм стала ключовим напрямком для практиків, маючи на меті підвищити ефективність тренувань та досягнення поставлених цілей. Незважаючи на зростання кількості доказів, що підтверджують дієвість індивідуалізації, у літературі залишаються прогалини щодо його практичного впровадження в освітніх умовах. Наприклад, хоча теоретичні моделі добре встановлені, бракує консенсусу щодо найкращих практик застосування цих моделей в рамках обмежень традиційних освітніх систем [1; 3; 5].

Визнано, що включення інтересів та здібностей учнів до їхніх тренувальних режимів сприяє створенню більш динамічного навчального середовища. Ці висновки відіграли ключову роль у формуванні програм, які не лише реагують на потреби учнів, але й адаптуються до різних спортивних ситуацій. Ще одним важливим аспектом індивідуалізації, що зустрічається в літературі, є роль оцінювання та зворотного зв'язку. Безперервне формувальне оцінювання стало вирішальним компонентом у адаптації навчання до індивідуального прогресу [2; 4; 5].

Висновки:

1. Ефективна підготовка учнів до змагань у межах спортивних ліг «Здорова Україна» вимагає обов'язкового відходу від універсальних підходів та впровадження індивідуалізованих програм

тренувань. Це зумовлено значними відмінностями у фізичному стані й індивідуальних особливостях дітей навіть у межах однієї вікової групи.

2. Бокс є дієвим та популярним інструментом у системі позаурочного фізичного виховання шкільної молоді. Заняття цим видом спорту не лише забезпечують всебічний розвиток усіх рухових якостей учнів, а й позитивно впливають на формування важливих когнітивних і вольових функцій, таких як дисциплінованість, цілеспрямованість та впевненість.

3. Попри очевидну перевагу індивідуалізації, у сучасній практиці існує брак консенсусу щодо її впровадження в межах обмежень традиційної освітньої системи. Ключовими елементами для подолання цього розриву є врахування інтересів учнів, а також застосування безперервного формувального оцінювання і зворотного зв'язку для адаптації навантажень під індивідуальний прогрес.

Джерела та література

1. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посібн. 2-е вид. Кам'янець-Подільський: Абетка НОВА, 2007. 384 с.
2. Ветошкін В., Галаманжук Л., Розмірчук В. Стан сформованості бажання хлопчиків 11–14 років займатись спортом у шкільній секції з боксу. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2025. №30 (1). С. 20–30.
3. Тропін Ю., Перевозник В., Бойченко Н., Серета Н., Джерелій В. Особливості індивідуалізації в спортивних іграх. *Спортивні ігри*. 2023. №. 3 (29), С. 90–100. doi: 10.15391/si.2023-3.09
4. Jayanthi, N., Schley, S., Cumming, S. P., Myer, G. D., Saffel, H., Hartwig, T., & Gabbett, T. J. (2022). Developmental training model for the sport specialized youth athlete: a dynamic strategy for individualizing load-response during maturation. *Sports health*, 14(1), 142–153. DOI <https://doi.org/10.1177/19417381211056088>
5. Korobeinik, V. (2024). THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF INDIVIDUALIZED EDUCATION FOR STUDENTS IN CREATIVE SPECIALTIES (based on the example of physical culture and sport). *Professional Art Education*, 5 (2), 105–113. DOI <https://doi.org/10.34142/27091805.2024.5.02.12>

ШЛЯХИ ПЕРСОНАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ЦИФРОВИМИ ЗАСОБАМИ ПРИ ЗМІШАНОМУ НАВЧАННІ

В'ячеслав Гаврилюк¹, Леся Галаманжук²

¹Здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти третього року навчання, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, sofkd23.havryliuk@kpmu.edu.ua

²доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методик дошкільної освіти, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, astralesg@gmail.com

Вступ. Підлітковий вік є ключовим періодом розвитку для формування довгострокових звичок здорового способу життя [4]. Помірна фізична активність на цьому етапі сприяє фізичному розвитку, покращує кардіореспіраторну форму, підтримує регуляцію психічного здоров'я та формує майбутні траєкторії здоров'я, включаючи профілактику та лікування хронічних захворювань [1; 2].

Однак у всьому світі фіксують зниження фізичної активності серед підлітків, яке пов'язано з високими академічними навантаженнями, технологічним впливом та поширенням малорухливих звичок життя. Зокрема, досвід переходу на вимушене змішане навчання прискорив ці регресивні зміни. З огляду на цю проблему, виникає потреба в сучасних способах залучення дітей шкільного віку до фізичної активності [2; 3].

Дослідження [1; 5] підкреслили важливість персоналізації фізичного виховання як дієвої стратегії підвищення мотивації до фізичної активності, де використання цифрових засобів може відігравати важливу роль. Отже, існує потреба в поглибленому дослідженні аналізу різних реалізацій персоналізації за допомогою сучасних інформаційних технологій у стратегіях мотивації та ефективності реалізації фізичної активності [1; 2; 5].

Методи дослідження. Дослідження проводилось на теоретичному рівні. Для цього було використано комплекс загальнонаукових методів дослідження, зокрема дедукцію, аналіз, синтез, систематизацію, узагальнення.

Результати дослідження. В останні роки стрімко зросло використання портативних технологічних гаджетів, що дає нові можливості у регуляції та підтримці фізичної активності [5]. Ці заходи впливу на поведінку підлітків зазвичай передбачають використання цифрових технологій, таких як мобільні фітнес додатки, портативні датчики та навчальні онлайн-платформи. Вони пропонують такі переваги, як висока доступність та зворотний зв'язок у режимі реального часу, що робить їх особливо придатними для цієї демографічної групи. Зокрема, використання цифрових засобів в фізичному вихованні дозволить встановити зворотний зв'язок між учнем і вчителем, вибудувавши персональну освітню траєкторію [3; 4].

Для дієвого впливу цифрових технологій на фізичну активність учнів дослідники наголошують на важливості включення вагової теоретичної бази, що враховує різні аспекти зміни поведінки [2; 5]. Одними з найбільш популярних є когнітивна теорія та теорія самовизначення. Перша базується на змінах поведінки пов'язаних з збільшенням теоретичних знань, друга ж з внутрішніми стимулами та інтересами підлітків. Примітно, що попередні систематичні огляди виявили позитивний вплив цілеспрямованих онлайн-втручань на поведінку, пов'язану з фізичною активністю, що пов'язують з позитивними можливостями онлайн-освіти, постановкою цілей, самоконтролем [3; 5].

Наприклад, у сфері гейміфікованих мобільних додатків фітнес-платформи підвищують щоденну участь у фізичних вправах за допомогою механізмів, включаючи навчальні відеоуроки та перевірки домашніх завдань [1; 5]. Носимі пристрої, такі як фітнес-трекери, надають зворотний зв'язок у режимі реального часу щодо показників фізичної активності, включаючи кількість кроків, частоту серцевих скорочень та витрати енергії, тим самим допомагаючи користувачам покращувати саморегуляцію фізичної активності. Загалом, параметри фізичної активності демонструють зростаючу різноманітність та адаптивність у просуванні фізичної активності серед підлітків, одночасно представляючи нові дослідницькі можливості та методологічні виклики в цій галузі [3; 4; 5].

Збільшення рівня фізичної активності часто вимагає зміни способу життя або поведінки підлітків. Зворотний зв'язок на основі параметрів про стан активності є поширеною стратегією, яка часто доповнюється теоретичною інформацією про переваги адекватної фізичної активності [1; 2]. Використання такої інформації у вигляді цифрових навчальних матеріалів, згідно з когнітивною

теорією, може позитивно впливати на формування мотивації учнів. Також вона може забезпечувати асинхронне навчання, орієнтоване на інтереси та персональні потреби учня. Використання таких інноваційних засобів, очікувано допоможе вчителю фізичної культури мати ширший вплив на формування адекватної фізичної активності учнів, зокрема в умовах змішаного навчання [2; 4; 5].

Висновки. Персоналізація фізичного виховання є дієвою стратегією для підвищення мотивації учнів, де ключову роль відіграють сучасні цифрові засоби (мобільні додатки, фітнес-трекери, онлайн-платформи). Вони забезпечують високу доступність, зворотний зв'язок у режимі реального часу та допомагають вибудувати індивідуальну освітню траєкторію.

Ефективність інтеграції таких цифрових інструментів базується на поєднанні практичних занять із вагомою теоретичною базою, яка корелює з внутрішніми стимулами, інтересами та знаннями підлітків. Використання гейміфікації, постановки цілей, самоконтролю та фітнес-трекерів для відстеження показників організму допомагає учням персоналізувати досвід фізичної активності. Також впровадження цифрових навчальних матеріалів забезпечує асинхронне навчання, та розширює можливості учня у самореалізації в сфері фізичної активності.

Джерела та література

1. Андреева О., Степанюк В. Сучасні підходи до індивідуалізації та персоналізації освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти: виклики, можливості та перспективи впровадження. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2024. № 29 (4), С. 182–189. DOI: [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(4\).182-189](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(4).182-189)
2. Гейтенко В. В., Шинкарьов С. І., Шинкарьова Н. Г. (2025). Використання цифрових технологій на уроці фізичної культури в умовах Нової української школи. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2025. Вип. 1, С. 21–25. DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpstu/2025.1.4>
3. Fan, R. S., Jiang, J. J., Zhou, Q. Y., Zhang, X. Y., Wu, Z. H., & Ji, L. (2026). Digital Health Interventions to Promote Physical Activity Among Adolescents: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 28, e82395. DOI: 10.2196/82395
4. Goodyear, V. A., Skinner, B., McKeever, J., & Griffiths, M. (2023). The influence of online physical activity interventions on children and young people's engagement with physical activity: a systematic review. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 28(1), 94–108. DOI: <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1953459>
5. Monteiro-Guerra, F., Rivera-Romero, O., Fernandez-Luque, L., & Caulfield, B. (2019). Personalization in real-time physical activity coaching using mobile applications: a scoping review. *IEEE journal of biomedical and health informatics*, 24(6), 1738–1751. DOI: 10.1109/JBHI.2019.2947243

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ТУРИЗМУ У РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНИКА

Леся Галаманжук¹

¹доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методик дошкільної освіти, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, astralesg@gmail.com

Вступ. Сьогодні процес розвитку дитини, з огляду на відповідні програми для закладів дошкільної освіти, все більше орієнтовано на забезпечення різнобічності розвитку дитини. У зв'язку з цим посилюється увага до дитячого туризму, оскільки за інформацією багатьох дослідників [1–7] використання його елементів у дошкільний період сприяє безпосереднє пізнання навколишнього світу, формування знань, умінь, навичок дій і взаємодій у соціумі, визначає реалізацію адекватної фізичної активності. Таку активність, крім зазначеного, необхідно також розглядати як окремий елемент розвитку дитини, причому як найголовнішим, особливо у дошкільний період [3]. Ураховуючи зазначене, виокремлення психолого-педагогічних умов використання елементів туризму для досягнення позитивного ефекту в розвитку дитини під час перебування у дошкільному закладі освіт є важливою і нагальною проблемою.

Методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження, яке відбувалося на теоретичному рівні, було використано комплекс адекватних методів, що належали до групи загальнонаукових методів дослідження. Передусім такими були аналіз, синтез, дедукція, систематизація. З їх допомогою опрацьовували матеріали різних джерел інформації, які було отримано з наукометричної бази Science Direct, Scopus, Web of Science, SportDiscus (EBSCO), ERIC (ProQuest), ResearchGate. Відбувалося опрацювання на основі протоколу PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). При цьому, особливу увагу звертали на критерії включення та виключення певних досліджень із переліку потенційно важливих, а також на використання ключових слів, урахування часових меж, деяких інших параметрів пошуку необхідної інформації. Ураховуючи вимоги до публікацій із обраних понад 30 джерел інформації у крайній версії переліку залишили 7 джерел інформації.

Результати дослідження. Після опрацювання різних джерел інформації з'ясували, що найбільш дієвими психолого-педагогічними умовами використання елементів туризму у розвитку дитини в дошкільному закладі освіти є: реалізація заходу у мотивуючому туристичному середовищі; емоційна насиченість позитивом та безпечна атмосфера заходу; діяльнісний характер заходу та інтегративний характер його змісту; систематичність реалізації; партнерська взаємодія з родиною [3].

Конкретизуючи зазначені умови відзначаємо, що перша орієнтує дошкільного педагога на передбачає організацію рухової діяльності дітей на основі захопливих сюжетів, пригодницьких завдань, пошукових ігор і маршрутів, оскільки саме вони є провідними у вияві інтересу дітей до пізнання довкілля [6].

Оснóву наступної виокремленої умови (емоційна насиченість позитивом та безпечна атмосфера заходу) становить ідея, що педагог є партнером і помічником, а не контролером діяльності дитини під час виконання туристичних завдань. Забезпечення психологічного комфорту, можливість здійснити помилку та підтримка дій педагогом, заохочення будь-яких спроб дитини, колективне обговорення успіхів після подорожі, – все це сприяє розвитку в дитини впевненості, самостійності, позитивної самооцінки, бажання діяти [1; 4].

Діяльнісний характер заходу необхідно розглядати як команду до дії, а не тільки і не стільки до прослуховування пояснень педагога. При цьому такі дії пов'язуємо, передусім із орієнтуванням у довкіллі, спостереженням і вивченням його, а також із подоланням нескладних перешкод, прийняттям рішення щодо виконання певної дії у ситуації, що склалася. Для цього доцільно пропонувати дітям проходити певні смуги перешкод, визначати напрямок руху за орієнтирами, виконувати функцію провідника групи тощо, адже це сприятиме розвитку ініціативності, самостійності, критичного мислення в умовах практичної діяльності й ліміту часу на прийняття рішення [2]. Щодо інтегративного характеру змісту заходу, то спостереження дітей за природою під час туристичної подорожі, опис побаченого, розв'язання проблемних ситуацій і виконання різноманітних рухових завдань, – все це сприятиме комплексному розвитку різних рис особистості дитини [3; 5].

Водночас важливим є систематичність реалізації заходів, основу яких становлять елементи туризму, а особливо партнерська взаємодія дошкільного педагога з родиною дитиною. Така важливість зумовлена декількома причинами, основна – забезпечення єдності та спільного впливу на розвиток і виховання дитини, формування нового й закріплення вже наявного практичного досвіду [2; 7].

Висновки. Сучасні наукові підходи до організації outdoor learning, nature-based education та туристично-краєзнавчої діяльності дошкільників засвідчують залежність ефекту використання елементів туризму не стільки від окремих форм його організації, скільки від реалізації цілісної системи визначених психолого-педагогічних умов. Результуючий ефект від використання такої системи умов полягає у формуванні на значно вищому рівні ключових життєвих компетентностей дитини, зміцненні її здоров'я, набутті позитивного досвіду взаємодії з природним і соціальним довкіллям.

Джерела та література

1. Aslanian, T. K., Bjerknes, A. L., & Andresen, A. K. (2024). Children's holistic learning during self-initiated outdoor play in a Norwegian kindergarten. *European Early Childhood Education Research J*, 32(3), 371–382. <https://doi.org/10.1080/1350293X.2023.2257911>
2. Chen, K., & Hamel, E. E. (2023). Toddler play preferences and the teacher's role in the outdoor play environment. *European Early Childhood Education Research J*, 31(3), 376–398. <https://doi.org/10.1080/1350293X.2022.2108095>
3. Kiviranta, L., Lindfors, E., Rönkkö, M. L., & Luukka, E. (2024). Outdoor learning in early childhood education: exploring benefits and challenges. *Educational Research*, 66(1), 102–119. <https://doi.org/10.1080/00131881.2023.2285762>
4. Prins, J., van der Wilt, F., van der Veen, C. and Hovinga, D. (2022). Nature play in early childhood education: A systematic review and meta ethnography of qualitative research. *Front. Psychol.* 13, 995164. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.995164>
5. Scogin, S.C., D'Agostino, S.R., Dykstra, J. et al. (2025). Exploring the effects of a short-term, nature-based preschool experience: a mixed-methods investigation. *J of Outdoor and Environmental Education*, 28, 89–106. <https://doi.org/10.1007/s42322-023-00154-0>
6. Smedsrud, T. M., Kleppe, R., Lenes, R., & Moser, T. (2024). Early Childhood Teachers' Support of Children's Play in Nature-Based Outdoor Spaces: A Systematic Review. *Education Sciences*, 14(1), 13. <https://doi.org/10.3390/educsci14010013>
7. Zucca, C., McCrorie, P., Johnstone, A., Chambers, S., Chng, N. R., Traynor, O., Marti A. (2023). Outdoor nature-based play in early learning and childcare centres: Identifying the determinants of implementation using causal loop diagrams and social network analysis. *Health & Place*, 79, 102955. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2022.102955>

СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ЩОДО РОЛІ СИНДРОМІВ EIMD ТА DOMS У РОЗВИТКУ ВТОМИ В СПОРТІ

Лариса Гуніна-Орлова¹

¹Доктор біологічних наук, професор, професор кафедри технологій оздоровлення і фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету, м. Ірпінь, Україна, gunina.sport@gmail.com

Вступ. Сучасний спорт характеризується постійною інтенсифікацією тренувальних і змагальних навантажень, що супроводжується суттєвим зростанням вимог до функціонального стану організму спортсменів та ефективності процесів постанавантажувального відновлення. У цих умовах особливого значення набуває проблема розвитку втоми скелетної мускулатури, механізми формування якої залишаються предметом активних наукових дискусій. Одними з найбільш поширених проявів постанавантажувальних змін скелетної мускулатури є синдром мікропошкодження м'язів (EIMD, Exercise-Induced Muscle Damage) та синдром відтермінованої м'язової хворобливості (DOMS, Delayed Onset Muscle Soreness), які сьогодні розглядаються не лише як адаптивна реакція організму на фізичні навантаження, а й як фактори, здатні обмежувати фізичну працездатність спортсменів, уповільнювати процеси відновлення та підвищувати ризик спортивного травматизму [10].

Протягом багатьох років розвиток DOMS традиційно пов'язували переважно з накопиченням лактату у м'язовій тканині під час інтенсивної фізичної роботи. Подібні уявлення тривалий час домінували не лише у спортивній практиці, але й у науковій літературі. Проте сучасні концепції спортивної біохімії та фізіології м'язової діяльності істотно змінили погляди на роль лактату у формуванні втоми та м'язового болю [2]. На сьогодні лактат розглядається не як «токсичний» кінцевий продукт анаеробного гліколізу, а як важливий енергетичний субстрат і сигнальна молекула, що бере участь у регуляції метаболічних процесів, міжканинному транспорту енергії та адаптації організму до фізичних навантажень [2].

Метою роботи було узагальнення сучасних наукових даних щодо ролі синдромів EIMD та DOMS у розвитку втоми спортсменів, а також аналіз сучасних уявлень про патофізіологічні механізми їх формування та можливі напрямки оптимізації процесів постанавантажувального відновлення.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення даних сучасної науково-методичної літератури, присвяченої проблемам формування EIMD і DOMS, механізмам розвитку втоми, оксидативного стресу, запальної відповіді та постанавантажувального відновлення під час рухової активності спортсменів.

Результати дослідження. Встановлено, що сучасна концепція розвитку DOMS суттєво відрізняється від традиційних уявлень про визначальну роль лактату у виникненні постанавантажувального м'язового болю. Показано, що концентрація лактату в крові та м'язах після фізичних навантажень нормалізується протягом 1–1,5 год після завершення роботи, тоді як клінічні прояви DOMS досягають максимального розвитку лише через 24–48 год після навантаження [4]. Таким чином, часові характеристики динаміки лактату та розвитку больового синдрому не збігаються, що свідчить про відсутність прямого причинно-наслідкового зв'язку між накопиченням лактату та формуванням відтермінованої м'язової хворобливості [2].

Результати сучасних досліджень підтверджують, що лактат є невід'ємним компонентом енергетичного обміну та утворюється навіть в умовах достатнього забезпечення тканин киснем. Відповідно до концепції «lactate shuttle», лактат активно транспортується між тканинами та використовується як джерело енергії міокардом, скелетними м'язами та нервовою тканиною [2]. У зв'язку з цим традиційні уявлення про накопичення лактату як основну причину розвитку м'язового болю та втоми сьогодні вважаються спрощеними й недостатньо обґрунтованими.

Разом із тим припускається, що метаболічні зміни, пов'язані з інтенсивним гліколізом, транзитним зниженням рН внутрішнього середовища та накопиченням продуктів енергетичного обміну, можуть виступати тригером подальшого каскаду біохімічних і патофізіологічних реакцій. Основне значення у розвитку EIMD та DOMS сучасні дослідники надають механічним мікропошкодженням саркомерів, клітинних мембран і сполучнотканинних структур скелетних м'язів, які найбільш виражені при ексцентричних фізичних навантаженнях [4].

У відповідь на структурні ушкодження активуються процеси локального асептичного запалення, підвищується проникність клітинних мембран, порушується кальцієвий гомеостаз, активуються фосфоліпази та протеолітичні ферменти, посилюється утворення прозапальних цитокінів і медіаторів болю. Підвищення концентрації брадікініну, простагландинів, лейкотрієнів та інших біологічно активних речовин сприяє сенсibiliзації ноцицепторів і формуванню больового синдрому, характерного для DOMS [8]. Важливе значення має також вторинне ушкодження м'язових волокон, пов'язане з активацією нейтрофілів і макрофагів у зоні мікропошкодження.

Особливу роль у патогенезі EIMD та DOMS відіграє окисний стрес. Надмірне утворення активних форм кисню під час інтенсивних фізичних навантажень призводить до ушкодження клітинних і субклітинних мембран, порушення функціонального стану мітохондрій та поглиблення структурних порушень м'язових волокон. У сучасних дослідженнях підкреслюється значення індивідуальних особливостей антиоксидантної системи спортсменів, оскільки саме її функціональний стан значною мірою визначає швидкість процесів відновлення, вираженість проявів DOMS та ефективність адаптації до фізичних навантажень [1]. При цьому важливу роль можуть відігравати як ферментативна ланка антиоксидантного захисту (супероксиддисмутаза, каталаза, глутатіонпероксидаза), так і неферментативні антиоксиданти, насамперед відновлений глутатіон, омега3-поліненасичені жирні кислоти, біофлавоноїди.

Показано, що надмірна вираженість EIMD і DOMS супроводжується зниженням скорочувальної здатності скелетної мускулатури, порушенням нервово-м'язової координації, зменшенням амплітуди рухів та підвищенням ризику спортивного травматизму. Зниження функціональних можливостей м'язів у період відновлення може негативно впливати на ефективність наступних тренувальних занять, порушувати процеси довгострокової адаптації та сприяти розвитку хронічного перевантаження.

Останніми роками активно обговорюється взаємозв'язок між синдромами EIMD, DOMS, перетренованістю (Overtraining Syndrome, OTS) та синдромом відносної енергетичної недостатності у спорті (Relative Energy Deficiency in Sport, RED-S). Встановлено, що дефіцит енергії, недостатнє надходження вуглеводів та порушення процесів відновлення здатні потенціювати мікропошкодження м'язових структур і посилювати прояви відтермінованої м'язової хворобливості [3]. У зв'язку з цим сучасні стратегії відновлення у спорті спрямовані не лише на прискорення процесів пост навантажувального відновлення, але й на мінімізацію надмірної запальної та оксидативної відповіді організму.

Суттєвий інтерес у сучасній спортивній нутриціології викликають питання індивідуалізації нутритивно-метаболічної підтримки спортсменів з метою профілактики та корекції проявів EIMD і DOMS. Перспективним вважається використання стратегій, спрямованих на оптимізацію енергетичного забезпечення, підтримку антиоксидантної системи та зниження надмірної запальної відповіді. При цьому надзвичайно важливим є постійний лабораторний моніторинг маркерів м'язового пошкодження, оксидативного стресу та функціонального стану організму спортсменів.

Висновки. Таким чином, сучасні наукові дані не підтверджують провідної ролі лактату у формуванні синдрому відтермінованої м'язової хворобливості з наступним розвитком перевтоми. Натомість встановлено, що основними механізмами розвитку EIMD та DOMS є мікропошкодження м'язових структур, локальне асептичне запалення, оксидативний стрес і порушення кальцієвого гомеостазу. Показано, що надмірна вираженість синдромів EIMD і DOMS здатна обмежувати фізичну працездатність спортсменів, уповільнювати процеси постнавантажувального відновлення та підвищувати ризик спортивного травматизму. Тому перспективним напрямом оптимізації підготовки спортсменів є лабораторний моніторинг маркерів м'язового пошкодження й оксидативного стресу, обґрунтована персоналізована нутритивно-метаболічна підтримка, а також застосування сучасних фізіотерапевтичних методів відновлення.

Джерела та література

1. Brooks G. A. The science and translation of lactate shuttle theory. *Cell Metabolism*. 2018. Vol. 27, № 4. P. 757–785. DOI: 10.1016/j.cmet.2018.03.008.
2. Erten Y. T., Sahinkaya T., Dinc E., Kilinc B. E., Bayraktar B., Kurtoglu M. The effects of compression garments and electrostimulation on athletes' muscle soreness and recovery. *Journal of Exercise Rehabilitation*. 2016. Vol. 12, № 4. P. 308–313. DOI: 10.12965/jer.1632632.316.
3. Hotfiel T., Freiwald J., Hoppe M. W. et al. Advances in delayed-onset muscle soreness (DOMS): Part I: Pathogenesis and diagnostics. *Sportverletz Sportschaden*. 2018. Vol. 32, № 4. P. 243–250. DOI: 10.1055/a-0753-1884.

4. Jakeman J. R., Lambrick D. M., Wooley B., Babraj J. A., Faulkner J. A. Effect of an acute dose of omega-3 fish oil following exercise-induced muscle damage. *European Journal of Applied Physiology*. 2017. Vol. 117, № 3. P. 575–582. DOI: 10.1007/s00421-017-3543-y.
5. Moraska A. F., Wang Y., Hickner R. C., Lynn R. R., Hebert J. R., Kohrt W. M. Microdialysis evaluation of blood flow, lactate, and glucose in active trigger points of tension-type headache patients and latent trigger points in healthy muscle. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 2026. Vol. 107, № 5. P. 914–923. DOI: 10.1016/j.apmr.2025.09.019.
6. Muscella A., Cossa L. G., Vetrugno C., Marsigliante S. Bradykinin stimulates prostaglandin E2 release in human skeletal muscular fibroblasts. *Molecular and Cellular Endocrinology*. 2020. Vol. 507. Article 110771. DOI: 10.1016/j.mce.2020.110771.
7. Rashki M., Hemmatinafar M., Safari K., Imanian B., Rezaei R., Koushkie Jahromi M., Suzuki K. Capsaicin's role in mitigating muscle soreness and enhancing futsal players' recovery after exercise-induced muscle damage. *Nutrients*. 2025. Vol. 17, № 5. Article 813. DOI: 10.3390/nu17050813.
8. Spendier F., Müller A., Korinek M., Hofmann P. Intensity thresholds and maximal lactate steady state in small muscle group exercise. *Sports (Basel)*. 2020. Vol. 8, № 6. Article 77. DOI: 10.3390/sports8060077.
9. Stellingwerff T., Morton J. P., Burke L. M. Overtraining syndrome (OTS) and relative energy deficiency in sport (RED-S): shared pathways, symptoms and complexities. *Sports Medicine*. 2021. Vol. 51, № 11. P. 2251–2280. DOI: 10.1007/s40279-021-01554-9.
10. Xiao F., Kabachkova A. V., Jiao L., Zhao H., Kapilevich L. V. Effects of cold water immersion after exercise on fatigue recovery and exercise performance: meta-analysis. *Frontiers in Physiology*. 2023. Vol. 14. Article 1006512. DOI: 10.3389/fphys.2023.1006512.

ЕКОЛОГІЧНА ДИНАМІКА ЯК ОДНА З КЛЮЧОВИХ ТЕОРІЙ ДЛЯ РОЗРОБКИ ЕЛЕКТРОННИХ КУРСІВ В СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Андрій Єфременко¹, Роман Бондаренко²

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри легкої атлетики

²Аспірант кафедри легкої атлетики, Харківська державна академія фізичної культури, literasearchukr@gmail.com

Вступ. Екологічна динаміка в сучасній педагогіці фізичного виховання та спорту постає не лише як теорія рухового навчання. Вона виступає передумовою для проектування навчального середовища. В такому середовищі поведінка здобувача освіти формується у взаємодії з обмеженнями завдання, середовища та індивідуальних можливостей. У контексті розробки електронних курсів екологічна динаміка набуває особливої значущості. Її застосування дає змогу перейти від трансляції інформації до організації репрезентативних, проблемно орієнтованих і рефлексивних цифрових сценаріїв навчання.

Актуальність теми зумовлена тим, що в педагогіці фізичного виховання і спорту зростає запит на моделі навчання, здатні забезпечити не механічне відтворення рухів, на формування адаптивності, саморегуляції, мислення та перенесення знань у нові ситуації. На цьому тлі екологічна динаміка, підхід, що керується обмеженнями, і нелінійна педагогіка дедалі частіше розглядаються як науково обґрунтовані альтернативи лінійним, репродуктивним моделям викладання. Для сфери електронного навчання екологічна динаміка важлива ще й тому, що вона сумісна з цифровим форматом. В такому форматі можливо моделювати змінні умови, варіювати задачі та налагоджувати оперативний зворотний зв'язок.

Попри наявні теоретичні пояснення, впровадження екологічної динаміки у реальну педагогічну практику залишається складною через методологічну абстрактність окремих положень, термінологічну насиченість і недостатню готовність викладачів та тренерів до практичного перенесення цих ідей у дизайн навчальних курсів.

Мета – проаналізувати можливості розгляду екологічної динаміки як теоретичної основи для розробки електронних курсів у сфері фізичного виховання та спорту.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використано теоретичні методи педагогічного дослідження.

Результати дослідження. Базові праці заклали концептуальну основу, у якій підхід, що керується обмеженнями і екологічна динаміка трактується як основа для проектування навчального середовища, що стимулює самоорганізацію, пошук рухових рішень і формування рухової компетентності [4]. Їхня сильна сторона полягає в чіткій педагогічній інтерпретації складної теорії. Автори не зводять навчання до вправлення техніки, а зміщують увагу на можливості, задачі та контекст. Але, ці праці залишаються переважно концептуальними, тому для електронного курсу вони радше задають методологічні принципи, але не пропонують можливості емпіричної імплементації.

Далі розширено поле застосування екологічної динаміки, переносючи його з навчання спортсменів на навчання тренерів. Автори чітко розмежували опосередковані інструктивні знання і знанням, що формується в безпосередній взаємодії з середовищем [5]. Відтак, електронний курс не повинен обмежуватися відеолекціями чи текстовими інструкціями. Він має моделювати ситуації вибору, спостереження, рефлексії та адаптації.

Емпіричні дані показують, що нелінійна педагогіка може покращувати набуття ігрових навичок та частково забезпечувати перенесення навчання [2]. Але, отримані результати не підтверджують «універсальності» підходу, а радше показують його контекстну залежність. Відтак, електронний курс, побудований на основі теорії екологічної динаміки, повинен бути не простим набором вправ та деректив до їх виконання, а системою модулів, що враховує рівень підготовленості, специфіку виду спорту та педагогічні цілі. У протилежному разі зникає сама логіка екологічної динаміки, яка передбачає множинність шляхів розвитку поведінки.

Додано важливий прикладний вимір, пропонуючи практичні поради щодо впровадження екологічної динаміки у дизайн занять [1]. Автори визначають необхідність створювати репрезентативні навчальні середовища, переосмислювати оцінювання, балансувати між теоретичним жаргоном і практичною застосовністю та системно підтримувати розвиток тренера чи викладача. Відтак,

електронні курси можуть бути реалізовані з використанням сценарного дизайну. Такий курс міститиме мікролекції, кейси, інтерактивні завдання, аналіз відеофрагментів і рефлексивні елементи.

Огляд розширює аргументацію, показуючи, що екологічна динаміка у фізичному вихованні може бути спрямована не тільки на рухову, а й на когнітивну сферу [3]. Так, прийняття рішень, проблемне мислення, креативність і критичне мислення якнайкраще можуть бути реалізовані з застосуванням цифрових технологій через цифрові завдання, сценарії вибору, тестування рішень і саморефлексію.

Висновки. Отже, екологічна динаміка потенційно може розглядатися теоретично основою для розробки електронних курсів у сфері фізичного виховання та спорту. Вона узгоджується з принципами адаптивного навчання, саморегуляції, контекстної чутливості та розвитку когнітивних і рухової компетентностей. Проте, емпірична база поки що недостатньо розвинена саме для електронних курсів. Більшість досліджень є концептуальними, описовими або виконаними на малих вибірках. Перспективною подальших досліджень є створення електронних курсів, у яких екологічна динаміка буде не лише теоретичним тлом, а структурним принципом побудови контенту, завдань, оцінювання та рефлексії.

Джерела та література

1. Chow J. Y., Button C., Lee M. C. Y., Morris C., Shuttleworth R. Advice from «pracademics» of how to apply ecological dynamics theory to practice design. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2023. Vol. 5. Art. 1192332. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1192332>
2. Chow J. Y., Meerhoff L. A., Choo C. Z. Y., Button C., Tan B. S.-J. The effect of nonlinear pedagogy on the acquisition of game skills in a territorial game. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Art. 1077065. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1077065>
3. Coppola S., D'Anna C., Minghelli V., Vastola R. Ecological dynamics approach in physical education to promote cognitive skills development: A review. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2024. Vol. 19, no. 3. P. 792–802. <https://doi.org/10.55860/k7ynwe36>
4. Renshaw I., Chow J.-Y. A constraint-led approach to sport and physical education pedagogy. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2018. Vol. 24, no. 2. P. 103–116. <https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1552676>
5. Wood M. A., Mellalieu S. D., Araújo D., Woods C. T., Davids K. Learning to coach: An ecological dynamics perspective. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2023. Vol. 18, no. 2. P. 609–620. <https://doi.org/10.1177/17479541221138680>

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТТЯХ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Вікторія Іваночко¹, Любов Чеховська², Ірина Грибовська³, Мирослава Данилевич⁴

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фітнесу та рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

²Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри фітнесу та рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

³Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри фітнесу та рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

⁴Доктор педагогічних наук, професор кафедри фітнесу та рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

Вступ. Сучасний розвиток фітнес-індустрії відзначається активним застосуванням цифрових технологій, які забезпечують оптимізацію тренувального процесу, віддалене спостереження за станом здоров'я та можливість складання персональних фітнес-програм. Як зазначають науковці [5, 6] це змінює підходи до організації тренувань, сприяє формуванню нової моделі взаємодії між тренером і клієнтом та мотивації до здорового способу життя [3, 4, 8].

Застосування комп'ютерних систем дає можливість планувати тренування, контролювати фізичні параметри кожного клієнта, віртуально навчати, створювати бази даних клієнтів та тренерів в межах онлайн-платформ. Це особливо актуально в період розвитку гібридних форматів роботи фітнес-клубів [2, 8]. Адже використання цифрових технологій забезпечує індивідуалізацію тренувань, дистанційний супровід клієнтів, контроль ефективності тренувань та навчальну підтримку [1, 3, 7].

Актуальність дослідження зумовлена зниженням рівня рухової активності серед різних вікових груп населення, що негативно впливає на стан здоров'я та якість життя. В умовах цифровізації суспільства перспективним напрямом вирішення цієї проблеми є використання цифрових технологій з метою формування тривалої мотивації до рухової активності.

Метою дослідження було встановити ефективність використання цифрових технологій для підвищення мотивації до рухової активності.

Для досягнення мети нами використано наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, порівняльний аналіз сучасних цифрових інструментів, соціологічний метод (анкетування) та методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз наукової літератури дозволив встановити, що цифрові технології мають комплексний вплив на формування мотивації до рухової активності. Зокрема, ключовими складовими такого впливу є: візуалізація результатів; ігровий підхід; соціальна взаємодія в межах цифрових платформ; персоналізація тренувального процесу; система нагадувань і контролю (рис. 1).



Рис. 1. Складники впливу цифрових технологій на мотивацію до рухової активності

У результаті анкетування було з'ясовано, що 92 % осіб позитивно сприймає застосування цифрових технологій як інструменту контролю за станом здоров'я. Більшість респондентів (78 %) відзначили, що використання мобільних додатків сприяють підвищенню їх мотивації до регулярної

рухової активності. Зокрема, значна частка (48 %) опитаних вказала на збільшення як відвідування занять, так і загальної тривалості рухової активності після початку використання цифрових засобів. Також респонденти зазначили, що мотиваційним фактором є можливість відстеження власного прогресу, наявність цілей і нагадувань, а також елементи гейміфікації. Близько половини респондентів (47 %) підкреслили важливість візуалізації результатів (кількість кроків, витрачені калорії), що підсилює відчуття досягнення та стимулює до подальшої активності.

Отримані результати мають підтвердження у наукових дослідженнях, які підкреслюють ефективність цифрових технологій. Зокрема, дослідниками [4] встановлено, що 75,5 % студентської молоді використовують цифрові інструменти для підвищення рівня фізичної активності, а 45,6 % – роблять це на регулярній основі. Найбільш популярними серед них є відеотренування, соціальні мережі та фітнес-трекери.

Інші дослідження [3] свідчать, що визначальними чинниками мотиваційного впливу є наявність зворотного зв'язку, можливість візуалізації досягнень та соціальна взаємодія. Також авторами [2] доведено, що застосування мобільних фітнес-застосунків сприяє формуванню звички до систематичної рухової активності та підвищує рівень самоконтролю. Наукові дані [7, 8] також підтверджують, що використання носимих пристроїв сприяє зміні поведінкових моделей і стимулює користувачів до активного способу життя. Зокрема, 67 % респондентів зазначили, що використання мобільних додатків сприяє формуванню більш свідомого ставлення до власного здоров'я та забезпечує постійний контроль і зворотний зв'язок з тренером.

Систематизація цифрових інструментів дала змогу класифікувати їх за функціональним призначенням: носимі пристрої (фітнес-трекери, смарт-годинники), мобільні фітнес-застосунки, онлайн-платформи та системи дистанційного тренування, технології віртуальної та доповненої реальності, системи штучного інтелекту, а також технології оцінки складу тіла.

Важливим фактором використання цифрових інструментів є регулярність їх застосування. Адже респонденти, які користуються ними щоденно, значно частіше повідомляли про підвищення рівня фізичної активності порівняно з тими, хто використовує їх епізодично. Також виявлено, що ефективність цифрових технологій значною мірою залежить від індивідуальних особливостей користувачів, зокрема рівня цифрової грамотності, початкової фізичної підготовки та особистої мотивації. Для частини респондентів (23 %) надмірна кількість сповіщень або складний інтерфейс можуть знижувати інтерес до використання таких інструментів.

Окремої уваги заслуговує питання довготривалого ефекту: якщо на початкових етапах спостерігається значне зростання рівня рухової активності, з часом мотиваційний вплив може зменшуватися без додаткових стимулів або оновлення контенту. Водночас частина опитаних (27 %) зазначила, що їх мотивація зростала на початковому етапі використання додатків, після чого інтерес поступово знизився. Разом із тим, анкетування виявило певні обмеження. Частина респондентів (16 %) відзначила складність інтерфейсу, надмірну кількість сповіщень (11 %) або втрату інтересу через одноманітність функцій (8 %), що вказує на необхідність удосконалення цифрових продуктів із урахуванням принципів персоналізації та зручності використання.

Також було встановлено переваги та обмеження використання цифрових технологій. До основних переваг можна віднести індивідуалізацію тренувального процесу, підвищення мотивації, доступність занять та можливість точного контролю навантаження. До обмежень слід виокремити залежність від технічних засобів, можливі похибки вимірювань, зниження рівня безпосередньої взаємодії з тренером, а також ризики, пов'язані з конфіденційністю персональних даних.

Висновки. Цифрові технології є ефективним засобом підвищення мотивації до рухової активності. Вони сприяють формуванню здорових звичок, забезпечують персоналізацію тренувального процесу та підвищують рівень залученості до рухової активності.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці комплексних програм із впровадження цифрових рішень у систему фізичного виховання.

Джерела та література

1. Грибовська І., Іваночко В., Данилевич М. та ін. Фітнес-клуб як суб'єкт забезпечення рухової активності населення. *Суспільство та національні інтереси*. 2026. № 5(25). С. 156–165.
2. Латишев М., Петрова Н., Гаврилова Н. та ін. Вплив сучасних технологій на фітнес-індустрію. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 4. URL: <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.4> (дата звернення: 09.06.2026).

3. Лелека В. Сучасні технології у фізичному вихованні студентства: використання мобільних додатків. *Освітні обрії*. 2025. Т. 60, № 1. С. 40–45. URL: <https://doi.org/10.15330/obrii.60.1.40-45> (дата звернення: 09.06.2026).
4. Петрова Н., Латишев М. Цифрові технології та фізична активність здобувачів вищої освіти: результати опитування. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2025. № 2(14). С. 67–75. URL: <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.27> (дата звернення: 09.06.2026).
5. Чепелюк А. В., Євтушенко В. В., Івахно О. В. Використання цифрових технологій для моніторингу та підтримання фізичної активності здобувачів освіти. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 15. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14963043> (дата звернення: 09.06.2026).
6. Шинкарук О., Андрєєв А., Хрипко І. та ін. Використання технологій та цифрових рішень у підвищенні рухової активності дітей, підлітків та молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. № 1(186). С. 166–172. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).34](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).34) (дата звернення: 09.06.2026).
7. Шутєєв І., Єфременко А., Шаріпова Д., Куртьосов Є. Перспективи використання мобільних технологій у навчанні майбутніх фахівців зі спеціальності «Фізична культура і спорт». *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2025. № 1(37). С. 162–167. URL: <https://doi.org/10.32782/2221-1217-2025-1-23> (дата звернення: 09.06.2026).
8. Fadhil A. Beyond technical motives: User behavior in wearable health trackers. *arXiv*. 2019. URL: <https://arxiv.org/abs/1904.07986> (дата звернення: 09.06.2026).

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Олександр Малімон¹

¹ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна; malimon.oleksandr@vnu.edu.ua

Вступ. Однією з ключових передумов стабільного соціально-економічного розвитку держави та формування її позитивного міжнародного іміджу є наявність фізично й психічно здорового молодого покоління. У сучасних умовах життєдіяльності, які характеризуються високим рівнем інформаційного навантаження, гіподинамією, стресами та впливом соціально-політичних чинників, проблема збереження здоров'я здобувачів освіти набуває особливої актуальності [3].

Освітній процес, попри свою важливість, часто супроводжується зниженням рівня рухової активності, що негативно впливає на функціональний стан організму. У цьому контексті фізична культура і спорт виступають як ефективні засоби профілактики захворювань, підвищення працездатності та покращення психоемоційного стану студентів. Вони забезпечують гармонійний розвиток особистості, сприяють формуванню здорового способу життя та підвищують адаптаційні можливості організму. Разом із тим ефективність використання засобів фізичної культури значною мірою залежить від обґрунтованості вибору методик, які мають відповідати індивідуальним особливостям, рівню підготовленості та мотивації здобувачів освіти [4].

Методи дослідження – аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, а також систематизація наукових підходів і практичного досвіду з досліджуваної проблеми.

Результати дослідження. Останніми роками в Україні спостерігається тенденція до зниження рівня рухової активності серед студентської молоді. Це зумовлено як об'єктивними обставинами (дистанційне навчання, обмежені можливості для занять спортом, соціальні виклики), так і суб'єктивними факторами (низька мотивація, відсутність сформованої культури здоров'я). Наслідком цього є погіршення фізичної підготовленості, зниження функціональних можливостей організму та зростання рівня захворюваності.

Студентський вік є критично важливим періодом у формуванні фізичного стану людини, оскільки саме в цей час завершується морфофункціональний розвиток організму, удосконалюються механізми регуляції фізіологічних процесів, формується здатність до ефективного виконання рухових дій. Тому фізичне виховання у закладах освіти має бути спрямоване не лише на досягнення певних нормативів, а й на зміцнення здоров'я, розвиток основних фізичних якостей і формування стійкої мотивації до рухової активності.

Важливою умовою ефективності занять є раціональне дозування фізичних навантажень. Вони повинні бути достатніми для стимуляції адаптаційних процесів, але не перевищувати індивідуальні можливості організму. Контроль інтенсивності фізичних вправ доцільно здійснювати за показниками частоти серцевих скорочень. Зокрема, навантаження до 130 уд/хв вважається низьким і має переважно тонізуючий ефект; у межах 130–150 уд/хв – підтримує досягнутий рівень функціонування; 150–180 уд/хв – сприяє розвитку фізичних можливостей; понад 180 уд/хв – є граничним і потребує обережності у застосуванні [1].

Методично правильна організація занять передбачає дотримання таких принципів:

- поступовість у збільшенні навантажень;
- систематичність і регулярність занять;
- комплексність впливу на різні системи організму;
- індивідуалізація підходу;
- різноманітність засобів і форм фізичної активності.

Особливу роль відіграє самостійна рухова активність студентів, яка доповнює навчальні заняття. Серед доступних і ефективних форм такої активності варто виділити оздоровчу ходьбу. Вона не потребує спеціального обладнання, легко дозується та має виражений позитивний вплив на серцево-судинну і дихальну системи. Крім того, ходьба сприяє зниженню психоемоційного напруження та покращенню загального самопочуття. Рекомендовано поступово збільшувати дистанцію від 1–1,5 км до 4–5 км, враховуючи індивідуальний рівень підготовленості.

Не менш ефективним засобом є оздоровчий біг, який забезпечує більш інтенсивний вплив на організм. Важливим аспектом є контроль за самопочуттям і пульсом. Для оптимізації навантаження широко застосовується «розмовний тест», що дозволяє визначити адекватність обраного темпу.

Значний потенціал мають також вправи зі скакалкою, які сприяють розвитку координації, швидкості, витривалості та загальної працездатності. Вони можуть використовуватися як елемент розминки або як самостійний засіб тренування. Виконання різних варіантів стрибків підвищує інтерес до занять і сприяє формуванню позитивної мотивації.

Для досягнення комплексного ефекту доцільно поєднувати різні види фізичних вправ: витривалісні (біг, ходьба), силові (присідання, вправи на перекладині), вправи на гнучкість і рухливість суглобів, а також координаційні вправи. Такий підхід забезпечує гармонійний розвиток усіх фізичних якостей і сприяє зміцненню здоров'я.

У сучасних умовах особлива відповідальність покладається на заклади освіти, які мають створювати сприятливе середовище для фізичного розвитку студентів. Важливо не лише організовувати навчальні заняття, а й формувати у молоді усвідомлене ставлення до власного здоров'я, розвивати навички самостійної рухової активності та популяризувати здоровий спосіб життя.

Слід зазначити, що сьогодні існує значна кількість авторських програм і методик оздоровчої фізичної культури, які довели свою ефективність на практиці. Вони характеризуються доступністю, варіативністю та можливістю адаптації до різних умов. Вибір конкретної програми залежить від індивідуальних уподобань, рівня фізичної підготовленості та умов реалізації [2].

Висновки. Зниження рівня рухової активності серед студентської молоді є серйозною проблемою, що негативно впливає на стан здоров'я та якість життя. Систематичні заняття фізичною культурою і спортом виступають ефективним засобом профілактики захворювань, розвитку фізичних якостей і підвищення функціональних можливостей організму. Раціонально організований процес фізичного виховання, що поєднує навчальні та самостійні форми занять, сприяє формуванню культури здоров'я, підвищенню працездатності та гармонійному розвитку особистості.

Джерела та література

1. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: наукове видання. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.
2. Бойко Г., Козлова Т., Шарафутдінова С. Оптимізація навчального процесу з фізичного виховання шляхом створення умов, спрямованих на забезпечення гармонійного розвитку особистості здобувачів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи* (у циклі анохінських читань): матеріали IX Всеукр. наук.-практ. онлайн-конференції. Київ, 2021. С. 20–25.
3. Петрица П. Фізична підготовленість студентів та шляхи її поліпшення. *Спортивна наука України*. 2018. № 6(88). С. 39–44.
4. Хрипач А. Г., Король О. С., Гулей К. С., Стецяк О. Є. Фізкультурно-оздоровча діяльність студентів ВНЗ в аспекті їхнього здоров'язбереження. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Вип. 3 (97). Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. С.120–123.

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ТЕГ-РЕГБІ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ ДІТЕЙ 10–11 РОКІВ

Вікторія Пасічник¹, Валерій Мельник²

¹Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, доцент кафедри спортивних та рекреаційних ігор, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, vikapaska@gmail.com

²Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри спортивних та рекреаційних ігор, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, vmelnyk79@yahoo.com

Вступ. В умовах воєнного стану в Україні особливої актуальності набуває підвищення функціональних можливостей організму дітей як основи їхнього здоров'я та адаптації. Середній шкільний вік є важливим періодом розвитку серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем, що визначає подальший рівень фізичної підготовленості.

Одним із ефективних засобів фізичного виховання є тег-регбі, яке поєднує рухову активність, ігровий характер та емоційну залученість дітей. Його використання сприяє розвитку витривалості, швидкості, спритності та покращенню функціонального стану організму.

У зв'язку з цим дослідження впливу засобів тег-регбі на функціональні можливості дітей 10–11 років є актуальним і практично значущим.

Мета дослідження – визначити ефективність впливу засобів тег-регбі на функціональні можливості організму дітей 10–11 років.

Методи дослідження. Дослідження базувалося на системному підході та включало аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження й експеримент. У дослідженні взяли участь 48 дітей віком 10–11 років, які були розподілені на експериментальну (25 осіб) та контрольну (23 особи) групи. Для оцінки функціонального стану організму застосовувалися медико-біологічні методи, а обробка результатів здійснювалася методами математичної статистики. Це дозволило комплексно оцінити вплив засобів тег-регбі на функціональні можливості дітей.

Результати дослідження. У процесі дослідження було розроблено та апробовано програму фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів тег-регбі для дітей 10–11 років, яка враховує вікові, фізіологічні та психоемоційні особливості школярів. Програма включала підвідні, спеціальні та ігрові вправи, спрямовані на розвиток основних фізичних якостей, а також реалізовувалася поетапно (орієнтаційно-підготовчий, навчально-тренувальний та ігрово-змагальний етапи).

Зміст занять забезпечував комплексний вплив на організм дітей через поєднання рухової активності, ігрових методів і командної взаємодії. Основна увага приділялася розвитку координації, швидкості, швидкісно-силових якостей і витривалості, що є найбільш чутливими до розвитку у цьому віці та безпосередньо впливають на функціональний стан організму.

Результати формувального експерименту показали позитивні зміни показників функціональних можливостей дітей експериментальної групи, зокрема покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем, підвищення рівня працездатності та адаптаційних можливостей організму.

Водночас встановлено, що у дітей експериментальної групи, як у хлопців, так і у дівчат, показники функціональних можливостей були статистично вищими порівняно з контрольною групою ($p < 0,05$). Зокрема, зафіксовано покращення показників спірометрії, пульсометрії, проб Штанге і Генча, а також індексу Робінсона, що свідчить про підвищення функціональних резервів серцево-судинної та дихальної систем.

Отримані результати підтверджують ефективність використання засобів тег-регбі як інноваційного засобу підвищення функціональних можливостей організму дітей 10–11 років.

Висновки. Впровадження засобів тег-регбі у фізкультурно-оздоровчі заняття дітей 10–11 років є ефективним методом підвищення функціональних можливостей організму, що підтверджується достовірним покращенням показників спірометрії, пульсометрії, проб Штанге та Генча, а також індексу Робінсона ($p < 0,05$); одночасно даний підхід стимулює розвиток швидкісно-силових, координаційних якостей та витривалості, сприяє формуванню командної взаємодії, дисципліни та стійкої мотивації до систематичної фізичної активності, що робить його перспективним засобом удосконалення фізичного виховання школярів у середньому шкільному віці.

Джерела та література

1. Голод, Ю., Пасічник, В., Пітин, М., Лещак, О., Цап, І. Перспективи комплексного використання засобів спортивних ігор у фізичному вихованні учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти. *Олімпійський та паролімпійський спорт*. 2024. № 1. С. 49–55. DOI: 10.32782/olimpstu/2024.1.9.5.
2. Голод, Ю. М., Пітин, М. П., Пасічник, В. М., Синиця, А. В. Характерні особливості варіативних модулів на основі спортивних ігор у змісті фізичного виховання школярів. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2025. № 2(38). С. 153–163. DOI: 10.32782/2221-1217-2025-2-20.
3. Пасічник, В., Мельник, В., Кудріна, Н. Динаміка показників фізичної підготовленості дітей 10–11 років за результатами програми на основі використання засобів тег-регбі. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2025. Вип. 35 (191). С. 45–51. DOI: 10.58407/visnik.253508
4. Пасічник, В., Пітин, М. Теоретико-методичні основи ігрової діяльності дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання: монографія. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2025. 284 с.
5. Danes, M. Tagology: A guide to tag rugby. Independently published, 2021. 142 p.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

Микола Прозар¹, Юлія Петрова², Вадим Воронецький³

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, prozar_nikolas@kpmu.edu.ua

²Викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, upetrova@kpmu.edu.ua

³Кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, voronetskyi@kpmu.edu.ua

Вступ. Сучасні суспільні трансформації, зумовлені повномасштабною війною в Україні, актуалізували проблему збереження здоров'я, відновлення працездатності та підвищення якості життя ветеранів війни як однієї з ключових категорій населення, що потребує комплексної підтримки з боку держави та суспільства. Наслідки бойових дій, отримані поранення, порушення функціонального стану організму, психоемоційне виснаження, труднощі соціальної адаптації та повернення до мирного життя суттєво впливають на фізичне, психологічне й соціальне благополуччя ветеранів, що обумовлює необхідність пошуку ефективних механізмів їх відновлення та реінтеграції [2; 5].

У цьому контексті особливої значущості набуває фізична активність, яка сьогодні розглядається не лише як засіб підтримки фізичного стану людини, а як важливий чинник формування та підвищення якості життя. Регулярна рухова активність сприяє покращенню функціональних можливостей організму, відновленню рухових функцій, зниженню ризиків розвитку супутніх захворювань, нормалізації психоемоційного стану, а також створює передумови для активної соціальної взаємодії та повернення до повноцінного суспільного життя [3; 5]. Особливе місце в цьому процесі посідає адаптивний спорт і різні форми організованої фізичної активності, які дедалі активніше впроваджуються у практику роботи з ветеранами війни. Участь у спортивній діяльності не обмежується лише реабілітаційною функцією, а виступає дієвим інструментом відновлення життєвої активності, формування мотивації до самореалізації, підвищення самооцінки та розширення соціальних зв'язків [2; 5]. Для багатьох ветеранів спорт стає не лише засобом фізичного відновлення, а й важливою складовою процесу адаптації до нових життєвих умов. Водночас збільшення кількості ветеранів війни в Україні та активний розвиток ветеранського спорту формують нові виклики для сфери фізичної культури і спорту, пов'язані з необхідністю наукового обґрунтування ролі фізичної активності у підвищенні якості життя цієї категорії населення. Незважаючи на зростання суспільної уваги до проблематики ветеранської політики, питання впливу фізичної активності на різні компоненти якості життя ветеранів війни потребують подальшого наукового осмислення та практичного узагальнення, що й обумовлює актуальність представленого дослідження [1; 6].

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження та обґрунтування ролі фізичної активності як чинника підвищення якості життя ветеранів війни використано комплекс теоретичних методів дослідження, що забезпечили всебічне вивчення означеної проблематики. Зокрема, використано аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, що дало змогу дослідити сучасні підходи до трактування понять «фізична активність», «якість життя», «адаптивний спорт», а також визначити особливості впливу рухової активності на фізичний, психологічний та соціальний стан ветеранів війни [1; 3].

Аналіз нормативно-правових документів використано з метою вивчення державної політики у сфері підтримки ветеранів війни, розвитку адаптивного та ветеранського спорту, а також визначення організаційних засад залучення ветеранів до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності [4; 7; 8].

За допомогою контент-аналізу наукових публікацій, аналітичних матеріалів, офіційних звітів і програм розвитку ветеранського спорту здійснено оцінювання сучасного стану впровадження фізичної активності у систему відновлення та соціальної адаптації ветеранів війни [2; 6].

Порівняльний аналіз застосовано для зіставлення вітчизняного та міжнародного досвіду використання фізичної активності й адаптивного спорту як засобів покращення якості життя ветеранів та військовослужбовців [1; 5].

Для систематизації отриманих результатів і формування узагальнених висновків використано методи синтезу, інтерпретації та узагальнення даних, що дозволили визначити значення фізичної

активності у підвищенні якості життя ветеранів війни та окреслити перспективні напрями подальшого розвитку цього напрямку.

Емпіричну базу дослідження становили наукові публікації вітчизняних і зарубіжних авторів, матеріали міжнародних та національних програм із розвитку адаптивного спорту і спорту ветеранів війни, нормативно-правові акти України, аналітичні матеріали державних установ та громадських організацій, що здійснюють діяльність у сфері підтримки ветеранів війни [4; 7; 8].

Результати дослідження. Проведений аналіз науково-методичних джерел, нормативно-правових документів, а також матеріалів міжнародних і національних програм засвідчив, що фізична активність є одним із ключових чинників підвищення якості життя ветеранів війни та важливим інструментом їх фізичного, психологічного й соціального відновлення [2; 5]. Встановлено, що наслідки бойових дій, зокрема отримані поранення, порушення функціонального стану організму, посттравматичні стани, обмеження рухової активності та труднощі соціальної адаптації негативно впливають на всі складові якості життя ветеранів, що обумовлює необхідність пошуку ефективних засобів підтримки та реінтеграції цієї категорії населення.

У результаті аналізу наукових публікацій встановлено, що фізична активність позитивно впливає на фізичний компонент якості життя ветеранів війни. Регулярна рухова активність сприяє покращенню функціональних можливостей організму, підвищенню рівня фізичної підготовленості, відновленню рухових функцій, покращенню координації, витривалості та сили, а також зниженню ризику розвитку супутніх захворювань [3; 5]. Особливого значення фізична активність набуває для ветеранів із пораненнями та інвалідністю, оскільки виступає важливою складовою процесу реабілітації та відновлення [2]. Водночас встановлено суттєвий вплив фізичної активності на психологічний компонент якості життя ветеранів війни. Залучення до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності сприяє зниженню рівня психоемоційної напруги, тривожності та депресивних проявів, підвищує мотивацію до активної життєдіяльності, сприяє формуванню позитивної самооцінки та поверненню впевненості у власних можливостях. Аналіз досвіду реалізації програм адаптивного спорту засвідчив, що участь у спортивній діяльності позитивно впливає на психоемоційний стан ветеранів та підвищує рівень їх соціальної активності [2; 5].

Результати дослідження також засвідчили, що фізична активність виступає важливим чинником соціальної адаптації ветеранів війни. Участь у спортивних заходах, змаганнях, програмах адаптивного та ветеранського спорту створює умови для розширення соціальних контактів, формування нових комунікаційних зв'язків та інтеграції у суспільне життя. Встановлено, що спортивна діяльність сприяє відновленню соціальних ролей ветеранів та полегшує процес повернення до активної участі у громадському житті [2; 5].

Аналіз нормативно-правових документів і програм розвитку ветеранського спорту в Україні засвідчив активізацію державної політики щодо підтримки фізичної активності ветеранів війни. Останніми роками спостерігається розвиток адаптивного спорту, розширення програм фізкультурно-спортивної реабілітації, збільшення кількості спортивних заходів і проєктів, орієнтованих на ветеранів війни та військовослужбовців [4; 6; 7]. Водночас встановлено, що система організації фізичної активності ветеранів перебуває на етапі становлення та потребує подальшого вдосконалення, зокрема щодо розширення доступу до адаптивних спортивних програм, підготовки фахівців і розвитку відповідної інфраструктури [1; 8]. Порівняльний аналіз вітчизняного та міжнародного досвіду показав, що у країнах Європи й Північної Америки фізична активність та адаптивний спорт уже інтегровані у системи відновлення і соціальної реінтеграції ветеранів та військовослужбовців. В Україні також простежується тенденція до активного розвитку цього напрямку, однак він потребує подальшого наукового обґрунтування та організаційного забезпечення [1; 5].

Висновки. Проведене дослідження підтвердило, що фізична активність є важливим чинником підвищення якості життя ветеранів війни та виступає ефективним засобом їх фізичного, психологічного і соціального відновлення. Встановлено, що залучення ветеранів до різних форм рухової активності та адаптивного спорту сприяє покращенню функціонального стану організму, підвищенню рівня фізичної підготовленості та розширенню можливостей реабілітації [2; 5]. Визначено позитивний вплив фізичної активності на психоемоційний стан ветеранів війни, що проявляється у зниженні рівня психоемоційної напруги, підвищенні мотивації до активного життя та покращенні соціальної взаємодії. Участь у програмах адаптивного та ветеранського спорту також сприяє соціальній адаптації та реінтеграції ветеранів у суспільство [2; 5]. Водночас встановлено, що в Україні

спостерігається активний розвиток системи підтримки фізичної активності ветеранів війни, однак подальшого удосконалення потребують питання розширення адаптивних спортивних програм, підготовки фахівців та розвитку відповідної інфраструктури [1; 4; 6].

Джерела та література

1. Базильчук О., Чопик Т. Сучасні підходи до розвитку адаптивного спорту та фізичного виховання в Україні: концепція гібридної моделі. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2025. № 3. С. 7–16. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.3.1>
2. Бойко У. Р., Большаков О. О., Климович В. Б. Адаптивний спорт як інструмент фізичної реабілітації та соціальної інтеграції ветеранів війни. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. № 8 (195). С. 20–28. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/download/2766/2736>
3. Васкан І., Циба Ю., Бражанюк А. Адаптивна фізична культура: види, завдання, результати та визначення. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2025. № 1 (1). С. 274–280. DOI: [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\)](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1))
4. Закон України «Про внесення змін до Закону України “Про фізичну культуру і спорт” щодо адаптивного спорту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4370-20#Text>
5. Литовченко М. А. Вплив адаптивного спорту на фізичне відновлення та соціальну інтеграцію ветеранів війни. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2024. № 17. С. 112–118. URL: https://www.researchgate.net/publication/392902873_VPLIV_ADAPTIVNIH_VIDIV_SPORTU_NA_AKIST_ZITTA_inozemnij_dosvid_dopomogti_Ukraini_u_vidnovlenni_veteraniv
6. Міністерство молоді і спорту України. Адаптивний спорт. URL: <https://mms.gov.ua/bezbaryernij-prostir/adaptyvnyi-sport>
7. Міністерство у справах ветеранів України. Нормативно-правова база з питань розвитку спорту ветеранів війни. Київ : Міністерство у справах ветеранів України, 2023. URL: <https://mva.gov.ua>
8. Національна стратегія із створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року: схвалено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 14.04.2021 № 366-р. База даних «Законодавство України». Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/366-2021-%D1%80#Text>

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ СТРЕТЧІНГУ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ГНУЧКОСТІ ТА РІВНОВАГИ ЖІНОК ВІКОМ 35–45 РОКІВ

Алла Соловей¹, Марта Ярошик²

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри ТiМФК Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, alla_sol@ukr.net

²Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри ТiМФК Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, marta.yaroshyk@gmail.com

Вступ. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних та доступних засобів оздоровчої рухової активності для жінок другого зрілого віку. У сучасних умовах зростання психоемоційного навантаження, малорухомого способу життя та зниження рівня повсякденної рухової активності у жінок віком 35–45 років спостерігається погіршення функціонального стану організму, зниження гнучкості, порушення постави, погіршення координаційних здібностей та рівноваги. Крім того, для цього вікового періоду характерними є прояви м'язового дискомфорту, хронічної втоми та зниження адаптаційних можливостей організму [1, 2, 5].

У наукових дослідженнях зазначається, що недостатній рівень рухової активності у жінок другого зрілого віку підвищує ризик розвитку захворювань опорно-рухового апарату, функціональних порушень серцево-судинної системи та психоемоційних розладів. У зв'язку з цим особливого значення набувають оздоровчі фітнес-технології, які мають помірний рівень навантаження та можуть бути адаптовані до індивідуальних можливостей жінок. Одним із перспективних напрямів оздоровчого фітнесу є стретчинг, який характеризується безпечністю, доступністю та комплексним впливом на організм [3, 4].

Мета дослідження – визначити ефективність програми стретчингу для покращення показників гнучкості та рівноваги жінок віком 35–45 років.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, рухові тестування, методи математичної статистики.

Розроблена програма стретчингу ґрунтувалася на врахуванні вікових, фізіологічних та психоемоційних особливостей жінок другого зрілого віку. Програма мала оздоровчу спрямованість та була спрямована на покращення рухливості суглобів, підвищення еластичності м'язово-зв'язкового апарату, розвиток статичної рівноваги, зниження м'язового напруження та покращення загального функціонального стану організму.

Загальна тривалість програми становила 16 тижнів. Заняття проводились тричі на тиждень по 60 хвилин під керівництвом фахівця з оздоровчої фізичної культури. Для оптимізації навантаження та забезпечення поступової адаптації організму програма була поділена на три етапи: адаптивний, основний та стабілізаційний. Використання етапної структури програми забезпечило поступове підвищення навантаження та сприяло безпечній адаптації організму жінок до виконання вправ стретчингу. Це дозволило створити оптимальні умови для покращення гнучкості, рівноваги та функціонального стану опорно-рухового апарату.

Для оцінювання ефективності програми використовували тести на визначення гнучкості хребта, плечового поясу, кульшових суглобів та статичної рівноваги. Статистичну обробку результатів здійснювали з використанням t-критерію Стюдента при рівні значущості $p \leq 0,05$.

Результати дослідження засвідчили статистично достовірне покращення показників гнучкості та рівноваги у жінок експериментальної групи після завершення програми стретчингу. У тесті «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» показник зріс з $8,7 \pm 3,1$ см до 14,2 см, тоді як у контрольній групі приріст становив лише +0,2 см ($p > 0,05$). Отримані результати свідчать про суттєве покращення рухливості хребта та еластичності м'язів задньої поверхні стегна під впливом систематичних занять стретчингом.

Значний приріст зафіксовано у тесті «Піднімання прямої ноги до кута 90° » ($+15,2^\circ$; $t = -12,01$; $p < 0,001$), що свідчить про покращення рухливості кульшових суглобів та еластичності м'язів нижніх кінцівок. У пробі Томаса спостерігалось достовірне зменшення кута згинання на $10,3^\circ$ ($t = 7,55$; $p < 0,001$), що вказує на зниження м'язового напруження згиначів стегна та покращення функціонального стану м'язово-зв'язкового апарату.

Показники статичної рівноваги також суттєво покращилися: середній результат зріс до 9,1 секунди, тоді як у контрольній групі приріст становив лише 0,4 секунди і не був статистично значущим. Це може свідчити про позитивний вплив вправ стретчингу на координаційні механізми та здатність підтримувати стабільне положення тіла.

У контрольній групі, яка не брала участі у програмі стретчингу, достовірних змін показників гнучкості та рівноваги не виявлено. Отримані результати підтверджують ефективність розробленої програми та доцільність використання занять стретчингом у фізкультурно-оздоровчій діяльності жінок другого зрілого віку.

Висновки. Результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність розробленої програми стретчингу для жінок віком 35–45 років. Учасниці експериментальної групи продемонстрували статистично достовірне покращення показників гнучкості та рівноваги порівняно з контрольною групою. Використання вправ стретчингу сприяло підвищенню рухливості суглобів, покращенню координаційних здібностей та зменшенню м'язового напруження. Запропонована програма може бути рекомендована для використання у фізкультурно-оздоровчій діяльності жінок другого зрілого віку.

Джерела та література

1. Андреева О., Гакман А. Сучасні підходи до організації оздоровчої рухової активності жінок зрілого віку. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. № 1. С. 12–18.
2. Баланюк Д. Особливості впливу оздоровчого фітнесу на функціональний стан жінок середнього віку. *Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2021. № 41. С. 25–30.
3. Єретик А. А., Гаврилова Н. В. Вплив занять стретчингом на психоемоційний стан жінок зрілого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. № 3(123). С. 45–49.
4. Komatsuzaki T., Nishiwaki M. Effects of stretching exercises on flexibility and psychological well-being in middle-aged women. *Journal of Physical Activity and Health*. 2024. Vol. 21, No. 2. P. 145–152.
5. Yaroshyk M., Solovey A., Huk H., Semenova N., Kurchaba T. Optimization of physical and mental health of women aged 35–45 with spinal diseases. *Human, Technologies and Quality of Education*. 2025. No. 43. P. 607–616. <https://doi.org/10.22364/htqe.2025.43>

ІНДЕКС РУФ'Є ЯК ПОКАЗНИК РЕЗЕРВІВ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ ЖІНОЧОЇ СТАТІ

Ірина Султанова¹, Христина Васильків²

¹ Кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника iryna.sultanova@pnu.edu.ua

² Магістр кафедри теорії та методики фізичної культури, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника hrystyna.vasylkiv@pnu.edu.ua

Вступ. Відомо, що фізична працездатність є складним компонентом функціональної системи організму, яка відповідає за адаптацію до м'язової діяльності, природних та соціальних факторів. Рівень фізичної працездатності свідчить про кількісні критерії здоров'я школяра, що характеризують адаптивні можливості його організму. Сучасні іноземні та вітчизняні наукові джерела наголошують на стійкій тенденції щодо зниження показників функціонального стану та фізичної підготовленості учнівської молоді [1; 5]. Очевидно, що функціональні резерви працездатності і механізми надходження енергії до м'язів значно відрізняються при виконанні роботи різної інтенсивності та тривалості. У зв'язку із цим існує проблема обґрунтування набору найбільш інформативних та, водночас, зручних для практичного застосування показників, що забезпечують комплексну оцінку фізичної працездатності дітей на різних етапах вікового розвитку. Особливої актуальності набуває питання диференціювання фізичних навантажень в процесі фізичного виховання у дівчат підліткового віку, що зумовлено процесами статевого дозрівання та станом регуляторних систем організму [5; 6].

Мета дослідження – з'ясувати особливості функціонального стану підлітків жіночої статі, що зумовлюють дозування фізичних навантажень.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури; антропометрія (визначення росту, маси тіла, ІМТ); визначення стану провідних функціональних систем організму (індекси Робінсона, Руф'є, життєвий індекс (ЖІ), силовий (СІ)) як складових соматичного здоров'я [4]; визначення максимального споживання кисню (за Л. Карпманом), величини адаптаційного потенціалу та рівня фізичного стану за О. Пироговою [3]; методи математичної статистики [2]. В дослідженні взяли участь 227 дівчат віком 12–15 років основної та підготовчої групи фізичного виховання ліцеїв м. Івано-Франківська та області.

Результати дослідження. Аналіз розподілу дівчат за величиною індексу Руф'є свідчить, що вік 14 років є кризовим для підлітків жіночої статі за показниками функціонального стану, про що свідчить найбільший відсоток дівчат (24,5 %) з низьким та нижче середнього індексом Руф'є. У 13 років в групах з низьким та нижче середнього рівня індексом працездатності та у 14 років в групах з низьким та середнім індексом працездатності виявлено дефіцит маси тіла.

В групах з середнім, вище середнього та високим індексом працездатності у 13 років та у 14 років в групах з нижче середнього та високим індексом працездатності індекс маси тіла був нижче середнього рівня. В інших досліджуваних групах індекс маси тіла був середнім.

Індекс Робінсона, що відображає коронарний резерв міокарда, був на нижче середньому рівні в групах з високим показником індексу Руф'є у 14 та 15 років. В усіх інших групах індекс Робінсона був низьким.

ЖІ свідчив про середній рівень резервів дихальної системи у дівчат 12-14 р. в групах з нижче середнього та вище середнього індексом Руф'є, а також у 12 років в групі з високим індексом Руф'є. У 12–14 років в групі з низьким індексом Руф'є та у 15 років в групі з нижче середнього рівнем індекса Руф'є резерви дихальної системи були низькими. В інших групах ЖІ відповідав нижче середньому рівню.

СІ у 13 років групі з середнім рівнем індекса Руф'є був високим; у 15 років в групі з вище середнього рівнем індекса відповідав вище середньому рівню. СІ був середнім в групах з низьким рівнем індекса Руф'є у 14-15 років; в групі з нижче середнього рівнем індекса Руф'є у 13 років, в групі з середнім індексом працездатності – у 15 років; в групах з вище середнього індексом працездатності у 12–14 років. В інших дослідних групах СІ відповідав нижче середньому рівню.

Низький рівень соматичного здоров'я виявлено в групах з низьким та нижче середнього індексом Руф'є протягом 12–15 років та в групі з середнім індексом Руф'є у 12 р. Нижче середнього рівень

соматичного здоров'я відмічено у 13–15 років в групах дівчат середнім індексом Руф'є. Середній рівень соматичного здоров'я зареєстровано в групах з високим та вище середнього індексом Руф'є.

Низький рівень фізичного стану виявлено у 12 років в групах з середнім та вище середнього індексом Руф'є. Середній рівень фізичного стану – у 14–15 років в групі з нижче середнього індексом Руф'є, у 13 років – в групі з середнім індексом Руф'є та у 12, 14, 15 років – в групі з високим індексом Руф'є. В інших досліджуваних групах фізичний стан відповідав нижче середньому рівню.

Напругу адаптаційних механізмів виявлено у 14–15 років в групах з низьким рівнем індексу Руф'є; у 12 років – в групі з середнім індексом Руф'є; у 12–15 років в групах індексу Руф'є; у 12–15 років в групах з вище середнього індексом Руф'є.

Нижче середнього рівень МСК виявлено в групі з вище середнім індексом працездатності, що свідчить про недостатні функціональні резерви кардіореспіраторної системи. Вище середнього рівня МСК виявлено в групах з середнім рівнем індексу Руф'є у 12–14 років та у 12 років в групах з вище середнього та високим індексом працездатності.

Висновки. Все вище викладене свідчить, що індекс Руф'є є недостатньо чутливим показником функціонального стану організму підлітків жіночої статі; не дозволяє сформувати однорідні групи для занять на уроках фізичної культури з адекватним дозуванням фізичних навантажень. Така ситуація потребує пошуку більш інформативних критеріїв функціонального стану організму для застосування диференційованих підходів у фізичному вихованні підлітків, спрямованих на підвищення їх рівня соматичного здоров'я та адаптаційних можливостей.

Джерела та література

1. Омеляненко І. Тенденції у стані здоров'я школярів незалежної України. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2017. Вип. 25–26. С. 203–10.
2. Руденко В. М. Математична статистика: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 304 с.
3. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: підручник. Київ: КНТ, 2010. 776 с.
4. Aranasenko H. L. How to stop the epidemic of chronic noninfectious disease. *Довкілля та здоров'я*. 2017. № 1 (81). С. 19–23.
5. Linhares R. V., Matta O. Mde, Lima J. R., Dantas P. M., Costa M. B., Fernandes J. Filho. Effects of sexual maturation on body composition, dermatoglyphics, somatotype and basic physical qualities of adolescents. *Arq Bras Endocrinol Metabol*. 2009. Feb; 53(1). P. 47–54.
6. Shanza Ferozi, Anu Gupta Taneja, Neha Bakshi. Assessment of nutritional status, physical fitness and physical activity of adolescents. *BMC Pediatrics*. 2024. Vol. 24. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12887-024-04733-y>

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ВИСОКОРОСЛИХ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ

Віктор Чижик¹, Віктор Голуб², Олександр Ястремський³, Анна Сорочук⁴

¹Кандидат біологічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання, Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, V.V.Chizhik@gmail.com

²Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка, golub06va@ukr.net

³Старший викладач Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка

⁴Асистент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я, Луцький національний технічний університет, annasunshine09@gmail.com

Вступ. Волейбол належить до спортивних ігор, у яких морфологічні особливості спортсмена суттєво впливають на ефективність змагальної діяльності. Одним із визначальних чинників успішності у сучасному волейболі є значна довжина тіла, що забезпечує перевагу під час блокування, нападаючих ударів та виконання інших техніко-тактичних дій. Разом із тим високорослі підлітки мають специфічні закономірності фізичного розвитку та функціонального становлення організму, які потребують урахування під час організації тренувального процесу.

Дані наукових досліджень свідчать, що в процесі вікового розвитку у високорослих юних волейболістів можуть виникати окремі диспропорції фізичної підготовленості. Найчастіше вони проявляються недостатнім розвитком силової витривалості, обмеженням рухливості в суглобах, зниженням показників загальної працездатності та уповільненням сенсомоторних реакцій. Такі особливості вимагають удосконалення змісту тренувальних програм та впровадження спеціально спрямованих засобів фізичної підготовки.

Метою дослідження було розроблення та обґрунтування програми вдосконалення фізичного стану високорослих підлітків, які займаються волейболом, на основі цілеспрямованого розвитку недостатньо сформованих функціональних і рухових якостей.

Результати дослідження. Проведений аналіз показників фізичного розвитку високорослих волейболістів дозволив встановити наявність взаємозалежності між антропометричними характеристиками та функціональними показниками організму. Зокрема, довжина тіла виявила достовірні кореляційні зв'язки з масою тіла, площею поверхні тіла, об'ємом грудної клітки, життєвою ємністю легень, рівнем швидкісно-силових здібностей і характеристиками сенсомоторних реакцій. Отримані результати підтверджують необхідність врахування індивідуальних морфологічних особливостей спортсменів під час планування фізичних навантажень.

Теоретичною основою програми став принцип гармонійного розвитку організму. На відміну від підходів, орієнтованих виключно на вдосконалення провідних фізичних якостей або усунення окремих недоліків підготовленості, запропонована система передбачає комплексний розвиток усіх рухових здібностей із посиленням акцентом на ті компоненти, які характеризуються найнижчим рівнем розвитку.

Програма реалізовувалася протягом навчального року і охоплювала 35 тижнів систематичних тренувань. Заняття проводилися тричі на тиждень, а сумарний тижневий обсяг навантаження становив шість годин. Такий режим забезпечував регулярність тренувальних впливів та створював сприятливі умови для формування стійких адаптаційних змін. При розробленні програми враховували фізіологічні закономірності відновлення організму після тренувальних навантажень, відповідно до яких позитивний тренувальний ефект зберігається приблизно протягом двох діб.

Структура підготовки передбачала раціональне співвідношення технічної, фізичної, інтегральної та змагальної складових. Провідне місце займало вдосконалення техніки гри, водночас значний обсяг часу відводився розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Такий підхід дозволяв одночасно вирішувати завдання спортивного вдосконалення та зміцнення функціональних резервів організму.

Особлива увага приділялася розвитку загальної витривалості як основи фізичної працездатності спортсменів. Для цього використовувалися переважно циклічні вправи аеробного характеру: біг різної інтенсивності, спортивна ходьба, вправи зі скалкою, рухливі та спортивні ігри. Навантаження виконувалися рівномірним або повторним методом тривалістю від 20 до 30 хвилин при

інтенсивності, що відповідала 50–70 % від максимальних аеробних можливостей організму. Контроль ефективності навантаження здійснювався за частотою серцевих скорочень, яка підтримувалася в межах 140–165 уд./хв.

Для вдосконалення силової витривалості застосовували комплекси вправ динамічного та статичного характеру, метод колового тренування, інтервальні режими роботи та комбіновані навантаження. У зміст занять включали вправи для розвитку м'язів плечового пояса, тулуба, верхніх і нижніх кінцівок, а також спеціально-підготовчі вправи, наближені до змагальної діяльності волейболістів. Регулювання навантаження здійснювали шляхом зміни величини опору, кількості повторень, темпу виконання вправ і тривалості відпочинку. При цьому уникали використання максимальних обтяжень і надмірно тривалих статичних зусиль, які можуть негативно впливати на організм підлітків.

Важливим напрямом роботи було вдосконалення гнучкості. Зважаючи на високу чутливість опорно-рухового апарату до розвитку цієї якості в підлітковому віці, до структури тренувань регулярно включали комплекси вправ на розтягування, елементи стретчингу та вправи на м'язове розслаблення. Використовували як активні, так і пасивні форми розтягування з поступовим збільшенням амплітуди рухів. Значне місце посідали статичні вправи з утриманням крайнього положення протягом 6–12 секунд. Виконання таких вправ після основної частини тренування сприяло профілактиці травм, покращенню відновних процесів і зниженню рівня нервово-м'язового напруження.

Відмінною рисою програми стало застосування диференційованого підходу до організації тренувальних впливів. Для спортсменів із недостатнім рівнем фізичної підготовленості переважали навантаження аеробної спрямованості з обмеженням високоінтенсивної роботи. Підлітки із середнім рівнем розвитку виконували комбіновані комплекси аеробних і силових вправ. Для найбільш підготовлених спортсменів використовували широкий спектр різноспрямованих навантажень, що забезпечувало подальше зростання функціональних можливостей організму та спортивної результативності.

Висновки. Програма вдосконалення фізичного стану високорослих волейболістів побудована з урахуванням особливостей їхнього морфофункціонального розвитку та рівня фізичної підготовленості.

Пріоритетними напрямками підготовки визначено розвиток аеробної витривалості, силової витривалості та гнучкості, які виявилися найбільш уразливими компонентами фізичного стану даної категорії спортсменів.

Індивідуалізація тренувальних навантажень відповідно до рівня розвитку рухових якостей сприяє підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу, покращенню фізичної працездатності та розширенню функціональних резервів організму.

Запропонована методика може бути використана у практиці спортивних секцій і дитячо-юнацьких спортивних шкіл для підвищення ефективності підготовки високорослих підлітків, які спеціалізуються у волейболі.

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ЗБЕРЕЖЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПРОФІЛАКТИЦІ БІОЛОГІЧНОГО СТАРІННЯ

Анатолій Шпак¹

¹Викладач кафедри легкої атлетики Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, kaf.la.ldufk@gmail.com

Вступ. Однією з актуальних проблем сучасної спортивної науки та медицини є зниження рівня фізичної активності населення, що асоціюється з прискоренням процесів біологічного старіння, розвитком саркопенії, остеопорозу та погіршенням функціонального стану організму. Малорухливий спосіб життя негативно впливає на м'язову, серцево-судинну та нервову системи, призводить до порушення метаболічних процесів і зниження якості життя [3; 5]. У цьому контексті фізична активність розглядається як один із ключових немедикаментозних чинників профілактики вікових змін та підтримки здоров'я.

Мета роботи. Проаналізувати сучасні наукові дані щодо впливу фізичної активності на функціональний стан організму, м'язову систему та процеси біологічного старіння.

Методи дослідження. Використано теоретичний аналіз, систематизацію та узагальнення сучасних наукових джерел щодо впливу фізичної активності та силових навантажень на м'язову систему, гормональну регуляцію та маркери біологічного старіння.

Результати дослідження. Скелетні м'язи відіграють ключову роль у підтримці функціонального стану організму. Скорочення м'язів забезпечує рух крові та лімфи, сприяє венозному поверненню крові та зменшує навантаження на серцево-судинну систему. Особливу роль у цьому процесі відіграють м'язи нижніх кінцівок, які часто називають «другим серцем» [3]. Недостатня рухова активність призводить до поступового зниження м'язової маси та сили – саркопенії, при якій частина м'язової тканини заміщується жировою. З віком відбувається прогресивне зниження м'язової маси та сили, яке в середньому становить близько 3–8 % за десятиліття та прискорюється після 60 років [5]. Це негативно впливає на метаболізм, витривалість, функціональні можливості організму та якість життя. Регулярні фізичні навантаження, особливо силового характеру, сприяють підтримці м'язової маси та збереженню функціональної незалежності людини у старшому віці [5].

Окрім механічної функції, скелетні м'язи розглядаються як важливий ендокринний орган. Під час скорочення м'язова тканина виділяє міокіни – біологічно активні речовини, які впливають на метаболізм, запальні процеси та роботу нервової системи. Регулярні силові навантаження підтримують належний рівень тестостерону та естрогену – гормонів, від яких залежать анаболічні процеси, енергетичний метаболізм, збереження м'язової маси та функціональне здоров'я організму. Вікове зниження рівня цих гормонів асоціюється зі зменшенням м'язової і кісткової маси та погіршенням метаболічних процесів. Важливу роль відіграють також гормон росту та інсуліноподібний фактор росту (IGF-1), які стимулюють синтез білка та процеси регенерації тканин [5].

Скелетні м'язи також відіграють важливу роль у регуляції вуглеводного обміну та чутливості до інсуліну. Вони є основним периферичним депо утилізації глюкози, оскільки під час м'язової активності значна частина глюкози використовується як джерело енергії. Зниження м'язової маси та малорухливий спосіб життя асоціюються зі зменшенням чутливості тканин до інсуліну та розвитком інсулінорезистентності, що є одним із ключових факторів порушення метаболізму та вікових змін. Регулярна фізична активність підвищує інсулінову чутливість та сприяє стабілізації енергетичного гомеостазу організму [3].

Фізична активність позитивно впливає на когнітивне здоров'я та функціонування центральної нервової системи. Регулярні фізичні навантаження покращують кровопостачання мозку та стимулюють нейрогенез – утворення нових нейронів у гіпокампі навіть у дорослому та старшому віці. Цей процес пов'язаний з активацією нейротрофічного фактора мозку BDNF, який підтримує нейропластичність, процеси навчання, пам'ять і когнітивні функції [1; 2]. Недостатня фізична активність розглядається як один із чинників ризику нейродегенеративних змін і когнітивного старіння.

Важливим маркером біологічного старіння є довжина теломер – захисних ділянок хромосом, які скорочуються з віком. Дослідження показують, що регулярні силові навантаження асоціюються з довшими теломерами та повільнішим клітинним старінням. Зокрема, близько 90 хвилин силових вправ на тиждень пов'язані з біологічним віком, молодшим приблизно на 4 роки, а 180 хвилин – до

8 років меншого клітинного старіння [6]. Для профілактики вікових змін важливе поєднання аеробних і силових навантажень, адаптованих до віку та функціональних можливостей людини [4]. Регулярна рухова активність сприяє підтримці м'язової маси, метаболічного здоров'я та функціонального стану організму.

Фізична активність також стимулює енергетичний обмін у клітинах. Під час фізичних навантажень активується робота мітохондрій – клітинних органел, відповідальних за синтез АТФ – універсального джерела енергії для організму. Недостатня рухова активність супроводжується зниженням ефективності енергетичного обміну, що може формувати замкнене коло хронічної втоми: зменшення рухової активності призводить до зниження енергозабезпечення клітин і подальшого зниження працездатності. У зв'язку з цим пасивний відпочинок не забезпечує повноцінного функціонального відновлення організму без достатнього рівня рухової активності. Регулярна фізична активність покращує функціональний стан мітохондрій та процеси енергозабезпечення клітин [3].

Важливим аспектом фізичної активності є її роль у ремоделюванні кісткової тканини. Кісткова тканина є динамічною системою, у якій постійно відбуваються процеси утворення та руйнування. За це відповідають остеобласти – клітини, що забезпечують формування нової кісткової тканини, та остеокласти – клітини, які беруть участь у її резорбції. З віком баланс між цими процесами зміщується у бік переважання руйнування, що призводить до зниження мінеральної щільності кісток та розвитку остеопорозу. Регулярні фізичні навантаження, особливо силового характеру, є важливим механічним стимулом, який активує остеобласти та сприяє підтримці кісткової маси, знижуючи ризик вікових переломів і втрати функціональної рухливості [5].

Висновки. Фізична активність є багатокомпонентним чинником впливу на організм людини, який забезпечує підтримку м'язової та кісткової систем, регуляцію гормонального балансу, покращення когнітивних функцій та уповільнення процесів біологічного старіння. Найбільш ефективним є поєднання різних видів рухової активності, включно з аеробними та силовими навантаженнями. Отримані дані підтверджують важливу роль регулярної фізичної активності у збереженні здоров'я та якості життя людини.

Джерела та література

1. Wrann C. D., White J. P., Salogiannis J. et al. Exercise induces hippocampal BDNF through a PGC-1 α /FND5 pathway. *Cell Metabolism*. 2013. Vol. 18, № 5. P. 649–659.
2. Szuhany K. L., Bugatti M., Otto M. W. Effects of exercise on brain-derived neurotrophic factor: a meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*. 2015. Vol. 60. P. 56–64.
3. Rowlands A. V. et al. Physical activity and health outcomes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2018. Vol. 28, Suppl. 1. P. 3–15.
4. World Health Organization. Global status report on physical activity 2022. Geneva: WHO, 2022. 512 p.
5. Breen L., Phillips S. M. Skeletal muscle protein metabolism in the elderly: interventions to counteract the “anabolic resistance” of ageing. *Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*. 2011. Vol. 66A, № 7. P. 741–752.
6. Tucker L. A., Bates C. Resistance exercise and telomere length: associations with biological aging. *Biology*. 2024. Vol. 13, № 1.

Фізична активність у способі життя людини

PHYSICAL ACTIVITY AS A COMPONENT OF THE LIFESTYLE: THE ROLE OF MOTIVATION AND INDIVIDUAL CHOICE

Mikhail Basistyi¹, Yurii Yurchyshyn², Yuliia Petrova³

¹ PhD Student, Department of Theory and Methodology of Physical Education, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, sofdf25.basistyi@kpnu.edu.ua

² PhD in Physical Education and Sport, Associate Professor, Head of the Department of Theory and Methodology of Physical Education, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, yuriyyurchyshyn@kpnu.edu.ua

³ Lecturer of the Department of Sports and Sports Games, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, ypetrova@kpnu.edu.ua

Introduction. The modern human lifestyle is characterised by a significant reduction in the level of daily physical activity, which is linked to the development of digital technologies, the automation of labour, an increase in time spent at a computer, and the prevalence of sedentary forms of leisure. Insufficient physical activity is regarded as one of the leading risk factors for non-communicable diseases and has a negative impact on human physical and mental health. In this context, physical activity takes on particular significance as a component of a healthy lifestyle and an important factor in maintaining a high quality of life [1; 2].

A person's lifestyle is regarded as the sum of everyday behaviours and activities that determine their state of health, work capacity and quality of life. One of its most important components is physical activity, the level of which is tending to decline in modern conditions. According to scientific research, a significant proportion of children and adolescents do not meet the level of physical activity recommended by the World Health Organisation, which is at least 60 minutes of moderate- or vigorous-intensity physical activity daily. In particular, between 63,1 % and 74,3 % of schoolchildren have insufficient levels of physical activity, and up to 24,1 % of adolescents do not engage in any physical activity at all in their free time, which highlights the urgency of finding effective ways to encourage the population to take up regular physical exercise [1; 3].

At the same time, the effectiveness of engaging a person in regular physical activity depends to a large extent not only on an awareness of the benefits of physical exercise, but also on established motivation and the ability to choose those types of activity that correspond to their interests, needs and lifestyle.

The aim of the study is to analyse the role of physical activity in the lifestyle and to determine the significance of motivation and individual choice in fostering a sustained interest in physical activity.

Research methods. To achieve the set objective, an analysis, synthesis and generalisation of data from scientific and methodological literature, normative documents of the World Health Organisation, as well as the results of contemporary domestic studies devoted to the issues of physical activity, motivation for physical exercise and the development of a healthy lifestyle were utilised.

Research results. According to contemporary scientific research, physical activity is one of the key factors in maintaining and improving human health. Regular physical exercise helps prevent cardiovascular diseases, obesity and diabetes, improves the body's functional state and has a positive impact on psycho-emotional well-being [3; 4].

It has been established that insufficient levels of physical activity remain characteristic of a significant proportion of the population, particularly children and young people. One of the main reasons for this situation is a lack of motivation to engage in regular physical exercise. Researchers note that the most enduring motivations are intrinsic, based on personal interest, enjoyment of the activity, self-fulfilment, and the opportunity to achieve personally meaningful goals [1; 5].

An important aspect of the modern approach to fostering a healthy lifestyle is taking into account an individual's personal preferences. Practice shows that the regularity of exercise increases significantly when physical activity brings positive emotions and is perceived not as a duty but as a desirable part of everyday life. This is why, alongside traditional forms of physical activity, alternative and non-traditional forms of physical activity are becoming increasingly popular [5; 6].

Studies on the relationship between physical activity and well-being show that individuals with higher levels of physical activity have better indicators of physical and psycho-emotional well-being. In particular, physical activity has a positive impact on life satisfaction, self-esteem, psychological resilience and a general sense of happiness [7].

Particular attention should be paid to non-traditional forms of physical activity, which can increase motivation for physical exercise by combining physical development, emotional engagement and personal self-fulfilment. One such area is historical fencing, which combines physical activity with cognitive engagement, the development of coordination skills, discipline and communication skills.

Conclusion. Physical activity is an important component of the modern lifestyle and one of the key factors in maintaining health and a high quality of life. The development of a sustained interest in physical activity depends to a large extent on the level of intrinsic motivation and the opportunity for individual choice regarding types of physical activity. The use of a variety of forms of physical activity, including non-traditional ones, helps to increase interest in regular exercise and lays the foundations for fostering a culture of healthy living.

References

1. Стельмахівська В. П. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності дітей та підлітків шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. № 4. С. 118–122. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).26
2. Пустовалов В., Усатова І., Король Т., Супрунович В., Халявка Р. Обґрунтування комплексної оцінки фізичної підготовленості школярів середнього шкільного віку в умовах постковідного та воєнного періодів. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2025. Том 13, № 4. С. 61–67. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i4-008>.
3. Єлізарова О. Т., Гозак С. В., Станкевич Т. В., Парац А. М. Рівні оздоровчої рухової активності для дітей молодшого шкільного віку: системний огляд актуальних досліджень. *Актуальні проблеми сучасної медицини*. 2021. № 7. С. 30–44. DOI: 10.26565/2617-409X-2021-7-04
4. World Health Organization. WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization. 2020. P. 1–93.
5. Хлус Н.О. Дослідження мотивації до рухової активності учнів середнього шкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2025. Том 19, № 38. С. 103–114.
6. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою та виховання патріотизму студентської молоді: навч. посіб. [Електронний ресурс] / [упоряд. О. В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]. Черкаси: ЧДТУ, 2025. 119 с.
7. Гозак С. Вплив фізичної активності дітей на їх самопочуття та сприйняття щастя. *ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України»*. 2026. URL: <https://health.gov.ua/structure/research-departments/laboratory-of-the-social-determinants-of-population-health/influence-of-physical-activity-of-children-on-health-and-happiness/>

UNIVERSITY STUDENTS' KNOWLEDGE AND AWARENESS OF PHYSICAL ACTIVITY IN OBESITY PREVENTION

Ewa Puszczalowska-Lizis¹, Krystian Wąs², Aneta Czech³, Sabina Lizis⁴

¹ MsPT, PhD Associate Professor, Faculty of Health Sciences and Psychology, Collegium Medicum, University of Rzeszów, Poland, ewalizis@poczta.onet.pl

² MSc, Research Assistant, Department of Physiotherapy, Kraków School of Health Promotion, Poland, aflavic338@gmail.com

³ MSc, Physiotherapist, Private Physiotherapy Office in Jarosław, Poland, aczech93@onet.pl

⁴ MSc, Research Assistant, Faculty of Health Sciences and Psychology, Collegium Medicum, University of Rzeszów, Poland, slizis@ur.edu.pl

Introduction. Obesity is one of the most prevalent lifestyle-related diseases of the 21st century and represents a major public health concern. According to the World Health Organization, it is a chronic non-communicable disease characterized by excessive accumulation of adipose tissue, which negatively affects the functioning of the human body. In recent years, a systematic increase in the number of individuals with overweight and obesity has been observed, affecting both adults and children and adolescents [1, 3, 6].

The main causes of obesity include a sedentary lifestyle, insufficient physical activity, and the consumption of highly processed foods. Obesity leads to numerous health consequences, including musculoskeletal disorders, overload of the osteoarticular system, and a reduced quality of life [4]. An important role in prevention is played by health education, proper dietary habits, and regular physical activity, which - alongside an appropriate diet - constitutes a fundamental element in both the prevention and treatment of obesity [2, 5].

The aim of the study was to assess the level of knowledge among university students regarding the role of physical activity in obesity prevention and to analyze the relationship between this level of knowledge and selected sociodemographic variables, such as field of study, place of residence, and body type.

Material and methods. A diagnostic survey method was used to examine 300 students of the University of Rzeszów aged 19–25 years. The participants were divided into three equal groups of 100 individuals each, according to their field of study (physiotherapy, pedagogy, and computer science). To assess the level of knowledge regarding the role of physical activity in obesity prevention, an original survey questionnaire containing single-choice questions was used. Statistical analysis was performed using Pearson's chi-square test, with the level of statistical significance set at $p < 0.05$. To evaluate the strength of relationships between selected nominal variables, Cramer's V coefficient was applied. The statistical analysis was conducted using Statistica version 13.3 software (TIBCO Software Inc. Palo Alto, California, USA; StatSoft Poland Sp. z o.o., Kraków, Poland).

Results. The obtained results indicate that responses concerning the role of physical activity in obesity prevention were largely differentiated according to the field of study. Physiotherapy students demonstrated the highest level of knowledge in selected areas, most frequently correctly identifying the number of kilocalories that must be burned to reduce body weight by 1 kg, the recommended duration of physical activity, and the benefits of morning exercise. They also showed knowledge regarding energy expenditure during a moderate-paced walk. However, they lacked awareness that abdominal fat accumulation is considered the most unfavorable for health. Pedagogy students correctly identified the number of kilocalories burned during one hour of cycling at a speed of 10 km/h, but they were unfamiliar with the components that should be included in an exercise program aimed at achieving a slim figure without excessive muscle development. In contrast, computer science students demonstrated insufficient knowledge regarding the importance of general conditioning exercises in obesity prevention. Despite differences observed in responses to individual questions, the overall level of students' knowledge concerning physical activity in obesity prevention was not significantly associated with the field of study, place of residence, or body type. Most students demonstrated a moderate level of knowledge regarding the role of physical activity in obesity prevention, regardless of their field of study ($\chi^2(4)=4.96$; $p=0.290$), place of residence ($\chi^2(2)=1.24$; $p=0.536$), or body weight status ($\chi^2(4)=9.22$; $p=0.055$).

Conclusions. There is a need to strengthen educational activities concerning the role of physical activity in obesity prevention among university students, regardless of their field of study. Particular emphasis should be placed on developing practical knowledge regarding the importance of regular physical exercise, the formation of healthy lifestyle habits, and effective methods of obesity prevention. The implementation of

interdisciplinary health education programs at universities may contribute to increasing students' awareness and promoting pro-health behaviours.

References

1. Corsi D. J., Marschner S., Lear S., Hystad P., Hystad P., Rosengren A., Ismail R., et al. *Prospective Urban Rural Epidemiology (PURE) Study Investigators. Assessing the built environment through photographs and its association with obesity in 21 countries: the PURE Study*. Lancet Global Health. 2024. Vol. 12, No. 11. P. 1794–1806. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00287-0](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00287-0).
2. Hall K. D., Lingvay I., Cohen R. V., Roux C. W. L., Sumithran P. *Obesity in adults*. Lancet, 2024. Vol. 404. P. 972–987. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)01210-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)01210-8).
3. NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). *Worldwide trends in underweight and obesity from 1990 to 2022: a pooled analysis of 3663 population-representative studies with 222 million children, adolescents, and adults*. Lancet. 2024. Vol. 403. P. 1027–1050. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(23\)02750-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)02750-2).
4. Puszczalowska-Lizis E., Lenkova R., Mikulakova W., Telega E., Ivanova S. *Health-related behaviors and knowledge of university students regarding physical activity and dietary habits*. Phys Act Rev. 2025. Vol. 13, No. 2. P. 45–56. <https://doi.org/10.16926/par.2025.13.19>.
5. WHO. *Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. Geneva: World Health Organization, 2024.
6. World Health Organization. *Obesity and overweight*. WHO, 2024. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (accessed: 28.05.2026).

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ У СИСТЕМІ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

Ігор Бичук¹

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, bicukigor9@gmail.com

Вступ. Одним із пріоритетних завдань сучасного суспільства є збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління. В умовах інтенсивного розвитку інформаційних технологій, урбанізації та поширення малорухливого способу життя особливого значення набуває проблема формування здорового способу життя молоді. Важливе місце в системі здоров'язбережувальних чинників посідає фізична активність, яка забезпечує гармонійний розвиток особистості та сприяє підтриманню належного рівня здоров'я.

Методи дослідження: аналіз і синтез наукових літературних джерел, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. У науковій літературі поняття рухової та фізичної активності широко використовуються для характеристики рівня рухової активності людини та її впливу на стан здоров'я. «Фізична активність є ключовим та інтегративним елементом здорового способу життя» [1, с. 28]. Дутчак М. зазначає, що рухова активність – це «свідоме переміщення тіла та (або) його частин у просторі й часі, яке здійснюється завдяки роботі скелетних м'язів, що потребує додаткових витрат енергії та спрямоване на досягнення визначеної мети» [2, с. 321]. Здоровий спосіб життя розглядається як сукупність поведінкових практик, спрямованих на збереження фізичного, психічного та соціального благополуччя людини. Його складовими є раціональне харчування, дотримання режиму праці та відпочинку, відмова від шкідливих звичок, психогігієна та достатній рівень рухової активності. Саме «фізична активність є одним із ключових складників здорового способу життя, що сприяє підвищенню рівня фізичної працездатності, профілактиці захворювань, формуванню стресостійкості та загального благополуччя особистості» [3, с. 234].

Регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на функціонування серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем організму. Вони сприяють підвищенню фізичної працездатності, розвитку сили, витривалості, швидкості та координаційних здібностей. Крім того, рухова активність забезпечує нормалізацію маси тіла, покращення обмінних процесів та зміцнення імунної системи.

Не менш важливим є вплив фізичної активності на психічне здоров'я молоді. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють зниженню рівня стресу, тривожності та емоційного напруження, підвищують самооцінку й покращують загальне самопочуття. У сучасних умовах, коли молоді люди часто стикаються зі значними інформаційними та психоемоційними навантаженнями, фізична активність виступає важливим засобом підтримки психологічного благополуччя.

Важливим напрямом формування здорового способу життя є впровадження інноваційних форм рухової активності, які відповідають інтересам сучасної молоді. До таких належать фітнес-програми, функціональні тренування, спортивні квести, рекреаційні види спорту, активний туризм та використання цифрових застосунків для контролю фізичної активності. Їх застосування сприяє підвищенню зацікавленості молодих людей у систематичних заняттях фізичними вправами та підтримці належного рівня рухової активності.

Особливої уваги потребує формування внутрішньої мотивації молоді до занять фізичною культурою. Ефективна мотивація ґрунтується на усвідомленні цінності здоров'я як важливої життєвої потреби та розумінні позитивного впливу фізичної активності на всі сфери життєдіяльності людини. У цьому контексті важливими є просвітницька діяльність, популяризація спортивних досягнень, залучення молоді до масових фізкультурно-оздоровчих заходів та створення позитивного інформаційного середовища.

Крім того, фізична активність є важливим чинником профілактики соціально небезпечних явищ у молодіжному середовищі. Залучення молодих людей до спортивної діяльності сприяє раціональній організації дозвілля, знижує ризик формування шкідливих звичок та девіантної поведінки, а також створює умови для розвитку соціальної відповідальності та активної громадянської позиції. Саме тому підтримка молодіжних спортивних ініціатив повинна розглядатися як один із пріоритетних напрямів державної молодіжної політики.

Важливу роль у цьому процесі відіграють заклади освіти, сім'я та соціальне оточення. Освітні установи мають створювати умови для залучення молоді до фізкультурно-оздоровчої діяльності через проведення спортивних заходів, популяризацію здоров'язбережувальних технологій та формування відповідального ставлення до власного здоров'я. Значний вплив має також сімейне середовище, яке формує первинні ціннісні орієнтації щодо здорового способу життя.

Фізична активність сприяє не лише зміцненню здоров'я, а й розвитку соціальних навичок. Участь у спортивних заходах та командних видах спорту допомагає молоді розвивати комунікативні здібності, відповідальність, дисциплінованість та вміння працювати в колективі. Таким чином, фізична активність виступає важливим чинником соціалізації особистості.

Висновки. Фізична активність є невід'ємною складовою здорового способу життя молоді та важливим чинником її фізичного, психічного й соціального розвитку. Формування стійкої мотивації до регулярної рухової активності, популяризація здоров'язбережувальних практик і створення сприятливих умов для занять фізичною культурою є необхідними передумовами зміцнення здоров'я молодого покоління та підвищення якості його життя.

Джерела та література

1. Дебські С., Томпоровська Й., Антонюк О., Рудніченко М., Сірий В. Фізична активність як виклик сучасності – вибрані питання. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024. № 2(1). С. 28–37. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.46>
2. Дутчак М. Рухова активність: термінологія та класифікація. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, 12–13 травня 2016 р. Львів, 2016*. С. 321–323.
3. Шелюк В., Бутенко Т., Дутчак В. Михасюк Т. Фізична активність здобувачів вищої освіти як складник здорового способу життя. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2026. № 1(39). С. 232–239. DOI: <https://doi.org/10.32782/2221-1217-2026-1-29>

ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ У ОСВІТНІЙ СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Ніна Деделюк¹

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, dedeliuk.nina@vnu.edu.ua

Вступ. Аналіз літератури та практики функціонування закладів освіти різних рівнів підтверджує, що умови сьогодення вимагають нових підходів до фізичної культури, а також адаптації їх до потреб сучасного освітнього процесу. Неочікувані зміни у функціонуванні цілої системи фізичної культури, через повномасштабну війну, поставили перед українським суспільством виклики, що призвели до труднощів у збереженні звичних умов навчання та дозвілля. Стресові умови, обмеження доступу до ресурсів, навчання в непередбачуваних обставинах психологічно послабило здатність молоді до зосередження та участі в освітньому процесі [1]. **Мета дослідження** – дослідити доцільність дистанційного навчання у освітній сфері фізичного виховання в умовах викликів в умовах воєнного стану. **Методи дослідження** передбачали аналіз державних урядових документів, наукових праць, анкетування, аналіз процесів трансформації у освітній сфері фізичного виховання в умовах викликів, пов'язаних із повномасштабною війною.

Результати досліджень. В Україні упродовж поточного навчального року активно продовжуються системні трансформації в освіті, щоб діти та молодь мали доступ до безпечного та якісного навчання, були адаптовані до сучасних викликів й мали можливість реалізувати у повній мірі свої можливості у нашій державі. Водночас, виклики воєнного стану підштовхують нас до пошуку швидкого засвоєння нових технологій та методів навчання, намагаючись досягти систематичності, ефективності та результативності в усіх напрямках діяльності. Спричинені виклики, зумовлені втратою традиційних контактів з вчителями, ровесниками, тренерами і обумовили необхідність швидкого засвоєння нових технологій, пристосовування до віддалених методів навчання і вплинуло на їхню систематичність, ефективність та результативність занять в онлайн-форматі.

Безумовно, що умови воєнного стану вимагають пошуку інших підходів до організації фізичного виховання в закладі освіти. Стан освіти, навчальні програми та навчальний план рекомендується виконувати, ущільнюючи навчальний матеріал, організовуючи самостійну навчальну діяльність учнів, додаткові консультації з використанням технологій дистанційного навчання, тому в теперішній час гостро постає питання якості освіти, особливо фізичного виховання. [2]

Запровадження карантину у період воєнного стану, все ж, залишається ймовірним. Відтак, на нашу думку, перехід до дистанційної освіти породжують нові виклики для освітньої спільноти. Робота в цих нових умовах вимагає переосмислення усієї системи освіти в Україні. Це передбачає оновлення основних принципів професійної діяльності, перегляд методології взаємодії між викладачами та студентами, перерозподіл акцентів і пріоритетів на користь результативності при збереженні фізичного і психічного здоров'я усіх учасників освітнього процесу. В літературі з питань науки та педагогіки неодноразово розглядалися аспекти еволюції та розвитку дистанційного навчання в Україні [3]. Перш за все, важливо розуміти, що дистанційна освіта є відкритою системою навчання, яка передбачає активний обмін інформацією між вчителем та студентом за допомогою сучасних технологій та мультимедіа. Ця форма навчання надає можливість вибору для місця, часу та темпу навчання завдяки Інтернету, який охоплює широкі верстви суспільства і відіграє важливу роль у його розвитку. Важливо підкреслити, що дистанційне навчання не є ворожим для традиційної форми навчання. Навпаки, воно природно інтегрується в цю систему, розширюючи та збагачуючи її, що сприяє формуванню гнучкого освітнього середовища

Однак, проблема полягає в тому, що діти в період дистанційного навчання постійно перебувають в одному приміщенні, ведуть малорухливий, сидячий спосіб життя. При цьому переважно зростає рівень розумового навантаження та психічного напруження, що призводить до значних порушень функцій організму. Вчителям необхідно реорганізовувати та модернізувати дистанційне заняття – ввести онлайн-трансляції уроків фізичної культури, тренінгів з видів спорту, фітнес-тренувань. Іншим способом урізноманітнити заняття з використанням мобільних додатків для занять фізичною активністю. Внаслідок цього в межах шкільного навчання варто збільшити фізичне навантаження з метою зміцнення здоров'я молодого покоління, шляхом методологічно побудованих самостійних

занять з фізичної культури. На офіційному вебсайті Міністерства освіти та науки України представлений проєкт Положення про дистанційну форму навчання загальної середньої освіти. Важливо відзначити, що це положення охоплює не лише заклади загальної середньої освіти, а також професійно-технічну, вищу та післядипломну освіту. За інформацією на вебсайт МОН України, проєкт передбачає регулювання дистанційного навчання у двох напрямках: 1) як окремої форми навчання; 2) використання технологій дистанційного навчання під час організації освіти в різних формах (денна, вечірня, заочна, мережева, екстернатна, сімейна (домашня), педагогічний патронаж). Неочікувані втрати та зміни в усій системі фізичної культури і освіти загалом, через виклики війни, вимагають серйозного осмислення і чіткого планування дій, спрямованих на збереження, відбудову та розвиток усіх ланок системи фізичної культури. Сьогодення потребує концептуально досконалішого методологічного підходу для розв'язання проблем становлення й розвитку національної системи фізичного виховання у освітній сфері. Вчителям фізичної культури необхідно реорганізовувати та модернізувати дистанційне навчання – ввести онлайн-трансляції Уроків, танцювальних фітнес-тренувань, тренінгів та майстер-класів з видів спорту. Одним із інноваційних способів урізноманітнення уроків є використання мобільних додатків для занять з фізичної активності. Внаслідок цього в межах шкільного навчання варто збільшити фізичне навантаження з метою зміцнення здоров'я молодого покоління, у тому числі, шляхом методологічно побудованих самостійних занять з фізичної культури.

Висновки. Сучасні процеси трансформації процесу фізичного виховання вимагають переосмислення усієї системи освіти та фізичної культури в Україні. Це передбачає оновлення основних принципів професійної діяльності, перегляд методології взаємодії, перерозподіл акцентів і пріоритетів на користь результативності при збереженні фізичного і психічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу [2]. Відтак, серед основних завдань, що стоять перед сучасною освітою, варто виділити наступні: розробка уніфікованих стратегій та підходів, які були б доступні для всіх учасників освітнього процесу, і інформування про них; вибір оптимальної платформи та програмних засобів для забезпечення дистанційного навчання; проведення необхідних тренінгів для підготовки викладачів; пояснення учасникам навчального процесу важливості дотримання академічної доброчесності під час дистанційного навчання.

Джерела та література

1. Інноваційні методики навчання фізичної культури школярів [Текст]: навч.-метод. посібник / Н. Белікова та ін. / за заг. ред. проф. Н. Белікової, доц. В. Яловики. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 340 с.
2. Дистанційна вища освіта в Європі: виші, ціни, процес навчання. URL: http://ua.prostobank.ua/finansoviy_gid/groshi_rodini/statti/distantsiyna_vischa_osv
3. М.Шульга. Особливості дистанційного навчання у сфері фізичної культури і спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2022. № 6(151). С. 37.

ПЛІЧ-О-ПЛІЧ – НАЙМАСШТАБНІШИЙ СПОРТИВНИЙ ПРОЄКТ

Олена Дем'янчук¹

¹ Кандидат наук з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації, Волинський національний університет імені Лесі Українки, demianchuk.olena@vnu.edu.ua

Вступ. Спортивно-масовий проєкт Пліч-о-пліч: Всеукраїнські шкільні ліги (або «Шкільні Ліги. Пліч-о-пліч зі спортом») розпочався у 2023 році за ініціативи Президента України та підтримки Міністерство молоді та спорту України. Офіційно проєкт стартував наказом міністерства від 15 грудня 2023р. № 7594, який затвердив організаційний комітет для підготовки, проведення та розвитку змагань серед учнів закладів загальної середньої освіти.

«Пліч-о пліч» – це найбільший спортивний проєкт для учнів 1–11 класів, який охоплює понад мільйон дітей і триває 10 місяців, від шкільного до всеукраїнського етапу. Змагання проводяться з 12 видів спорту, а головна мета — розвиток фізичної активності, командної роботи та стійкості суспільства [3].

Методи дослідження. Аналіз, систематизація й узагальнення літературних джерел та інформаційних джерел Інтернет ресурсів, відкритих інформаційних систем.

Результати дослідження. Змагання «Пліч-о-пліч: всеукраїнські шкільні ліги» започатковані у 2023 році, а отже проходять уже третій сезон поспіль. За організацію та координацію проєкту відповідає Державна установа «Агенція масового спорту України» за підтримки Міністерства освіти і науки та Міністерства молоді і спорту.

Змагання проводяться відповідно до правил, розроблених всеукраїнськими спортивними організаціями з урахуванням міжнародних стандартів. Порядок проведення змагань визначається положенням про підготовку змагань на відповідний навчальний рік [4].

Слід зазначити, що зростає кількість видів спорту. Так, у сезоні 2023/2024 учні змагалися у 5 видах (баскетбол, волейбол, футзал, чирлідінг, спортивне орієнтування). У сезоні 2024/2025 кількість видів спорту збільшилася до 9 (баскетбол, волейбол, футзал, чирлідінг, спортивне орієнтування, регбі-5, гандбол, легка атлетика, шахи) [5]. Нововведенням нового сезону 2025/2026 те, що учасники змагаються у 12 видах спорту. На всіх етапах проєкту додається кросовий біатлон, настільний теніс, баскетбол 3х3 [2]. Також відбулося розширення видів спорту: легка атлетика та шахи стали повноцінними лігами; футбол замість футзалу. У змаганнях вперше беруть участь учні молодшої школи.

Основні факти про змагання:

- Учасники: учні 1–11 класів, команди формуються за віковими групами та статтю (юнаки, дівчата, змішані).
- Види спорту: баскетбол, баскетбол 3х3, біатлон, волейбол, гандбол, легка атлетика, регбі-5, спортивне орієнтування, настільний теніс, футбол, черлідінг, шахи.
- Тривалість сезону: 10 місяців (2025/2026 навчальний рік).
- Етапи: шкільний → територіальний → районний → обласний → всеукраїнський.

ЕТАП 1. Шкільний етап (вересень–жовтень). Змагання в межах окремих шкіл для виявлення найсильніших учасників та формування команд.

ЕТАП 2. Територіальний або та районний етап у містах – обласних центрах (листопад–січень). Змагання серед шкіл територіальних громад і районів у містах обласних центрів. Переможці переходять до наступного етапу.

ЕТАП 3. Районний і міський етап у містах – обласних центрах (лютий–квітень). Змагання між командами шкіл районів областей та міст обласних центрів. Переможці переходять до обласного етапу.

ЕТАП 4. Обласний етап (квітень - травень). Змагання серед команд шкіл областей, АР Крим, м. Києва та м. Севастополя. Переможці переходять до фіналу.

ЕТАП 5. Всеукраїнський етап (червень). Фінальна частина змагань серед переможців обласного етапу, визначення переможців і призерів сезону [4].

Проєкт «Пліч-о-пліч» має: *соціальну місію*: спорт як символ єдності та стійкості під час війни. Діти з прифронтових територій активно залучаються до участі, що має велике значення для їхнього психологічного та фізичного розвитку; *освітній аспект*: поєднання спорту з розвитком soft skills –

командної роботи, комунікації, лідерства; *ментальне здоров'я*: регулярні тренування та змагання допомагають дітям підтримувати психологічну стійкість.

У першому дебютному сезоні 2023/2024, враховуючи безпекову ситуацію, проєкт реалізовували у 21 регіоні.

Наприкінці січня 2024 року більше 8500 шкіл України сформували 29055 збірних команд для участі у баскетбольній, волейбольній, футзальній лігах, лігах зі спортивного орієнтування та черліденгу. А це більше 300 000 учнів!

У сезоні 2024-2025 року участь в змаганнях прийняло майже 700 тисяч дітей по всій Україні з понад 9 тисяч шкіл [5]. Було зареєстровано понад 9180 шкіл України, які сформували 39729 збірних команд для участі у проєкті. За перемогу змагаються майже 600 000 школярів! Цього сезону в тестовому форматі було також проведено змагання з легкої атлетики та шахів, у яких взяли участь 4983 команди, що загалом охопили 25314 учнів. Це стало ще одним кроком до розширення можливостей учнів проявити себе в різних напрямках спортивної та інтелектуальної активності [4].

У сезоні 2025/2026 кількість видів спорту розширюють можливості для участі більшої кількості школярів. До участі у змаганнях зареєструвалися 9362 школи з 24 регіонів України та міста Києва, що вкотре підтверджує національний характер ініціативи. Ці заклади сформували 58 692 команди, які стали рушієм спортивного руху серед учнівської молоді. Загальна кількість учасників цього сезону – 939072 дітей.

Наразі триває Всеукраїнський етап (червень 2026 року) – фінальна частина змагань серед переможців обласного етапу, визначення переможців і призерів сезону.

З початком 2026 року «Пліч-о-пліч» виходить і на університетський рівень. 1 січня 2026 року в Україні відкрилася реєстрація на перші Всеукраїнські студентські ліги – сучасні спортивні змагання для розвитку студентського спорту, організовані за моделлю успішних шкільних ліг, які об'єднують мільйони учасників по всій країні. Це не просто змагання, це сучасна, потужна система студентського спорту, яка має на меті об'єднати молодь нашої країни. «Пліч-о-пліч всеукраїнські студентські ліги» – новий етап формування сильної спільноти активної молоді. Уже в першому сезоні до проєкту планують залучити заклади вищої освіти з усіх 24-х регіонів України та Києва. Перший сезон охоплює чотири види спорту – футзал, волейбол, баскетбол та черліденг [1].

Висновки. «Пліч-о-пліч» — це не просто спортивні змагання, а масштабний рух за здоров'я, єдність і розвиток українських школярів. Для дітей це шанс проявити себе, знайти друзів, навчитися працювати в команді й відчувати атмосферу великого спортивного свята.

Джерела та література

1. В Україні стартують перші спортивні студентські ліги. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-sports/4075116-v-ukraini-startuut-persi-sportivni-studentski-ligi.html>
2. МОН України. URL: <https://mon.gov.ua/news/razom-peremozhemo-startuie-novyi-sezon-plich-o-plich-vseukrain-ski-shkilni-lihy?>
3. Пліч-о-пліч – Агенція масового спорту України. URL: <https://sportforall.gov.ua/proiekt/plich-o-plich/com>
4. Пліч-о-пліч Всеукраїнські шкільні ліги. URL: <https://scl.gov.ua/>
5. Пліч-о-пліч (спортивні змагання)-Вікіпедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>

ПІЛАТЕС ЯК СУЧАСНИЙ ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Ольга Іванюк¹

¹Кандидат біологічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту, Волинський національний університет імені Лесі Українки, ivanyuk.olha@vnu.edu.ua

Вступ. У сучасних умовах розвитку суспільства особливої актуальності набуває проблема збереження та зміцнення здоров'я населення, зокрема студентської молоді. Інтенсифікація освітнього процесу, зростання психоемоційних навантажень, малорухливий спосіб життя та цифровізація призводять до погіршення як фізичного, так і психічного здоров'я. У зв'язку з цим зростає потреба у впровадженні ефективних оздоровчих технологій, які поєднують фізичний і психоемоційний компоненти [1-4].

Одним із таких сучасних напрямів є пілатес – система вправ, що спрямована на гармонійний розвиток тіла, покращення координації, гнучкості, сили та одночасну стабілізацію психоемоційного стану. Важливою особливістю пілатесу є концентрація уваги на диханні, контролі рухів та усвідомленні власного тіла, що сприяє формуванню психологічного благополуччя [2; 6].

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних засобів підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою через впровадження інноваційних форм рухової активності, зокрема пілатесу.

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність пілатесу як засобу зміцнення психофізичного здоров'я та формування мотивації до занять фізичною культурою.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження:

- ✓ аналіз і узагальнення науково-методичної літератури – для визначення теоретичних основ дослідження та сучасного стану проблеми;
- ✓ педагогічне спостереження – з метою оцінки особливостей проведення занять пілатесом;
- ✓ анкетування студентів – для виявлення рівня мотивації до фізичної активності та ставлення до занять;
- ✓ педагогічний експеримент – для перевірки ефективності впливу занять пілатесом на психофізичний стан (використовували методику САН (самопочуття, активність, настрій) та шкалу реактивної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна, що дозволило визначити рівень психоемоційного напруження та його зміни під впливом занять пілатесом);
- ✓ методи математичної статистики – для обробки отриманих результатів.

В наших дослідженнях взяли участь 50 студенток 1-2-го курсу денної форми навчання Волинського національного університету імені Лесі Українки за станом здоров'я віднесених до основної медичної групи. Було сформовано експериментальну групу – 25 осіб, в якій у програму занять фізичного виховання включено вибірково навчальну дисципліну «Пілатес та стретчинг», та контрольну групу – 25 осіб, яка займалася за традиційною програмою.

Результати дослідження. Результати аналізу науково-методичної літератури дозволили уточнити підходи до трактування поняття психофізичного здоров'я та визначити його ключові компоненти у системі фізичного виховання студентської молоді.

Встановлено, що сучасні наукові підходи акцентують увагу на інтеграції фізичних вправ із засобами психоемоційної регуляції, що забезпечує комплексний вплив на організм [3]. У працях дослідників підкреслюється ефективність використання методик, які поєднують рухову активність із контролем дихання, концентрацією уваги та усвідомленням рухів.

З'ясовано, що пілатес розглядається як один із найбільш адаптивних та варіативних засобів фізичного виховання, який може бути ефективно інтегрований у навчальний процес закладів вищої освіти [1;2]. Науковці відзначають його переваги у контексті індивідуалізації навантаження, безпечності виконання вправ та можливості застосування для осіб із різним рівнем фізичної підготовленості.

Також встановлено, що використання програм, орієнтованих на поєднання фізичного і психоемоційного компонентів, сприяє підвищенню залученості студентів до занять та формуванню стійкої мотивації до рухової активності [3;5].

Результати проведеного дослідження засвідчили позитивний вплив занять фізичною культурою на показники психофізичного здоров'я студентів як у контрольній, так і в експериментальній групах.

Водночас встановлено, що позитивні зміни в експериментальній групі, де застосовувалися засоби пілатесу, мали більш виражений характер.

Зокрема, у студентів експериментальної групи спостерігалось:

- ✓ більш суттєве зниження рівня психоемоційного напруження;
- ✓ значніше покращення показників самопочуття, активності та настрою (за методикою САН);
- ✓ виражене підвищення гнучкості та координаційних здібностей;
- ✓ покращення загального функціонального стану організму.

У контрольній групі також зафіксовано позитивну динаміку досліджуваних показників, проте ці зміни були менш значними порівняно з експериментальною групою.

Особливу увагу привертає той факт, що саме показники психоемоційного стану та гнучкості зазнали найбільш суттєвих змін у студентів, які займалися пілатесом. Це свідчить про ефективність даного виду рухової активності як засобу комплексного впливу на організм.

Отримані результати також підтвердили зростання рівня мотивації до занять фізичною культурою в обох групах, однак більш виражене – в експериментальній групі, що пояснюється цікавістю, доступністю та оздоровчою спрямованістю занять пілатесом.

Таким чином, використання пілатесу у системі фізичного виховання сприяє гармонійному розвитку особистості, поєднуючи фізичний та психоемоційний вплив.

Висновки. 1. Встановлено, що застосування пілатесу забезпечує більш виражений оздоровчий ефект, зокрема сприяє значному покращенню психоемоційного стану та розвитку гнучкості.

2. Виявлено, що використання пілатесу сприяє більш інтенсивному формуванню мотивації до занять фізичною культурою порівняно з традиційними підходами.

3. Доцільно рекомендувати впровадження засобів пілатесу у процес фізичного виховання студентів як ефективного напрямку оптимізації їх психофізичного стану.

Джерела та література

1. Воловик Н. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів. Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ. 2022. 297 с.
2. Іванюк О. А. Історичні аспекти виникнення пілатесу та його роль для зміцнення здоров'я. *Історія фізичної культури і спорту народів Європи [текст]: зб. тез доп. VII Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ. (12–13 верес. 2024 р.)*. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2024. С. 56–57.
3. Ільницький І. М., Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів: сучасні підходи та технології: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ. 2022. 312 с.
4. Пантік В. В., Ішук О. А., Іванюк О. А. Самооцінка факторів впливу на рухову активність у процесі занять фізичними вправами студентів закладів вищої освіти. *Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки, Чернігів*. 2020. Вип. 11 (167). С. 145–143.
5. Рибалко П. Ф. Формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2023. № 5. С. 112–117.
6. Gholamalishahi S, Backhaus I, Cilindro C. Pilates-based exercise in the reduction of the low back pain: an overview of reviews. *Eur Rev Med Pharmacol Sci*. 2022. Jul; 26(13). P. 4557–4563.

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ЖІНОК У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ: АНАЛІТИЧНИЙ АСПЕКТ

Олена Ішук¹

¹Кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, olenkaishuk@gmail.com

Вступ. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується зростанням ролі фізичної культури і спорту як важливих чинників зміцнення здоров'я населення, формування гармонійно розвиненої особистості та підвищення якості життя [7]. У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема професійної підготовки фахівців, зокрема жінок, які дедалі активніше реалізують себе у сфері фізичної культури і спорту.

Залучення жінок до професійної діяльності у спортивній галузі зумовлене не лише соціальними трансформаціями, а й зростаючими вимогами до якості освітньої підготовки, рівня професійної компетентності, фізичної та психологічної готовності до виконання фахових обов'язків. Водночас існує необхідність урахування гендерних особливостей підготовки, специфіки професійної діяльності та умов її реалізації [1; 3; 4; 5].

Аналіз наукових досліджень свідчить про наявність значного інтересу до проблеми підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту, проте питання професійної підготовки жінок потребує подальшого комплексного вивчення та узагальнення [1; 7]. Особливої уваги потребують аспекти формування професійної готовності, розвитку компетентностей та оцінювання ефективності підготовки.

Метою дослідження є здійснення аналітичного огляду особливостей професійної підготовки жінок у сфері фізичної культури і спорту, а також визначення ключових чинників, що впливають на її ефективність.

Методи дослідження. Аналіз і синтез наукової літератури – вивчення сучасних досліджень з фізіології, спортивної медицини та методики тренувань жінок, порівняльний аналіз – зіставлення методичних підходів для різних вікових груп, систематизація та узагальнення – формування принципів побудови тренувальних програм.

Результати дослідження. У результаті проведеного дослідження встановлено, що професійна підготовка жінок у сфері фізичної культури і спорту має комплексний характер і залежить від рівня сформованості професійних компетентностей, мотивації до діяльності та практичної підготовленості [2; 6]. Виявлено, що більшість респонденток демонструють достатній рівень теоретичних знань, однак потребують удосконалення практичних умінь і навичок.

З'ясовано, що важливими чинниками ефективної професійної підготовки є використання сучасних методів навчання, індивідуалізація освітнього процесу та врахування гендерних особливостей. Також встановлено, що рівень професійної готовності значною мірою залежить від практичного досвіду та участі у тренувальній і змагальній діяльності [5].

Отримані результати свідчать про необхідність удосконалення змісту професійної підготовки жінок у сфері фізичної культури і спорту з акцентом на розвиток практичних компетентностей та підвищення мотивації до професійної діяльності [4].

Виявлено, що мотивація до професійної діяльності є переважно високою, однак у частини опитаних простежується невпевненість у власних практичних можливостях. Доведено, що участь у змагальній діяльності, проходження практики та залучення до реального освітньо-тренувального процесу позитивно впливають на рівень професійної готовності [4; 7].

Окреслено основні чинники підвищення ефективності підготовки: впровадження інноваційних методів навчання, розширення практичної складової освітніх програм, індивідуалізація підготовки та врахування гендерних особливостей [8]. Отримані результати підтверджують необхідність оновлення підходів до професійної підготовки жінок із акцентом на розвиток прикладних умінь, професійної впевненості та адаптації до умов майбутньої діяльності.

Висновки. У результаті дослідження встановлено, що професійна підготовка жінок у сфері фізичної культури і спорту є багатокомпонентним процесом, який охоплює формування теоретичних знань, практичних умінь і професійно важливих якостей. Виявлено, що за достатнього рівня теоре-

тичної підготовленості спостерігається потреба в посиленні практичної складової та розвитку професійної впевненості.

Доведено, що ефективність професійної підготовки значною мірою залежить від мотивації, практичного досвіду та використання сучасних освітніх технологій. Важливими умовами її підвищення є індивідуалізація навчання, розширення можливостей практичної діяльності та врахування гендерних особливостей підготовки.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та впровадженні інноваційних моделей професійної підготовки жінок у сфері фізичної культури і спорту, спрямованих на підвищення рівня їхньої професійної компетентності та конкурентоспроможності на ринку праці.

Джерела та література

1. Вашук Л., Деделюк Н., Захожа Н., Савчук С., Ішук О., Захожий В. Характерні особливості фізичної підготовленості дівчат-старшокласників як передумова формування програм фітнесу з силового розвитку. *Фізичне виховання, спорт та культура здоров'я в сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. № 2 (54). С. 62–68. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-62-68>
2. Глухов І. Г. Особливості фізичної активності різних вікових груп жінок: кваліфікац. робота. Херсон: ХДУ, 2021.
3. Долбишева Н. Теорія і методика підготовки спортсменів: багаторічний процес спортивної підготовки. Дніпро: ДДІФКіС, 2016.
4. Ішук О. А. Особливості методики спортивної підготовки жінок різних вікових груп. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи*: матеріали XII Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., м. Київ, 18 грудня 2025 р. Київ: Київський столичний ун-т ім. Б. Грінченка, 2025. С. 62–63. <https://doi.org/10.28925/2025.1812169conf>
5. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях: навч.-метод. посіб. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
6. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навч. посіб. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 108 с.
7. Олена Ішук. Готовність студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» до професійної діяльності: аналіз і оцінка. *Історія фізичної культури і спорту народів Європи*: зб. тез доп. VIII Міжнар. наук. Конгр. істориків фізичної культури (25–26 вересня 2025 р.). Луцьк. С. 95–96.
8. Ульїнська А. Фізичне виховання різних груп населення: методика фітнес-програми «Kangoo Jumps» для жінок першого періоду зрілого віку. *Придніпровська держ. акад. фіз. культури і спорту*, 2021. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2021-2-163>

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ТА ЇХНІ ФУНКЦІЇ У ГАРМОНІЙНОМУ РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ольга Касарда¹

¹ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна; Kasarda.Olha@vnu.edu.ua

Вступ. Фізичне виховання у закладах вищої освіти України базується на принципах індивідуального та особистісного підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення, безперервності цього процесу, врахування регіональних умов тощо. Як зазначають науковці [1; 2; 3], роль фізичних вправ у житті людини неможливо недооцінити, адже крім загальної очевидної користі фізичної культури для здоров'я, вона розвиває характер людини і сприяє психологічним розвантаженням.

Проте, протягом останніх років спостерігається низький рівень фізичної рухливості молоді, неготовність її до фізичних навантажень. Дослідники вказують на низку причин такого стану, зокрема навчання в умовах воєнного стану. Дистанційний формат освітнього процесу значно обмежує можливості проведення фізичного виховання в закладах освіти, що суттєво знижує регулярність і структурованість рухової активності та створює психоемоційні бар'єри.

Війна викликала значний стрес, тривожність і демотивацію, що вплинуло на бажання здобувачів освіти брати участь у спортивних діях, фізкультурно-оздоровчих заходах. Закриття спортивних об'єктів, а також руйнування чи відсутність безпечних зон для занять руховою активністю ускладнили доступ до необхідних ресурсів.

Дослідження доводять, що здобувачі освіти у період дистанційного навчання активно використовують цифрові платформи для навчання, проте лише незначна частина застосовує їх для підтримки фізичної активності. Загальновідомо, що використання електронних пристроїв, онлайн-занять і відеолекцій вимагає тривалого сидячого положення. Тривале перебування за комп'ютером або планшетом супроводжується підвищеним рівнем стресу, зниженням мотивації до самостійних тренувань і порушенням режиму дня [4].

Крім того, у багатьох закладах вищої освіти спортивні секції, гуртки чи тренування є необов'язковими або недостатньо популяризованими.

Методи дослідження – аналіз і синтез наукових літературних джерел, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. У закладах вищої освіти фізична культура і спорт виконують низку важливих функцій, що реалізуються відповідно до програм фізичного виховання та секційних занять із різних видів спорту. Зокрема, це:

- соціальна функція (досягнення необхідного рівня розвитку особистості, зміцнення здоров'я, підготовка до професійної діяльності);
- інтегративно-організаційна (об'єднання молоді в команди, клуби та організації для спільної фізкультурно-спортивної діяльності);
- проєктно-творча (створення моделей професійного й особистісного розвитку, розвиток індивідуальних здібностей);
- проєктно-прогностична (розширення ерудиції студентів у сфері фізичної культури і спорту);
- ціннісно-орієнтаційна (формування професійних та особистісних орієнтацій); комунікативно-результативна (формування культури поведінки, спілкування та взаємодії учасників фізкультурно-спортивної діяльності); функція соціалізації (залучення студентів до системи суспільних відносин).

Функції фізичної культури необхідно розглядати в єдності з її формами, оскільки вони не можуть існувати незалежно одна від одної. Функція не може реалізовуватися поза конкретною формою фізичної культури. Кожна форма має своє призначення. Наприклад, виробнича фізична культура не забезпечує максимального розвитку фізичних здібностей людини, тоді як спорт створює для цього широкі можливості. Тому визначення функцій фізичної культури без урахування її основних форм не може бути повним і об'єктивним. Важливим є чітке окреслення форм фізичної культури та визначення системи функцій, характерних для кожної з них.

Цілісне уявлення про форми й функції фізичної культури можна сформулювати лише з урахуванням того, що вона органічно входить до загальної соціальної структури суспільства та має тісні зв'язки з різними сферами суспільного життя. Фізична культура значною мірою визначається способом життя людей. Саме тому її форми залежать від особливостей соціального середовища, у якому вони функціонують. Так, фізична культура у сфері виробництва суттєво відрізняється від фізичної культури в побуті чи системі освіти. Отже, виокремлення форм фізичної культури має здійснюватися з урахуванням тих соціально значущих сфер, у яких вона відіграє важливу роль.

Загалом фізична культура і спорт забезпечують цілеспрямований вплив на всі системи організму з метою вдосконалення психофізичних, моральних і вольових якостей особистості, а також розвитку емоційної та ментальної сфер. Їх зміст охоплює сукупність фізичних вправ, методів, методичних прийомів, організаційних форм, способів контролю й оцінювання [5].

Здорові, фізично розвинені та загартовані студенти, які систематично займаються фізичною культурою і спортом, зазвичай краще засвоюють освітній матеріал і менше втомлюються під час занять. Фізичні вправи дають змогу комплексно впливати на свідомість, волю, моральні якості та риси характеру особистості. Вони спричиняють не лише позитивні біологічні зміни в організмі, а й сприяють формуванню моральних переконань, звичок, естетичних смаків та інших складових духовного світу людини. Фізичне загартування значною мірою визначає подальшу життєву активність студента. Усвідомлення власного здоров'я та фізичної повноцінності надає впевненості у власних силах, формує оптимізм і життєрадісність. Отже, фізична культура і спорт є не лише засобом зміцнення здоров'я та розвитку рухових якостей, а й важливим чинником всебічного розвитку особистості.

Висновки. Засоби фізичної культури і спорту в процесі професійної підготовки позитивно впливають не лише на вдосконалення функцій організму, а й сприяють розвитку інтелектуальних процесів – уваги, точності сприйняття, пам'яті, уяви та мислення. Вони підвищують розумову працездатність, що забезпечує якісну підготовку майбутнього фахівця. Добір фізичних вправ і видів спорту має здійснюватися за принципом відповідності їх психофізичного впливу тим фізичним, психічним і професійно важливим якостям, яких потребує майбутня професія.

Джерела та література

1. Браславська Н. В. Роль фізичної культури в житті студентської молоді. URL: <http://dspace.oneu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/12866/1/.pdf>
2. Грибан Г. П., Романчук В. М., Романчук С. В. Роль рухової активності в житті студентів. *Спортивна наука України*. Львів: ЛДІФК, 2014. № 4. С. 57–62.
3. Грибан Г. П., Кутек Т. Б. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів. *Спортивний вісник Придніпров'я*: Науково-теоретичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. 2004. № 7. С. 130–132.
4. Несен О. О. Цифрові платформи та застосунки для активізації рухової діяльності учнів на дистанційних уроках. *Фізичне виховання, безпека життєдіяльності і сучасні технології виробництва*: зб. наук. праць II Всеукр. наук.- практ. конф. Харків, 21 берез. 2025 р. / Харків. нац. економ. ун-т ім. С. Кузнеця та ін.; за заг. ред. А. А. Івашури. Харків, 2025. С. 121–126.
5. Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посіб. / під ред. І. Б. Карпова, В. Л. Корчинського, А. В. Зотова. Київ: КНЕУ, 2005. 104 с.

ТРАДИЦІЇ КОЗАЦЬКОГО ГАРТУ ЯК ФУНДАМЕНТ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Оксана Киселиця¹, Іван Васкан², Антоніна Богданюк³

¹ Кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, o.kyselytsia@chnu.edu.ua

² Кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, i.vaskan@chnu.edu.ua

³ Кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та методики початкової освіти Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, a.bohdanyuk@chnu.edu.ua

Вступ. Актуальність дослідження зумовлена об'єктивною необхідністю пошуку та впровадження дієвих механізмів формування національної свідомості молоді в умовах повномасштабної збройної агресії проти України.

Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури за спеціальністю А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)» на сучасному етапі передбачає не лише опанування методики викладання спортивних дисциплін, а й глибоке розуміння історико-культурного контексту розвитку національної системи фізичного виховання.

Дисципліна «Історія фізичної культури» стає джерелом ревіталізації традицій «козацького гарту», які виступають унікальним фундаментом для розбудови сучасної системи військово-патріотичного виховання.

Генезис козацької педагогіки дозволяє інтегрувати цінності честі, відваги та побратимства в сучасний освітній процес, перетворюючи звичайний урок на акт національного ствердження та самоідентифікації особистості [3].

Методи дослідження. У дослідженні використано комплекс наукових методів, що дозволили всебічно розглянути проблему:

- історико-хронологічний аналіз застосовано для вивчення етапів становлення козацької системи фізичної підготовки та її трансформацій;
- системно-структурний підхід дозволив визначити ключові компоненти військово-патріотичного виховання у вищій та середній школі;
- педагогічне моделювання використано щодо адаптації архаїчних засобів «козацького гарту» до безпекових та методичних умов сучасного закладу загальної середньої освіти.

Також проведено ґрунтовний контент-аналіз чинних навчальних програм із фізичної культури для учнів середніх класів з метою виявлення потенціалу національно-орієнтованих засобів та їх відповідності викликам сьогодення.

Результати дослідження. Проведений аналіз засвідчує, що фізична активність у способі життя українського козацтва була не просто засобом виживання чи військовою необхідністю, а цілісною філософією гармонійного розвитку особистості.

Феномен козацького гарту передбачав комплексне загартування організму, розвиток надзвичайної витривалості, досконале володіння різними видами зброї та, що найважливіше, навички швидкого прийняття критичних рішень в екстремальних ситуаціях [4].

Для сучасної системи освіти цей досвід є неоцінним, оскільки він дозволяє формувати не лише атлетичні якості, а й психологічну стійкість та активну патріотичну позицію здобувачів освіти.

Встановлено, що інтеграція елементів козацького виховання суттєво підвищує рівень мотивації учнів до щоденних занять спортом, оскільки така активність апелює до історичної пам'яті та героїчного минулого народу, створюючи позитивний ідеал для наслідування [6].

Основними прикладними шляхами впровадження традицій гарту в сучасну практику визначено такі напрями. По-перше, це активне використання національних рухливих ігор (наприклад, «Козаки і татари», «Лава на лаву» у її методично модифікованих, безпечних формах), які спрямовані на розвиток координації, сили та, передусім, відчуття колективної відповідальності й «ліктя» в команді.

По-друге, стратегічно важливим є впровадження елементів національних бойових мистецтв, зокрема хортингу та спасу. Ці системи є синтезом традиційних технік та сучасної спортивної методики, що сприяють загальнофізичному зміцненню, вивченню основ самозахисту та формуванню внутрішньої дисципліни.

По-третє, визначальну роль відіграє системна підготовка до етапів всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»), де фізична складова органічно поєднується з історико-просвітницькою роботою [4].

Окрему увагу в процесі фахової підготовки майбутнього вчителя фізичної культури слід приділити вивченню методики організації масових заходів у форматі «козацьких забав». Такі заходи є потужним інструментом позакласної роботи, що дозволяє вчителю виступати в ролі менеджера освітнього простору [3].

Він не просто проводить урок, а створює середовище для цілісного виховання громадянина-патріота, здатного захистити суверенітет своєї держави.

Важливо розуміти, що козацькі традиції гарту в сучасній школі мають бути адаптовані до вікових особливостей дітей, супроводжуватися цікавим візуальним контентом та практичними прикладами з сучасної історії героїчного спротиву українського народу [5].

Дослідження показують, що залучення учнів до козацьких звичаїв сприяє не лише зміцненню м'язового корсета, а й формуванню ціннісних орієнтацій, що є фундаментом національної безпеки держави.

Висновки. Історична спадщина українського козацтва не є застиглою формою, а виступає життєздатним і надзвичайно гнучким інструментом сучасної педагогіки. Традиції козацького гарту забезпечують необхідний зв'язок поколінь, формуючи фізично здорове, психічно стійке та національно свідоме молоде покоління.

Викладання історії фізичної культури для майбутніх педагогів повинно бути максимально орієнтоване на практичне застосування цих знань у контексті військово-патріотичної підготовки [2]. Саме такий підхід є ключовим фактором забезпечення стійкості та незламності української нації в умовах тривалої війни [1].

Джерела та література

1. Дутчак М. В. Національні види спорту як засіб формування патріотизму: метод. рек. Київ: Олімп. літ., 2021. 88 с.
2. Костюкевич В. М. Менеджмент у сфері фізичної культури і спорту: навч. посіб. Вінниця: Планер, 2018. 416 с.
3. Курок В. П. Історія фізичної культури та спорту в Україні: навч. посіб. Глухів: ГНПУ ім. О. Довженка, 2015. 210 с.
4. Пришляк Д. М. Козацька педагогіка як основа виховання майбутнього захисника Батьківщини. *Педагогіка та психологія*. 2022. № 14. С. 102–110.
5. Солопчук М. С. Історія фізичної культури і спорту: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: Абетка-Нова, 2001. 236 с.
6. Сутула В. О. Культурологічний аспект генезису національної системи фізичного виховання в Україні. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2019. Вип. 4. С. 55–61.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ЗДОРОВ'Я ТА ДОБРОБУТУ

Ярослав Кравчук¹, Руслан Мельник²

¹Кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання та адаптивної фізичної культури, Приватний вищий навчальний заклад «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука», Yaroslaw45655@gmail.com

²Здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, Приватний вищий навчальний заклад «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука», rusanfoto@gmail.com

Вступ. У сучасному суспільстві проблема збереження та зміцнення здоров'я людини набуває особливої актуальності. Глобальні тенденції урбанізації, технологізації та поширення малорухомого способу життя призводять до зростання рівня гіподинамії, що стає однією з головних причин розвитку хронічних неінфекційних захворювань. Водночас рухова активність розглядається як ключовий чинник профілактики та підтримання високої якості життя. Її значення виходить за межі фізичного виміру, охоплюючи психоемоційний стан, когнітивні функції та соціальну інтеграцію особистості. Саме тому дослідження впливу рухової активності на здоров'я та добробут людини має стратегічне значення для системи громадського здоров'я, освітньої політики та формування культури здорового способу життя [1; 2].

Метою дослідження є визначення ролі рухової активності як детермінанти здоров'я та добробуту людини, а також аналіз її впливу на фізичні, психоемоційні та соціальні показники якості життя.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс методів, серед яких теоретичний аналіз сучасних наукових джерел, анкетування та опитування респондентів щодо рівня рухової активності та суб'єктивного відчуття добробуту, фізіологічні вимірювання (частота серцевих скорочень, індекс маси тіла, показники витривалості), а також статистична обробка даних для визначення кореляцій між рівнем рухової активності та показниками здоров'я.

Результати дослідження. Теоретичний аналіз сучасних наукових джерел показав, що рухова активність визнається ключовим чинником профілактики серцево-судинних, метаболічних та психоемоційних порушень. У працях провідних дослідників підкреслюється її роль у формуванні життєстійкості, підвищенні когнітивних функцій та соціальної інтеграції. Це підтвердило необхідність емпіричної перевірки впливу рухової активності на різні аспекти якості життя.

Анкетування та опитування проводилися серед студентів закладів вищої освіти та дорослого населення віком від 18 до 45 років. У вибірку увійшли 120 респондентів, які були розподілені на дві групи залежно від рівня рухової активності. Перша група включала осіб, що регулярно займалися фізичними вправами не менше 150 хвилин на тиждень (відвідування спортивних секцій, фітнес-залів, участь у командних іграх). Друга група складалася з респондентів із низьким рівнем активності (менше 60 хвилин на тиждень, переважно малорухомий спосіб життя).

Результати опитування показали, що студенти та молоді фахівці з високим рівнем рухової активності демонстрували значно вищий рівень суб'єктивного добробуту, задоволеності життям та емоційної стабільності. Вони частіше повідомляли про позитивний настрій, відчуття енергійності та готовність до навчальної чи професійної діяльності. У групі з низьким рівнем активності переважали скарги на втому, стресові перевантаження, зниження мотивації та труднощі у підтриманні концентрації уваги.

Отримані результати підтверджують, що регулярна рухова активність є не лише фізіологічним чинником, але й важливим психосоціальним ресурсом, який визначає якість життя людини. Вона сприяє формуванню позитивного емоційного фону, підвищує стійкість до стресових ситуацій та забезпечує відчуття соціальної включеності, що у комплексі формує основу для добробуту та гармонійного розвитку особистості.

Фізіологічні вимірювання підтвердили, що регулярна рухова активність має комплексний позитивний вплив на функціональний стан організму. У респондентів, які систематично займалися фізичними вправами (не менше трьох разів на тиждень), спостерігалася нормалізація індексу маси тіла: показники наближалися до оптимальних значень у межах 18,5–24,9, що свідчить про зниження ризику розвитку ожиріння та метаболічних порушень. Частота серцевих скорочень у стані спокою у цієї групи була нижчою на 8–12 ударів за хвилину порівняно з малорухомими респондентами, що

вказує на більш економну роботу серцево-судинної системи та високий рівень її адаптаційних можливостей.

Показники витривалості, визначені за результатами тестів із навантаженням, продемонстрували суттєве зростання у фізично активних учасників: вони витримували триваліші інтервали роботи без ознак перевтоми, а відновлення після навантаження відбувалося швидше. Це свідчить про ефективнішу роботу дихальної системи та кращий транспорт кисню до тканин. У групі з низьким рівнем активності, навпаки, спостерігалися ознаки зниження функціональних резервів організму: підвищена частота серцевих скорочень після навантаження, довший період відновлення та тенденція до підвищення артеріального тиску.

Статистична обробка даних виявила достовірні кореляційні зв'язки між рівнем рухової активності та показниками фізичного здоров'я, психоемоційного стану й суб'єктивного добробуту. Зокрема, коефіцієнт кореляції між регулярними фізичними навантаженнями та рівнем задоволеності життям склав $r=0,62$, що свідчить про сильний позитивний зв'язок. Аналіз також показав, що рухова активність є предиктором зниження ризику розвитку ожиріння та серцево-судинних захворювань.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило, що рухова активність є визначальним чинником формування здоров'я та добробуту людини. Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив її багатомірний вплив на фізичний, психоемоційний та соціальний стан особистості. Анкетування та опитування респондентів показали, що високий рівень рухової активності корелює з більшою задоволеністю життям, емоційною стабільністю та соціальною інтеграцією. Фізіологічні вимірювання підтвердили нормалізацію індексу маси тіла, покращення функціональних можливостей серцево-судинної системи та підвищення витривалості у фізично активних осіб. Статистична обробка даних виявила достовірні кореляційні зв'язки між регулярними фізичними навантаженнями та показниками здоров'я й добробуту, що свідчить про системний характер їхнього впливу.

Джерела та література

1. Гарієвський Ю. В., Мельник Р. Фізична активність у способі життя людини. Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. IX Міжнар. наук.-практ. конф. (12–13 черв. 2025 р.) / укладачі: А. В. Цьось, С. Я. Індіка. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2025. С. 83–84.
2. Мельник Р., Гарієвський Ю., Дем'янчук Т. Компетентності якості життя. Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (13–14 черв. 2024 р.) / укладачі: А. В. Цьось, С. Я. Індіка. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2024. С. 13–14.

СІМЕЙНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ

Олександр Митчик¹

¹ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури, Комунальний заклад "Луцький педагогічний інститут" Волинської обласної ради, м. Луцьк: mytchuk1973@ukr.net

Вступ. У сучасних умовах спостерігається стійка тенденція до зниження рівня рухової активності серед дітей і підлітків, що негативно впливає на стан їхнього здоров'я. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, більшість дітей не досягає рекомендованого рівня щоденної фізичної активності. У цьому контексті особливого значення набуває роль сім'ї як первинного соціального інституту, що формує базові звички, цінності та поведінкові моделі дитини. Саме в сімейному середовищі закладаються основи ставлення до фізичної культури та здорового способу життя [3]. Науковці підкреслюють, що ефективність сімейної фізичної культури значною мірою залежить від рівня фізичної культури батьків і їх особистого прикладу [5]. Рівень фізичної активності дітей безпосередньо пов'язаний із способом життя їхніх батьків. Діти, які зростають у сім'ях з активною життєвою позицією, частіше залучаються до занять фізичною культурою і спортом [6].

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; метод експертного оцінювання; соціологічні методи (анкетування, інтерв'ювання); педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Сімейна фізична культура розглядається як складова загальної культури суспільства, що включає систему цінностей, знань і практик, спрямованих на зміцнення здоров'я та фізичний розвиток членів сім'ї [4].

Існує низка українських і зарубіжних досліджень, які вивчали вплив спільних родинних занять фізичною культурою на здоров'я дітей та підлітків. У контексті теми дослідження увагу привертає робота О. Жданової, У. Шевців «Вплив сім'ї на мотивацію підлітків до занять фізичною культурою» [4]. Автори зазначають, що недостатній вплив сім'ї та низький рівень готовності батьків до співпраці із закладом освіти призводять до нестійких мотивів у підлітків щодо занять фізичною культурою. Опитування батьків показало, що найбільшу турботу про фізичний розвиток дитини вони проявляють лише в перший період їхнього життя». Аксьонова О. у своїх дослідженнях [1] доводить, що сімейні спортивні заходи, організовані в дистанційному форматі, сприяють згуртованості родин, формуванню стійких мотиваційних установок щодо фізичної активності та можуть стати ефективним інструментом підтримки здоров'я дітей і дорослих. Основними факторами впливу сім'ї є: особистий приклад батьків; підтримка і заохочення; організація спільного дозвілля; створення умов для занять фізичними вправами. Дослідження показують, що саме спільна діяльність є найбільш ефективним засобом формування стійкої мотивації до рухової активності [6].

Дослідження китайських учених виявило, що підтримка батьками фізичної активності позитивно впливає на участь дітей у фізичних заняттях та їхній психологічний стан. Авторами доведено, що «ставлення дітей до спорту в сім'ї, участь у заняттях спортом і час перед екраном можуть впливати на індекс маси тіла дітей. Час, проведений дітьми перед екраном, і участь у заняттях спортом відіграють ланцюгову опосередковану роль у впливі ставлення сім'ї до спорту». І. Лисак вважає, що саме батьки є першими «учителями» у пропагуванні здоров'я серед дітей. У родинному колі проходить основна частина соціалізації здоров'я, мета якої полягає у формуванні поведінки, умінь та навичок дитини, що сприятимуть доброму самопочуттю та захисту від різних загроз для здоров'я на всіх етапах її розвитку [5].

Бондарчук О. М. розробила авторську програму заходів взаємодії школи та сім'ї у фізичному вихованні першокласників, спрямовану на зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості [2]. Ми вважаємо, що існує необхідність підвищення знань батьків, які сприяють формуванню мотивації дітей до занять з фізичною культурою та спортом. З цією метою цими вченими розроблялись відповідні програми для батьків і вчителів з метою формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я в молодших школярів.

Саме шкільний і сімейний досвід відіграють важливу роль у становленні розвитку особистості, збереженні та зміцненні здоров'я, формуванні здорового способу життя [3]. Сімейна фізична культура може реалізовуватися у різних формах: щоденна рухова активність (ранкова гімнастика, прогулянки, рухливі ігри); спільні заняття спортом (біг, плавання, велосипедні прогулянки, заняття фітнесом); активний відпочинок (туристичні походи, екскурсії, ігри на природі); сімейні спортивні заходи (змагання, спортивні свята, участь у масових заходах). Регулярність і позитивне емоційне підкріплення є ключовими умовами ефективності таких занять. Систематична рухова активність у сім'ї позитивно впливає на всі аспекти розвитку дитини. Особливо важливим є те, що спільна фізична активність сприяє зміцненню сімейних взаємин і формуванню позитивного емоційного клімату. Серед основних проблем розвитку сімейної фізичної культури можна виділити: недостатню мотивацію батьків; дефіцит часу; вплив цифрових технологій і пасивного дозвілля; відсутність сформованих сімейних традицій [2]. Для їх подолання необхідно: формувати усвідомлене ставлення до здоров'я; популяризувати активний спосіб життя; залучати сім'ї до фізкультурно-оздоровчих заходів. Заклади освіти відіграють важливу роль у підтримці сімейної фізичної культури шляхом: організації спільних заходів для дітей і батьків; популяризації фізичної культури; формування позитивної мотивації до рухової активності [3].

Висновки. Сімейна фізична культура є важливим чинником формування здорового способу життя дітей і підлітків. Вона забезпечує гармонійний розвиток особистості, сприяє зміцненню здоров'я та формуванню позитивних життєвих установок. Ефективність її реалізації залежить від активної позиції батьків, систематичності занять та створення позитивного емоційного середовища.

Джерела та література

1. Аксьонова О. (2025). Результативність онлайн-турніру «Ефективна сімейна фізична культура». *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (3К(188)), 11–15. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k\(188\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).01)
2. Боднарчук О. Форми взаємодії школи і сім'ї у фізичному вихованні учнів перших класів. *Молода спортивна наука України*. 2010. Т. 2. С. 21–26.
3. Вахтангішвілі М. Співпраця сім'ї та школи у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вип. 7(26). Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. С. 20–25.

СИЛОВА ПІДГОТОВКА АТЛЕТА, ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Сергій Ніколаєв¹

¹ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Nikolaiev.Serhii@vnu.edu.ua

Вступ. Сучасний розвиток спорту вищих досягнень характеризується постійним зростанням вимог до рівня фізичної підготовленості спортсменів, що зумовлює необхідність удосконалення системи тренувального процесу. Одним із провідних компонентів спортивної підготовки є силова підготовка, яка виступає важливим чинником підвищення ефективності змагальної діяльності атлета. Вона забезпечує розвиток м'язової сили, вибухової потужності, силової витривалості та сприяє вдосконаленню технічної майстерності спортсмена.

Силова підготовка має вагомe значення у формуванні функціональних можливостей організму, підвищенні працездатності та адаптації до значних фізичних навантажень. Раціональне застосування силових вправ дозволяє не лише покращити спортивні результати, але й знизити ризик травматизму, підвищити стійкість організму до втоми та забезпечити ефективне відновлення після тренувальних і змагальних навантажень. Особливої актуальності набуває проблема оптимального поєднання силової підготовки з іншими складовими тренувального процесу, зокрема технічною, тактичною та функціональною підготовкою.

У сучасній теорії та практиці спорту силова підготовка розглядається як один із ключових напрямів спортивного вдосконалення атлета, що потребує науково обґрунтованого підходу до планування, добору засобів і методів тренування. Саме тому дослідження особливостей силової підготовки спортсменів є важливим завданням спортивної науки та практики фізичного виховання і спорту.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, інформаційних ресурсів Інтернету, які дозволили оцінити значення силової підготовки атлета, як важливого чинника спортивного вдосконалення.

Результати дослідження. Силова підготовка є одним із ключових компонентів спортивного тренування, спрямованим на розвиток максимальної сили, швидкісно-силових здібностей, силової витривалості та вибухової сили. Її зміст і структура визначаються специфікою виду спорту, рівнем підготовленості спортсмена, віком, статтю та етапом багаторічної підготовки [3].

У процесі спортивного вдосконалення силова підготовка виконує низку важливих функцій. Насамперед вона забезпечує підвищення рівня м'язової сили, що є необхідною умовою ефективного виконання технічних дій. Розвинені силові здібності дозволяють спортсмену виконувати рухи з більшою потужністю, швидкістю та економічністю. Особливо важливого значення це набуває у швидкісно-силових видах спорту, де результат безпосередньо залежить від здатності спортсмена реалізувати високий рівень м'язових зусиль у мінімальний проміжок часу.

Силова підготовка тісно пов'язана з технічною майстерністю спортсмена. Недостатній рівень розвитку сили часто обмежує можливість якісного виконання складних технічних елементів, знижує стабільність рухових навичок та негативно впливає на результативність у змаганнях. Саме тому у сучасній системі тренування велика увага приділяється поєднанню силових вправ із технічними та спеціально-підготовчими засобами.

Для розвитку силових здібностей використовуються різноманітні методи тренування. Найбільш поширеними є метод максимальних зусиль, метод повторних зусиль, ізометричний метод, динамічний метод та колове тренування. Кожен із них має свої особливості та застосовується залежно від поставлених завдань підготовки [1].

Особливе значення у спортивному тренуванні має швидкісно-силова підготовка. Вона забезпечує здатність спортсмена проявляти значні м'язові зусилля за короткий проміжок часу, що є важливим у легкій атлетиці, спортивних іграх, боротьбі, важкій атлетиці та інших видах спорту. Для розвитку швидкісно-силових якостей широко використовуються стрибкові вправи, вправи з обтяженнями, пліометричні комплекси та спеціальні тренажери.

Важливою умовою ефективної силової підготовки є врахування вікових особливостей спортсменів. У дитячому та підлітковому віці основна увага повинна приділятися гармонійному розвитку

м'язової системи, формуванню правильної техніки виконання вправ і зміцненню опорно-рухового апарату. Для юних спортсменів рекомендується застосовувати вправи з власною вагою, елементи гімнастики, рухливі ігри та помірні силові навантаження. На етапі спортивного вдосконалення обсяг і інтенсивність силових вправ поступово зростають відповідно до рівня підготовленості спортсмена.

У сучасному спорті силова підготовка активно поєднується з використанням інноваційних технологій та засобів контролю. Застосування спеціалізованих тренажерів, електронних систем моніторингу, тестування функціонального стану та біомеханічного аналізу рухів дозволяє більш точно визначати ефективність тренувального процесу та своєчасно коригувати навантаження [2].

Слід зазначити, що силова підготовка має важливе профілактичне значення. Добре розвинений м'язовий корсет сприяє стабілізації суглобів, зменшує ризик травматизму та забезпечує ефективне функціонування опорно-рухового апарату. Це особливо актуально в умовах високих тренувальних і змагальних навантажень.

Висновки. Таким чином, силова підготовка є важливою складовою системи спортивного вдосконалення та одним із провідних чинників досягнення високих спортивних результатів. Її ефективність визначається науково обґрунтованим доббором засобів і методів тренування, урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів та раціональною організацією тренувального процесу.

Отже, силова підготовка є одним із найважливіших чинників спортивного вдосконалення атлета та важливою передумовою досягнення високих результатів у сучасному спорті.

Джерела та література

1. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навч. посіб. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 108 с.
2. Соболенко А. І., Мартинов Ю. О., Корюкаєв М. М. Технологія індивідуального оздоровлення студентів засобами атлетичної гімнастики. *Наук. час. Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 2 (122). С. 151–154. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).31](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).31)
2. Соболенко А. І., Корюкаєв М. М. Атлетизм як засіб фізичного виховання в закладах вищої освіти. *Наук. час. Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 162–165. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7\(127\).33](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).33)

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ГРАВЦЯ №10 У СУЧАСНОМУ РЕГБІ-7: ОСОБЛИВОСТІ ТА ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ

Олександр Пазичук¹, Вікторія Пасічник²

¹Старший викладач кафедри спортивних та рекреаційних ігор, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, sport-abzru@ukr.net

²Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, доцент кафедри спортивних та рекреаційних ігор, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, vikapaska@gmail.com

Вступ. Сучасний розвиток регбі-7 характеризується зростанням інтенсивності змагальної діяльності, високими вимогами до швидкості прийняття рішень та універсальності гравців. Успішність командної гри значною мірою залежить від рівня індивідуальної техніко-тактичної підготовленості спортсменів [1].

Особливу роль у структурі ігрової діяльності відіграє гравець №10 (флай-хав), який виконує функції організатора атакуючих дій, координатора командної взаємодії та тактичного лідера.

Доцільність індивідуальних тактичних дій визначається їх ефективністю у грі: чим вищий рівень індивідуальної майстерності, тим більш гнучкою є командна стратегія. У захисті це проявляється у здатності мінімізувати просування суперника та ефективно відбирати м'яч за умов дотримання правил гри [2].

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вдосконалення техніко-тактичної підготовки гравця № 10 з урахуванням сучасних тенденцій розвитку регбі-7.

Мета роботи – дослідити особливості ігрової діяльності гравця №10 та обґрунтувати засоби вдосконалення його техніко-тактичної підготовки.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження за ігровою діяльністю регбістів; метод порівняльного аналізу; узагальнення передового тренерського досвіду. Використані методи дозволили визначити ключові напрями підготовки гравця № 10 та ефективні засоби їх реалізації.

Результати дослідження. Встановлено, що техніко-тактична підготовка гравців у сучасному регбі-7 базується на поєднанні технічної майстерності та здатності ефективно застосовувати її в умовах змагальної діяльності. Основними напрямками індивідуальної підготовки є: оволодіння технічними прийомами, розвиток тактичного мислення, формування здатності до швидкого прийняття рішень та практична реалізація набутих навичок [3].

Сучасні тенденції розвитку регбі-7 передбачають універсалізацію гравців, підвищення ролі інтелектуальних здібностей, здатність до імпровізації, а також активне використання методу моделювання ігрових ситуацій. Значну ефективність у підготовці має застосування відеоаналізу, що дозволяє об'єктивно оцінювати техніко-тактичні дії спортсменів і коригувати їх [1, 3].

Гравець №10 виконує ключові функції у команді: управління атакою, розподіл м'яча, контроль темпу гри, організація простору, виконання тактичних ударів ногою та участь у захисних діях. Його діяльність характеризується високими вимогами до технічної підготовленості (точність передач, володіння м'ячем, удари ногою), тактичного мислення, швидкості та витривалості, а також психологічної стійкості.

Серед типових помилок гравців №10 визначено затримку у прийнятті рішень, недостатнє «читання» гри, надмірну індивідуалізацію дій та неточність технічних прийомів.

Ефективними засобами вдосконалення техніко-тактичної підготовки є: вправи на швидкість прийняття рішень у змінних умовах; тренування передач у русі та під тиском суперника; вправи на точність і варіативність ударів ногою; моделювання ігрових ситуацій (чисельна перевага/меншість); вправи на розвиток індивідуальних дій у нападі та захисті; використання відеоаналізу [1, 5].

Доцільним є застосування різних методів тренування: без суперника, з умовним партнером, з умовним суперником, а також у повноцінних ігрових умовах. Це забезпечує поступове ускладнення навчального процесу та наближення його до реальних умов змагань [4].

Висновки. Гравець № 10 у регбі-7 є ключовою фігурою, що визначає ефективність атакуючих і захисних дій команди. Його техніко-тактична підготовка повинна мати комплексний характер і включати розвиток технічних, тактичних, фізичних та психологічних компонентів.

Ефективність підготовки підвищується за умови використання ігрових методів, моделювання змагальних ситуацій та сучасних засобів аналізу. Перспективним напрямом є індивідуалізація тренувального процесу з урахуванням специфіки ігрового амплуа та особливостей змагальної діяльності.

Джерела та література

1. Квасниця О., Тищенко В., Квасниця І. Особливості структури та змісту загальної фізичної підготовленості кваліфікованих гравців у регбі-7. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2022. № 1. С. 45–52.
2. Квасниця О., Квасниця І., Флерчук В., Плахотнюк О. Взаємозв'язок показників фізичної підготовленості з морфофункціональними показниками гравців у регбі-7. *Спортивні ігри*. 2023. № 2. С. 33–40.
3. Квасниця О. М. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7 з урахуванням індивідуальних профілів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Львів, 2018. 20 с.
4. Пасічник В., Мельник В., Кудріна Н. Динаміка показників фізичної підготовленості дітей 10–11 років за результатами програми на основі використання засобів тег регбі. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2025. Вип. 35 (191). С. 45–51.
5. Paul L., Davidow D., Stodter A., Till K. More than rugby: A scoping review of coaches in rugby. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2023. Vol. 18(4). P. 1023–1035.

ТРЕНДИ ТА СПЕЦИФІКА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В КРАЇНАХ ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ

Вікторія Романова¹, Жанна Сотник²

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання та адаптивної фізичної культури, Приватний вищий навчальний заклад «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, romanova250570@ukr.net

²Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичної культури і спорту, Приватний вищий навчальний заклад «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, ioapparease@gmail.com

Вступ. Сучасний етап розвитку європейського освітнього та соціокультурного простору актуалізує проблему збереження здоров'я підрастаючого покоління. Попри декларовану важливість здорового способу життя, у більшості країн Європейського Союзу (ЄС) спостерігається стійка тенденція до поширення гіподинамії та седентарної поведінки серед дітей та підлітків. Стрімка цифровізація повсякденного життя, інтенсивне використання гаджетів та збільшення екранного часу негативно позначаються на кардіореспіраторній витривалості й загальному фізичному стані учнівської молоді.

У відповідь на ці виклики інституції ЄС спільно з Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) впроваджують комплексні стратегії, які спрямовані на стимулювання рухової активності. Дослідження трендів та специфіки європейського досвіду є критично важливим для модернізації вітчизняної системи фізичного виховання в умовах євроінтеграції України.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було застосовано теоретичний та системно-структурний аналіз, порівняльний аналіз, контент-аналізу, узагальнення і систематизації.

Результати дослідження. Аналіз трендів фізичної активності учнівської молоді в країнах Європейського Союзу демонструє глобальну зміну підходів: від суто нормативних вимог і оцінок до концепції «активного способу життя для кожного» [3]. Сучасна європейська модель базується на інтеграції спорту в повсякденне життя учнів, інклюзивності, цифровізації та посиленні партнерства між закладами освіти й громадами [2].

Концепція багатосекторної взаємодії Whole-of-school approach – це європейська освітня модель, яка передбачає інтеграцію фізичної активності в усі сфери шкільного життя, перетворюючи школу на екосистему здоров'я, а не обмежуючись лише класичними уроками фізичної культури [4].

Трансформація сучасної шкільної фізичної культури в країнах Європейського Союзу актуалізувала впровадження концепції «Активного шкільного дня» (Active School Day). Такий підхід передбачає інтенсифікацію та пролонгацію щоденної рухової активності учнів шляхом заміщення пасивного рекреаційного часу динамічними формами відпочинку. Пріоритетними інструментами оптимізації освітнього середовища виступають інтегровані короткотривалі когнітивно-рухові паузи між уроками («brain breaks») та системно організована рухлива діяльність здобувачів освіти під час тривалих перерв, що безпосередньо нівелює наслідки хронічної гіподинамії підлітків [1].

Модернізація фізкультурної освіти в країнах Європейського Союзу зумовлює необхідність структурної реорганізації позанавчальної діяльності здобувачів освіти. Європейський досвід демонструє ефективність трирівневої класифікації рухових практик, що охоплює:

1. Змагальні форми активності, які включають інституалізовані шкільні конкурси, внутрішні та міжшкільні ліги, спортивні заходи, що стимулюють лідерські та командні якості.
2. Рекреаційно-оздоровча діяльність, яка зорієнтована виключно на покращення соматичного здоров'я, підвищення рівня фізичної кондиції.
3. Спеціалізовані лонгітюдні форми, що передбачають заходи тривалої щоденної рухової активності неформального характеру, які інтегровані в життєвий простір учня.

Системна взаємодія цих категорій дає змогу відійти від відбіркового спорту на користь інклюзивного залучення всіх учнів, незалежно від рівня їхньої фізичної підготовленості.

Школи перестають бути єдиним осередком фізичного розвитку учнів. Школа тісно співпрацює зі спортивними клубами, локальними федераціями та муніципалітетами. Наприклад, у Німеччині масовий шкільний спорт підтримується на державному рівні через партнерські програми з клубами.

Освітні системи Франції та інших країн Західної Європи фокусуються на особистісному розвитку та інклюзії. Пріоритет віддають не високим спортивним досягненням чи складанню нормативів, а формуванню у дитини соціальних навичок, розумінню користі здоров'я та любові до постійної рухової активності.

Дослідження фіксують збереження гендерного розриву, де хлопці-підлітки є більш активними, ніж дівчата. З огляду на це, трендом у країнах ЄС є розробка варіативних фітнес-програм (черлідінг, танцювальна аеробіка, йога), привабливих саме для дівчат. Також активно розвивається інклюзивний спорт для залучення дітей із довготривалими порушеннями здоров'я.

Велику популярність мають загальноєвропейські ініціативи, такі як Європейський день шкільного спорту (ESSD) та Європейський тиждень спорту (#BeActive), які об'єднують тисячі шкіл навколо ідеї креативного та неформального руху.

Висновки. Таким чином, ключовим трендом у країнах Європейського Союзу є перехід від суто академічного уроку фізичної культури до створення цілісного «активного середовища» навколо дитини. Специфіка європейського досвіду полягає в інтеграції рухової активності у повсякденний графік школярів через короткі активні паузи, популяризацію активного транспорту та розширення міжвідомчої взаємодії зі спортивними клубами й громадами.

Використання цих прогресивних моделей, зокрема варіативності програм та посилення здоров'я-збережувального вектора, має значний потенціал для успішної трансформації та модернізації системи фізичного виховання в установах освіти України.

Джерела та література

1. Нечипоренко Н. Особливості залучення учнівської молоді до занять фізичною культурою та спортом в позашкільній освіті країн Європейського союзу. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2023. № 4 (128). С. 35-45. URL: <https://pedscience.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2023>
2. Язловецька О. (2025). Сучасний стан і тенденції розвитку шкільного фізичного виховання та спорту в окремих Європейських країнах.. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (221). 2025. 426-432. URL: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2025-1-221-426-432>.
3. Trends in physical fitness among children and adolescents in the WHO European Region / M. Smith et al. *The Lancet Regional Health – Europe*. 2025. Vol. 48. Article 101124. DOI: doi.org.
4. World Health Organization. *Health-enhancing physical activity in the European Union, 2024: report and country factsheets*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2024. 142 p. URL: <https://iris.who.int/bitstreams/49670dca-fe1e-4f05-b78f-dce788abbcc1/download>.

СПОРТИВНЕ ЖИТТЯ НА ТЕРЕНАХ ДИСТРИКТУ «ГАЛИЧИНА» В 1941–1944 РР.

Наталія Салтан¹, Олександр Салтан²

¹Кандидат історичних наук, доцент, доцент кафедри гуманітарних наук Харківська державна академія фізичної культури nataliiasaltan@gmail.com

²Кандидат історичних наук, доцент, доцент кафедри гуманітарних наук Харківська державна академія фізичної культури Saltan_Olexandr@ukr.net

Вступ. Розвиток фізичної культури та спорту в Галичині в період Другої світової війни сьогодні розглядається не лише як змагальна діяльність, а насамперед як специфічна форма соціальної та фізичної активності населення в екстремальних умовах. У цей складний період спорт став одним із небагатьох доступних засобів підтримання фізичного здоров'я та психологічної стійкості українців. Актуальність теми зумовлена необхідністю об'єктивної реконструкції повсякденного життя в умовах окупації. Тривалий час радянська історіографія висвітлювала цей період заідеологізовано та однобічно, оминаючи питання цивільного дозвілля та спорту. Сучасні процеси діджиталізації відкрили дослідникам доступ до широкого кола джерел: архівних документів, тогочасної періодики та мемуаристики. Це значно розширює фактичну базу дослідження та дозволяє детальніше вивчити цей період.

Стан дослідження проблеми характеризується наявністю лише окремих фахових розвідок. Зокрема, вагомий внесок у вивчення теми зробили історики В. Гінда, який дослідив розвиток спортивного руху та специфіку окремих видів спорту в різних окупаційних зонах [1] та А. Сова, чия праця висвітлює діяльність П. Гайдучка у розбудові спортивної сфери в Галичині [5]. Попри ці здобутки, значний масив питань залишається недослідженим. Всі підручники з історії фізичної культури та спорту, як і науковці, які працюють в галузі, оминають цю тему. Дана робота спрямована на часткове розв'язання окреслених проблем. Мета: на основі аналізу публікацій часопису «Львівські вісті» висвітлити ключові напрями та особливості розвитку спорту в дистрикті «Галичина» у 1941–1944 рр.

Матеріали та методи дослідження. Для аналізу було обрано газету «Львівські вісті» як орган Українського видавництва часописів і журналів для дистрикту Галичини за період з 01.08.1941 по 18.07.1944 року [2]. Рубрика «Спортові новини» була частиною кожного випуску видання. Шляхом застосування методів джерелознавчого аналізу та систематизації матеріалів часопису «Львівські вісті» було реконструйовано ключові аспекти спортивного життя регіону.

Результати дослідження. Фізкультурно-спортивний рух в окупованій Україні не був масовим явищем. Наприклад, у Західній Україні на 1943 р. нараховувалося 126 спорттовариств із 6930 членами, що приблизно становило 55 чоловік на одне товариство, тоді як до війни – 115108 [1, с. 718]. Прихильне ставлення тимчасової адміністрації до спорту загалом і до українського спорту зокрема пояснювалося його здатністю бути джерелом емоційного розвантаження. На шпальтах часопису неодноразово зустрічаються згадки про футбольні (рідше волейбольні) матчі як між самими військовими, так і між українськими спортивними клубами та німецькими, італійськими або мадярськими військовими. Також нацистський режим намагався використати спорт в пропагандистсько-політичних цілях, влаштовуючи свята «на честь річниць звільнення від більшовиків». Натомість, діячі фізкультурно-спортивного руху Галичини, які працювали в міському відділі тіловиховання під головуванням проф. Гайдучка, наголошували, що фізична культура повинна служити потребам свого народу: виховувати ініціативну, енергійну та морально стійку людину, підвищувати її фізичну здатність до праці та, що найважливіше в тогочасних умовах, готувати до захисту й оборони своєї нації [3].

Хоча осередками спортивного життя були здебільшого міста, воно поступово поширювалося і на сільську місцевість. Центром спортивного життя краю став Львів. Тут існувала мережа клубів, яка охоплювала молодь та атлетів старших за 30 років, так званих «олд-боїв». Клуби опікувалися різними видами спорту, наприклад, Карпатський Лещетарський клуб мав відділ олд-боїв, секцію спортивних ігор, секцію гімнастики, секцію плавання тощо. Більшість клубів була змушена орендувати майданчики та зали. Спортивні товариства спільно з Референтурою Тіловиховання УЦК опікувалися вирішенням кадрового питання, організовуючи різноманітні курси для спортивних інструкторів.

Газета «Львівські вісті» виступає цінним джерелом інформації, адже реконструює хронологію подій того часу. Водночас вона не може слугувати єдиним базисом для дослідження, оскільки, виконуючи роль офіційного рупора влади, видання уникало висвітлення проблемних аспектів. Зокрема, поза увагою часопису залишалися питання проблем з фінансуванням українських спортивних осередків та труднощі в організації масових заходів. Протягом 1941 р. спорт у Галичині пройшов шлях становлення від відновлення діяльності поодиноких команд до створення повноцінної мережі клубів у різних містах та чіткою національно-виховною ідеологією. Важливим етапом цієї розбудови стало започаткування крайових змагань з різних видів спорту та впровадження у 1943 році «Першості змагової справності». Ця ініціатива Референтури тіловиховання УЦК дозволяла визначати найкращий клуб краю на основі комплексного оцінювання: враховувалися не лише результати турнірів, а й загальна активність осередків та успішність здобуття членами клубів «Відзнаки фізичної справності». Активне спортивне життя тривало аж до моменту зміни окупаційних режимів. Навіть влітку 1944 року, на тлі наближення фронту під час Львівсько-Сандомирської операції, часопис продовжував фіксувати футбольні поєдинки: останній номер видання вийшов лише за чотири дні до початку боїв за Львів [4].

Оскільки фізкультурно-спортивний рух очолили діячі колишнього «Сокола», значна увага приділялася загальнофізичній підготовці («проруху»). Водночас часопис містить відомості про руханку як спортивну («приладову») гімнастику. Спортивні товариства практикували футбол, волейбол та баскетбол, легку атлетику, плавання, бокс, зимові види спорту (лижний спорт, хокей, ковзанярський спорт), великий теніс та настільний теніс, шахи, велоспорт, джіу-джитсу; обговорювалося питання розвитку фехтування.

Висновки. На нашу думку, у 1941–1944 роках фізкультурно-спортивний рух на українських теренах демонстрував тенденцію до швидкого відновлення, орієнтуючись на організаційні форми 1920–1930-х років. Попри те, що кількість товариств та їхніх членів не досягла довоєнних масштабів, рух став важливим інструментом соціальної адаптації. Німецька влада використовувала спорт як засіб психологічного розвантаження та пропаганди, тоді як українські діячі вбачали в ньому шлях до виховання національно свідомої та фізично загартованої молоді. Центром спортивного життя став Львів. На території Галичини сформувалася розгалужена мережа клубів і було впроваджено «Першість змагової справності» для комплексного оцінювання їхньої роботи. Культивувався широкий спектр дисциплін: футбол, волейбол та баскетбол, легка атлетика, плавання, бокс, зимові види спорту (лижний спорт, хокей, ковзанярський спорт), великий теніс та настільний теніс, шахи, велоспорт, джіу-джитсу.

Джерела та література

1. Гінда В. Культура, освіта і спорт під час окупації. Україна в Другій світовій війні: погляд з XXI століття. Історичні нариси. Київ, 2010. Кн. 1. С. 697–732.
2. *Львівські вісті*. 1941–1944.
3. Спортові новини. *Львівські вісті*. 1941. 3 вер. (№ 22). С. 4.
4. Спортові новини. *Львівські вісті*. 1944. 18 лип. (№ 164). С. 4.
5. Сова А. Педагогічна та громадська праця Степана Гайдучка в роки Другої світової війни. *Україна: культурна спадщина, національна свідомість, державність*. 2025. Вип. 41. С. 216–229. <https://doi.org/10.33402/ukr.2025-41-216-229>

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ У СПОСОБІ ЖИТТЯ ПРЕДСТАВНИКІВ РОЗУМОВИХ ПРОФЕСІЙ, ІТ-ГАЛУЗІ ТА КІБЕРСПОРТУ

Максим Чабар¹

¹ Аспірант Волинського національного університету імені Лесі Українки, Chabar.Maksym2025@vnu.edu.ua

Вступ. Цифровізація економіки та стрімкий розвиток інформаційних технологій радикально змінили структуру повсякденної рухової активності сучасної людини. Дедалі більша частка населення зайнята у професіях, що передбачають тривале перебування в сидячому положенні: програмісти, системні аналітики, дизайнери, тестувальники, працівники служб технічної підтримки та інші представники розумової праці. Окрему категорію становлять кіберспортсмени й геймери, для яких персональний комп'ютер є водночас знаряддям праці та простором змагальної діяльності. Парадоксальність ситуації полягає в тому, що кіберспорт, попри належність до спорту, асоціюється не з руховою активністю, а з багатогодинним перебуванням у статичній позі. Гіподинамію не випадково називають «хворобою XXI століття»: за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), недостатня фізична активність належить до провідних чинників ризику неінфекційних захворювань і передчасної смертності [5]. З огляду на це обґрунтування місця фізичної активності у способі життя представників розумових та сидячих професій є актуальним науково-практичним завданням.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури, порівняння та систематизація даних вітчизняних і зарубіжних джерел, що висвітлюють вплив малорухливого способу життя на стан здоров'я людини та шляхи його корекції засобами фізичної активності.

Результати дослідження. Сидячий спосіб життя ВООЗ визначає як стан, за якого людина перебуває в положенні сидючи чи лежачи з енерговитратами менш ніж 1,5 метаболічного еквівалента (MET), тоді як швидка ходьба відповідає 3–6 MET [5]. За наявними оцінками, середньостатистична доросла людина проводить у сидячому положенні від 7 до 10 годин на добу, а представники ІТ-сфери та офісні працівники – нерідко й більше. Тривале перебування в статичній позі істотно обмежує роботу великих груп скелетних м'язів, уповільнює обмін речовин, погіршує кровообіг та функціональний стан серцево-судинної системи, сприяє надмірній масі тіла й розвитку метаболічних порушень. Показово, що в осіб розумової праці інфаркт міокарда трапляється у 2–3 рази частіше, ніж у працівників фізичної праці [2]. Додатковими чинниками ризику для працівників розумової сфери є хронічний стрес, емоційне вигорання, порушення сну та зоровий синдром, пов'язаний із тривалою роботою за екраном.

Особливу увагу привертає здоров'я кіберспортсменів, спосіб життя яких поєднує надмірне навантаження на опорно-руховий апарат і зоровий аналізатор із мінімальною загальною руховою активністю. Дослідження засвідчують високу поширеність скелетно-м'язового болю в цій групі: у вибірці студентів-кіберспортсменів 41 % скаржилися на біль у спині або шиї, а 36 % – на біль у зап'ясті [4]. Обстеження елітних мобільних кіберспортсменів виявило, що 46 % із них часто відчувають утому, а 34 % постійно потерпають від зорового напруження [3]. Тривале перебування в нахилений позі з висунутою вперед головою спричиняє погіршення постави, зниження рухливості та стабільності хребта, формуючи передумови для хронічного болю і травм [3]. Подібні розлади притаманні й представникам ІТ-професій: синдром зап'ясткового каналу, так звана «комп'ютерна шия», біль у попереку, комп'ютерний зоровий синдром та головний біль.

Ключовим засобом профілактики окреслених порушень є цілеспрямоване підвищення рівня фізичної активності. ВООЗ рекомендує дорослим щонайменше 150–300 хвилин аеробної активності помірної інтенсивності або 75–150 хвилин активності високої інтенсивності на тиждень у поєднанні з вправами на зміцнення м'язів не менш ніж двічі на тиждень, а також максимальне скорочення часу, проведеного сидючи [5]. Для працівників розумової праці доцільними є регулярні рухові паузи кожні 30–60 хвилин, виробнича гімнастика, дотримання ергономічних вимог до організації робочого місця, гімнастика для очей, чергування роботи сидючи й стоячи, активне дозвілля та аеробні навантаження поза робочим часом. Показово, що провідні кіберспортивні організації вже залучають до складу команд фізіотерапевтів і фахівців із фізичної підготовки, розглядаючи рухову активність як невід'ємну складову підготовки спортсмена та засіб збереження його здоров'я і працездатності [4]. Регулярна фізична активність не лише знижує ризики, пов'язані з гіподинамією, а й позитивно

впливає на когнітивні функції, увагу та розумову працездатність, що має безпосереднє практичне значення для представників інтелектуальних професій [1].

Висновки. Спосіб життя представників розумових професій, IT-галузі та кіберспорту характеризується вираженим дефіцитом рухової активності на тлі високого статичного та зорового навантаження, що зумовлює підвищені ризики для опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи та психоемоційного стану. Цілеспрямоване впровадження фізичної активності – від рухових пауз і виробничої гімнастики до регулярних аеробних і силових навантажень відповідно до рекомендацій ВООЗ – є ефективним засобом профілактики гіподинамії та дієвим чинником підвищення якості життя цих категорій населення. Перспективним напрямом подальших досліджень є розроблення диференційованих програм фізичної активності з урахуванням специфіки професійної діяльності та умов праці.

Джерела та література

1. Городинський С., Куліш Н., Ібрагімова Л., Решетілова Н. Рухова активність та показники психофізичного стану студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2017. № 2. URL: <https://doaj.org/article/a2848eab6a554f609ef4382fd080fa47> (дата звернення: 06.06.2026).
2. Плошинська А., Батраченко І., Коваленко Є. Добровільність фізичної та розумової активності як виклик до особистості в епоху метамодерну. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 11. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/11_2021/19.pdf (дата звернення: 06.06.2026).
3. Lam W.-K., Liu R.-T., Chen B., Huang X.-Z., Yi J., Wong D. W.-C. Health Risks and Musculoskeletal Problems of Elite Mobile Esports Players: a Cross-Sectional Descriptive Study. *Sports Medicine – Open*. 2022. Vol. 8. <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00458-3>.
4. Lindberg L., Nielsen S. B., Damgaard M., Sloth O. R., Rathleff M. S., Straszek C. L. Musculoskeletal pain is common in competitive gaming: a cross-sectional study among Danish esports athletes. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. 2020. Vol. 6, iss. 1. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000799>.
5. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. 104 p.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ: МОТИВАЦІЯ, БАР'ЄРИ ТА ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я

Володимир Яловик¹

¹Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, yalovuk.vt@ukr.net

Вступ. У сучасних умовах фізична активність розглядається як один із найважливіших чинників збереження здоров'я, профілактики хронічних неінфекційних захворювань та підвищення якості життя населення. Незважаючи на значний обсяг наукових досліджень, проблема недостатньої рухової активності залишається актуальною для більшості країн світу. Урбанізація, автоматизація праці, поширення дистанційних форм роботи та збільшення часу, проведеного за цифровими пристроями, сприяють формуванню малорухливого способу життя. Водночас регулярні заняття фізичними вправами позитивно впливають на функціональний стан організму, психоемоційне благополуччя та працездатність людини.

Мета дослідження – вивчити особливості фізичної активності дорослого населення, визначити основні мотиви та перешкоди до занять фізичними вправами, а також оцінити окремі аспекти здорового способу життя.

Методи дослідження. Методами дослідження були аналіз науково-методичної літератури, анкетування та методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз результатів анкетування показав, що більшість респондентів (68 %) регулярно займаються фізичною активністю, тоді як 20 % роблять це епізодично. Водночас 12 % опитаних взагалі не займаються фізичними вправами. Це свідчить про достатньо високий рівень усвідомлення значення фізичної активності для підтримання здоров'я.

Таблиця 1

Результати опитування «Фізична активність і здоров'я» (n = 50)

Показник	Варіанти відповіді	n	%
Рівень рухової активності	Регулярно / Епізодично / Не займаються	34 / 10 / 6	68 / 20 / 12
Рід діяльності	Службовці / Бізнес / Пенсіонери / Інші	22 / 8 / 6 / 14	44 / 16 / 12 / 28
Спосіб життя	Малорухливий / Помірний / Активний	26 / 18 / 6	52 / 36 / 12
Види фітнесу	Аеробні / Силові / Ментальні / Комплексні	20 / 12 / 8 / 10	40 / 24 / 16 / 20
Частота занять	≥3 р./тиж. / ≤2 р./тиж. / Не займаються / Інші	18 / 16 / 8 / 8	36 / 32 / 16 / 16
Основні мотиви*	Форма / Здоров'я / Антистрес / Вага	32 / 30 / 24 / 22	64 / 60 / 48 / 44
Перешкоди	Час / Бажання / Фінанси / Інформованість	28 / 14 / 12 / 10	56 / 28 / 24 / 20
Паління	Так / Ні	14 / 36	28 / 72
Відновлення	Не використовують / Масаж / Сауна / Інше	20 / 14 / 10 / 6	40 / 28 / 20 / 12

Примітка. Респонденти могли обирати декілька варіантів відповідей.

За професійною належністю найбільшу частку вибірки становили службовці (44 %), діяльність яких переважно пов'язана з тривалим перебуванням у сидячому положенні. Частка представників бізнесу склала 16 %, пенсіонерів – 12 %, інших категорій населення – 28 %.

Особливу увагу привертає оцінка способу життя респондентів. Незважаючи на те, що значна частина учасників опитування займається фізичними вправами, 52 % визначили свій спосіб життя як малорухливий. Помірно активний спосіб життя ведуть 36 % опитаних, а лише 12 % характеризують його як активний. Отримані результати свідчать про недостатню рухову активність у повсякденному житті та домінування сидячої праці.

Серед видів фізичної активності найбільш популярними є аеробні вправи, які обрали 40 % респондентів. Вони включають ходьбу, біг, велоспорт та кардіотренування. Силовим тренуванням надають перевагу 24 % опитаних, комплексним програмам – 20 %, а ментальним практикам (йога, пілатес) – 16 %.

Аналіз частоти занять показав, що 36 % респондентів тренуються щонайменше тричі на тиждень, що відповідає сучасним рекомендаціям щодо підтримання здоров'я. Ще 32 % займаються до двох разів на тиждень. Разом із тим 16 % не займаються фізичною активністю, а така ж кількість респондентів має нерегулярний режим занять.

Дослідження мотивації до занять фізичними вправами засвідчило, що провідними мотивами є підтримання гарної фізичної форми (64 %) та зміцнення здоров'я (60 %). Для 48 % опитаних важливим фактором є зниження рівня стресу та психоемоційного напруження. Контроль маси тіла виступає мотивом для 44 % респондентів. Отримані результати підтверджують багатфакторний характер мотивації до фізичної активності.

Серед перешкод до регулярних занять перше місце посідає нестача часу (56 %). Майже третина респондентів (28 %) вказала на недостатню мотивацію, 24 % відзначили фінансові труднощі, а 20 % – недостатню обізнаність щодо можливостей організації рухової активності. Це свідчить про необхідність розроблення доступних програм фізичного виховання та популяризації здорового способу життя.

Результати дослідження також показали, що 72 % опитаних не палять, тоді як 28 % мають цю шкідливу звичку. Водночас лише 60 % респондентів використовують різні способи відновлення після фізичних навантажень. Найпоширенішими серед них є масаж (28 %) та сауна (20 %). Водночас 40 % учасників дослідження взагалі не застосовують спеціальних засобів відновлення, що може негативно впливати на ефективність тренувального процесу та стан здоров'я.

Висновки. Більшість респондентів (68 %) регулярно займаються фізичною активністю, однак понад половина опитаних (52 %) веде малорухливий спосіб життя, що свідчить про недостатній рівень рухової активності у повсякденній діяльності. Найбільш популярними видами фізичної активності є аеробні вправи (40 %), що пояснюється їх доступністю та вираженим оздоровчим ефектом.

Основними мотивами до занять фізичними вправами виступають підтримання фізичної форми (64 %), зміцнення здоров'я (60 %), зниження стресу (48 %) та контроль маси тіла (44 %). Головними перешкодами для регулярних занять є нестача часу (56 %), недостатня мотивація (28 %), фінансові труднощі (24 %) та недостатня поінформованість населення (20 %). Отримані результати підтверджують необхідність популяризації фізичної активності серед дорослого населення, створення доступних умов для занять та формування культури здорового способу життя.

Джерела та література

1. Андреева О. В. Рухова активність як складова здорового способу життя населення України. Київ: Олімп. літ., 2020. 312 с.
2. Дутчак М. В. Спорт для всіх у системі зміцнення здоров'я населення України. Київ: Олімп. літ., 2019. 216 с.
3. Москаленко Н. В. Фізична активність у структурі здорового способу життя дорослого населення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 1. С. 45–51.
4. Всесвітня організація охорони здоров'я. Рекомендації щодо фізичної активності та малорухливої поведінки. Женева: WHO, 2020. 104 с.
5. Ялович Володимир, Ялович Антон. Спортивно-масова та рекреаційно-оздоровча діяльність у закладах освіти: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2026. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM). Об'єм 2,8 Мб. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/30704>

Програми фізичної активності

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СМАРТ-ГОДИННИКІВ У СПОРТИВНІЙ ПРАКТИЦІ

Володимир Банах¹, Геннадій Єдинак², Андрій Казмірук³

¹Доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка, volodyabanakh@gmail.com,

²Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,

³Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри зимових видів спорту Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського

Вступ. Упровадження інноваційних технологій дозволяє вирішувати різні складні завдання: оптимізує традиційне навчання, спонукає до творчого розвитку дітей, підлітків та дорослих, впливає на формування стійкого мотиваційно-ціннісного ставлення до фізкультурно-оздоровчих занять, сприяє поліпшенню цифрової грамотності та індивідуалізації навчально-тренувального процесу. Під час занять фізичною культурою та спортом рекомендують застосовувати технології, що дозволяють здійснювати діагностуючі, діагностико-рекомендуючі та керуючі функції. Вони базуються на застосуванні прийомів, методів, способів продукування, обробки, зберігання і передавання інформації із залученням мультимедіа, електронної бази даних мережі «Інтернет» тощо [1]. Мобільні системи, додатки, портативні пристрої, засоби для запису, зберігання, аналізу та/або експорту даних знайшли застосування завдяки своїй вартості, простоті використання, портативності та інтерпретації [5].

Сьогодні існує значна кількість приладів компаній Garmin, Globalsat, Polar, Suunto, Time тощо, що мають вбудовані навігаційні модулі системи глобального позиціонування (GPS), монітори серцевого ритму та здатні визначати велику кількість параметрів і продукувати дані. Використання спортивних годинників та нагрудних пульсометрів типу Polar, Garmin, Suunto, Zephyr BioHarness3 Model BH3, Wahoo Tickr, продукти Flux та Firstbeat Bodyguard 2, Empatica E4 дозволяють у режимі реального часу здійснювати моніторинг частоти серцевих скорочень [3; 6], на основі розрахункового способу оцінювати інші функціональні показники [6]. Презентація даних в електронній формі значно розширює спектр подання, полегшує пошук та інтерпретацію результатів, безпосередньо через 15–20 с після закінчення вправи [Банах] або під час її виконання[. Одночасно дослідники акцентують увагу на труднощах, серед яких недостатній рівень цифрової компетентності фахівців фізичної культури та спорту [1], а також зазначають, що точність отриманих даних під час використання окремих пристроїв та результатів розрахунків залишається недостатньою. Це потребує подальшого дослідження та обґрунтування [1]. Також не встановлено, який чином конституція тіла, стать, вік, характеристики шлуночків серця під час виконання фізичних вправ впливають на коректність результатів дослідження [6].

Методи дослідження: теоретичний аналіз і синтез, абстрагування, узагальнення та систематизації теоретичних і емпіричних знань.

Результати дослідження. Аналіз літературних джерел дозволяє зробити висновок, що одним із найбільш популярних інструментів оцінювання результатів спортсменів є показниками статистичного аналізу роботи серця – частоти серцевих скорочень (варіативності серцевого ритму) із використанням інноваційних приладів. Автори вказують, що під час виконання фізичних вправ у роботі смарт-годинників створюються умови, коли прилад пропускає мікроколивання або додає артефакти від рухів рук, що спотворює коректність розрахунків DFA [1]. Дослідники [4] зазначають, що у воді точність оптичних датчиків приладів стрімко падає. Проте годинник Polar Vantage V2 є у 5 разів стійкішим до артефактів руху у воді, порівняно з Garmin Venu Sq, який на високому пульсі

(>110 уд/хв) починає занижувати реальні показники серця [4]. В умовах високих зон навантаження звичайний смарт-годинник (Apple Watch, Samsung) через піт та коливання може давати похибку у 10–20 ударів від реальних показників, при цьому Polar та Garmin утримують точність у межах 5–10 ударів [5]. Фахівці [6] вважають, що назап'ястні датчики годинників також дають вищу похибку в оцінюванні серцевого ритму під час різких рухів руками у порівнянні із станом спокою. Використання годинника моделі Garmin Fenix дозволяє отримувати прийнятну точність результатів (середня абсолютна відсоткова помилка 4,2–5,4 %), тоді як Polar Grit-X за аналогічних умов має гірші результати з похибкою до 16,4 %. Більш точними є результати, отримані з використанням нарукавної пов'язки Polar Verity чи нагрудних ременів Polar H10 та Garmin HRM. Останні серед аксесуарів демонструють найбільшу репрезентативність і вважаються стандартом в організації спортивних досліджень та професійними інструментами для атлетів: їхня похибка у визначенні показників серцевого ритму становить лише 1,2–3,7 % відносно результатів електрокардіограми [3]. Часова роздільна здатність Polar H10 становить 130 Гц. Це означає, що пік R часто представлений одним зразком даних, що обмежує часову точність. Окрім цього, нагрудний Polar H10 демонструє більшу надійність та стабільність сигналу порівняно з пульсоксиметром під час виконання фізичних вправ [3]. Застосування додатків при опрацюванні результатів роботи смарт-годинників значною мірою поліпшує достовірність результатів. Спортсменам, що використовують нагрудний ремінь Polar H10, рекомендовано застосовувати додатки Elite HRV, Kubios HRV Premium із функцією автоматичної корекції артефактів [7].

Висновки. Використання смарт-годинників дозволяє здійснювати навчально-тренувальний процес у вигляді замкненої системи керування із включенням елементів самоконтролю на основі використання зворотного зв'язку, сприяє індивідуалізації тренувального процесу, дозволяє отримувати і формувати рекомендації щодо тренування (оптимальної тривалості і частоти занять). Точність вимірювання серцевого ритму смарт-годинниками може знижуватися за певних умов. Використання програмного забезпечення Elite HRV та Kubios HRV дозволяє поліпшувати інформативність показників функціонального стану спортсменів. Найбільш достовірні результати моніторингу серцевого ритму та його варіабельності забезпечує Polar H10, демонструючи високу точність і мінімальну похибку.

Джерела та література

1. Банах В. Комп'ютерні технології в системі фізичного виховання ЗВО. *Збірник матеріалів V Міжнар. наук.-практ. конф. «Інновації у вищій школі: проблеми та перспективи в освіті і науці»*. Кременець: ВЦ КОГПА ім. Тараса Шевченка, 2021. Вип. 5. С. 142–144.
2. Ухланцева Н. В. Технології підвищення спортивної майстерності для студентів спеціальності 017 фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання: навч. посіб. Запоріжжя: ЗНТУ, 2018. 226 с.
3. Chung V., Chopin L., Karadayi J., Grèzes J. Validity of the Polar H10 for Continuous Measures of Heart Rate and Heart Rate Synchrony Analysis. *Sensors* 2026. № 26:855 DOI: <https://doi.org/10.3390/s26030855>
4. Cosoli G., Antognoli L., Veroli V., Scalise L. Accuracy and Precision of Wearable Devices for Real-Time Monitoring of Swimming Athletes. *Sensors (Basel)* 2022. № 22(13):4726 doi: 10.3390/s22134726
5. Das Rishav. Compare Fitness Trackers 2026: Physician-Tested Accuracy Guide / Wearable Wellness Guide. 2026. June 03. веб-сайт. URL: wearablewellnessguide.com
6. Merrigan J., Stovall J.H., Stephenson M., Jason S., Finomore V., Hagen J. Validation of Garmin and Polar Devices for Continuous Heart Rate Monitoring During Common Training Movements in Tactical Populations *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. 2022. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2022.2161820>
7. Schaffarczyk M., Rogers B., Reer R, Gronwald Th. Validity of the Polar H10 Sensor for Heart Rate Variability Analysis during Resting State and Incremental Exercise in Recreational Men and Women. *Sensors* 2022. № 22, 6536. <https://doi.org/10.3390/s22176536>

ФОРМУВАННЯ НАСКРІЗНИХ УМІНЬ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ У ШКІЛЬНІЙ СЕКЦІЇ З ФУТЗАЛУ

Олександр Богатов¹, Геннадій Єдинак²

¹Здобувач третього (доктор філософії) рівня вищої освіти зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, sofd24.bohatov@kpmi.edu.ua

²Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, uedinak.g.a@gmail.com

Вступ. Формування в учнів закладу загальної середньої освіти визначеного комплексу наскрізних умінь є одним із важливих завдань сьогодення. Не зупиняючись на аналізі таких умінь та шляхів (підходів, способів) їх успішного формування відзначимо лише, що однією з перспективних у цьому є навчальна дисципліна «Фізична культура» [6]. Оскільки основу цієї дисципліни становить фізична активність, тоді логічною буде позиція, що така активність, реалізована в інших наявних формах її організації, також буде сприяти успішному вирішенню завдання з формування наскрізних умінь учнів. Ураховуючи відсутність досліджень у такому напрямі відзначили необхідність його проведення.

Методи дослідження. Проведення дослідження передбачало використання комплексу адекватних методів. Ураховуючи, що дослідження відбуватиметься на теоретичному рівні, виокремили декілька загальнонаукових методів, а саме аналіз, синтез, узагальнення. За допомогою цих методів дослідження опрацьовували інформацію з різних джерел, передусім застосовуючи критерій об'єктивності інформації; це передбачало неврахування інформації, котру розглядали як сумнівну. Для підвищення якості дослідження (у зв'язку з широким застосуванням його іноземними дослідниками) було використано протокол PRISMA. Основною джерельною базою були репозитарій Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка та наукометричні бази даних, зокрема Google Академія, ResearchGate, SportDiscus (EBSCO), ERIC (ProQuest). Відібрані наукові публікації та матеріали методичного змісту (загальним обсягом понад 40 джерел) після опрацювання, повторного відбору в зв'язку з вимогами було скорочено до 6 джерел.

Результати дослідження. Державним стандартом загальної середньої освіти при врахуванні концептуальних ідей Нової української школи визначено наскрізні вміння [4]. Термін «**наскрізні вміння**» відображає особливості, що стосуються їх наявності весь період здобуття середньої освіти та представництво в усіх освітніх галузях, навчальних предметах і ключових компетентностях. Іншими словами, такі вміння не пов'язані з певним конкретним навчальним предметом, а формуються під час вивчення дітьми всіх предметів, а основна мета – сприяти досягненню кожним учнем успіху в самореалізації у дорослому житті [3]. Зазначене свідчить, що наскрізні вміння необхідно формувати в учнів також під час реалізації такого навчального предмета як «фізична культура». Оскільки фізична активність, що є основою цього навчального предмета, реалізується у закладі загальної середньої освіти не тільки під час уроку, але й у інших формах, справедливо відзначити можливість формувати наскрізні вміння учнів у позаурочній фізичній активності. Ураховуючи зазначене розглянули можливість вирішення означеного педагогічного завдання під час відвідування підлітків шкільної секції з такого виду спорту як футбол. Пов'язували зазначене, передусім із тим, що футбол є командним видом спорту, а значить передбачає активну взаємодію всіх гравців. Крім цього, надважливими є максимально швидке прийняття рішень і відповідальність за власні дії. Усе зазначене, а також притаманне цій спортивній грі виникнення різноманітних ігрових ситуацій (сприяє розвитку різних, але важливих, життєвих компетентностей) належить до вмінь, без яких сучасній молодій людині практично неможливо бути успішним у своїй соціальній діяльності [1; 5].

Конкретизуючи визначені Державним стандартом [3] наскрізні вміння в аспекті практичного забезпечення їх формування на заняттях із футболу відзначаємо наступне. Першочергову увагу доцільно зосереджувати на вмінні співпрацювати з іншими людьми (у футболі – це всі учасники секції), оскільки за допомогою засобів, методів й ігрових особливостей, якими відзначається гра у футбол, означене вміння є елементом, із яким безпосередньо пов'язаний футбол. Особливість такої співпраці, передусім виявляється під час змагань у взаємодії й взаємодопомозі гравців команди, розподілі й якісному виконанні кожним своєї ролі, а також вияві лідерства, відповідальності за спільний результат. Формування вмінь критично й системно мислити значною мірою забезпечується аналізом

дітьми ігрових ситуацій, причин помилок та вибором найбільш ефективного рішення певної ігрової ситуації. Щодо вміння виявляти творчість, то його формування вбачаємо у розробленні дітьми певних нестандартних комбінацій, пошуку нових й оригінальних тактичних рішень. Уміння виявляти ініціативність можна формувати наданням дітям можливості проводити окремі елементи тренування, кожному побувати у ролі капітана команди. Щодо оцінювання ризиків і приймати рішень, то формування цього вміння може забезпечити оцінювання доцільності зробленої ризикованої дії (передача м'яча, удар, інше під час гри), у тому числі в аспекті вибору оптимального варіанта, досягнення позитивного результату дій, причому як у штучних умовах тренування (оптимальні параметри навантаження), так і наближених до змагальної діяльності, тобто швидкоплинних ігрових ситуаціях, необхідності виявляти максимальні можливості, властивості, здібності.

Крім цього вважаємо, що заняття футзалом можуть певною мірою сприяти формуванню інших наскрізних умінь, зокрема логічно обґрунтовувати свою позицію, конструктивно керувати емоціями, розв'язувати проблеми, читати з розумінням, висловлювати власну думку усно й письмово.

Висновки. Наявні дані свідчать, що футзал є не тільки засобом реалізації фізичної активності дитини, підвищення спортивної майстерності, але також ефективним простором для розвитку наскрізних умінь і багатьох компетентностей підлітків.

Джерела та література

1. Гринько Є., Мичка І. Формування ключових компетентностей в учнів середнього віку на уроках фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Вип. 8(195). С. 49–52. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\).10](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).10)
2. Даниско О. Педагогічні умови формування соціальної компетентності школярів засобами фізичної культури. *Естетика і етика педагогічної дії*. 2025. Вип. 32. С. 111–125. <https://doi.org/10.33989/2226-4051.2025.32.347854>
2. Державний стандарт базової середньої освіти: Постанова Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 р. № 898. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#Text>
3. Малієнко Ю. Наскрізні вміння – концепт державного стандарту базової середньої освіти і ресурс підручникотворення. *Проблеми сучасного підручника*. 2023. Вип. 30. С. 66–73. <https://doi.org/10.32405/2411-1309-2023-30-66-73>
4. Петрина Р., Кузів О. Теоретичні основи формування соціальних компетентностей в учнів засобами фізичного виховання. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2024. Вип. 42. С. 71–77. <https://doi.org/10.15330/fcult.71-77>
5. Семененко В., Теліус В. Фізичне виховання в концепції нової української школи: проблематика і перспективи. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. С. 104–108. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-16>

ФІЗИЧНЕ САМОВИХОВАННЯ ТА ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Петро Герасимюк¹

¹ Асистент кафедри здоров'я та фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна; Petro1985o@gmail.com

Вступ. Україна потребує фахівців, здатних діяти самостійно й креативно, генерувати нові ідеї та ефективно втілювати їх у конкретному середовищі. У зв'язку з цим зростають вимоги до особистісних і професійно значущих якостей спеціаліста, які визначають рівень його професійної компетентності, забезпечують конкурентоспроможність на ринку праці та сприяють успішній самореалізації й кар'єрному зростанню. Водночас важливою складовою розвитку особистості є прагнення до фізичної досконалості.

Фізичне самовиховання слід розглядати як цілеспрямований, усвідомлений і систематичний процес роботи над собою, спрямований на формування фізичної культури особистості. Воно охоплює різноманітні методи й види діяльності, які регулюють ставлення людини до власного здоров'я, психофізичного стану, фізичного розвитку та самосдосконалення.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, порівняння та систематизація підходів до фізичного самовиховання.

Результати дослідження. Варто зазначити, що фізичне виховання й освіта не забезпечать тривалого позитивного ефекту без активного прагнення студента до самовиховання та саморозвитку. Самовиховання підсилює ефективність фізичного виховання, сприяє закріпленню, розширенню й удосконаленню практичних умінь і навичок. Прагнення до пізнання власних психофізичних можливостей, усвідомлення естетики людського тіла й рухів, а також глибше розуміння внутрішнього світу формують високий рівень фізичної культури особистості. Як правило, такі особистості не обмежуються досягнутими результатами, а постійно прагнуть до розвитку та творчості. Їхня активність виходить за межі фізичного вдосконалення й поширюється на інші сфери життя – професійну діяльність, побут, спілкування та організацію дозвілля. Результатом цього є сформована потреба в саморозвитку, що передбачає засвоєння нових знань, рухових умінь і навичок, розвиток аналітичного та інтуїтивного мислення, а також здатність до життєтворчості. Важливу роль у цьому відіграє мотивація, яка спонукає особистість до активної рухової діяльності. Мотивами можуть бути потреба в фізичних навантаженнях, спілкування, прагнення до самоствердження, суперництво, наслідування, емоційне розвантаження, бажання підтримувати гарну фізичну форму, мода або організація активного відпочинку. Зокрема, юнаки частіше орієнтуються на самоствердження через фізичну активність, тоді як дівчата більше зосереджені на естетичних аспектах – формуванні гарної статури.

Процес фізичного самовиховання включає три основні етапи. **Перший етап** – самопізнання, яке передбачає аналіз власних фізичних і психічних якостей, визначення сильних сторін і недоліків, що потребують корекції. До основних методів належать самопостереження, самоаналіз і самооцінка. Самопостереження допомагає систематично оцінювати власний стан і поведінку, самоаналіз – з'ясувати причини вчинків і визначити шляхи їх удосконалення, а самооцінка пов'язана з рівнем вимог до себе та поставленими цілями. **Другий етап передбачає постановку мети та розроблення програми самовиховання на основі індивідуальних особливостей.** На цьому етапі формується особистий план, який враховує умови життя, потреби та можливості студента. У ньому визначаються конкретні завдання (наприклад, розвиток витривалості), засоби й методи їх досягнення (піші прогулянки, велотренування, біг), зміст занять (чергування бігу з ходьбою, тривалість навантаження) і регулярність тренувань. **Третій етап пов'язаний із практичною реалізацією програми самовиховання.** Він базується на використанні методів самовпливу, серед яких – самонаказ, самопереконавання, самокритика, самоконтроль тощо. Саме на цьому етапі відбувається формування стійких навичок і звичок, що сприяють фізичному вдосконаленню особистості.

З урахуванням індивідуального рівня фізичної працездатності застосовуються диференційовані тренувальні програми. У разі досягнення вищих показників фізичної підготовленості внаслідок регулярних занять аеробними вправами виникає потреба в зміні тренувальної програми відповідно до нового рівня функціональних можливостей організму. Під час розроблення індивідуальної програми

важливо визначити оптимальну кількість занять протягом тижня і їх тривалість. Для підтримання фізичної форми достатньо двох тренувань на тиждень, для її підвищення – трьох, а для досягнення високих результатів – чотирьох і більше. Особливу увагу слід приділяти початковому етапу занять, особливо для осіб із низьким рівнем фізичної підготовленості. Рекомендується починати з ходьби, поступово переходячи до поєднання її з повільним бігом. Початкові заняття можуть тривати 30–40 хвилин у темпі 90–120 кроків за хвилину. Через кілька тижнів тривалість доцільно збільшити до 60 хвилин, а темп – до 120–140 кроків за хвилину. Оптимальна частота занять становить 3–5 разів на тиждень. Ефективність мають саме безперервні фізичні навантаження. Наприклад, короткі щоденні переходи (до 15 хвилин) не є рівноцінними одному повноцінному 30-хвилинному заняттю. Швидкість оздоровчого бігу визначається індивідуальними особливостями та може становити приблизно 5–10 хвилин на 1 км. Під час тренувань важливо контролювати частоту серцевих скорочень (ЧСС). Для початківців вона не повинна перевищувати 120–130 уд/хв, для осіб із середнім рівнем підготовленості – 130–145 уд/хв, а для добре підготовлених – 150–165 і більше.

Дозування фізичного навантаження за показниками ЧСС ґрунтується на оцінці функціонального стану організму під час м'язової діяльності. Зі зростанням інтенсивності навантаження підвищується активність серцево-судинної і дихальної систем. Оптимальний тренувальний ефект досягається в межах 120–170 уд/хв, де спостерігається пряма залежність між інтенсивністю роботи, споживанням кисню та функціональними показниками організму.

Основною метою самостійних занять фізичними вправами є підвищення адаптаційних можливостей організму до умов навчання, зокрема обмеження рухової активності, психоемоційного напруження та тривалого перебування в статичних позах, що можуть спричиняти порушення опорно-рухового апарату та інші функціональні відхилення.

Висновки. Фізичне самовиховання є важливою складовою формування здорового способу життя, професійної підготовки майбутніх фахівців. Воно залучає м'язову систему до рухової активності й чинить позитивний вплив на весь організм, сприяє профілактиці захворювань і покращенню загального стану здоров'я здобувачів вищої освіти. Ефективність рухової активності значною мірою залежить від індивідуалізації тренувальних програм і рівня фізичної підготовленості.

Джерела та література

1. Кириченко Т. Г. Фізичне самовиховання як засіб зміцнення здоров'я та всебічного фізичного розвитку студентської молоді. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 36. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7К (127). С. 47–50.
2. Крамаренко В. І., Дахно А. О. Значення фізичного виховання у формуванні здорового способу життя здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. № 10 (155). Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. С. 105–110.
3. Методика проведення занять фізичного виховання у закладах вищої освіти III–IV рівнів акредитації: навч.-метод. посіб. / Уклад.: О. А. Согоконь, О. В. Донець; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. Полтава: Видавець Шевченко Р. В., 2019. 55 с.

КОМПАРАТИВНИЙ АНАЛІЗ СТАВЛЕННЯ ВЧИТЕЛІВ ТА УЧНІВ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ МОДУЛЯ «СКЕЙТБОРДИНГ» В НУШ

Тетяна Гнітецька¹, Лідія Завацька², Андрій Лазарев³

¹Канд. н.фіз.вих., доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Gnitetska.Tetyana@vnu.edu.ua

²Канд. пед. н., доцент, ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені Степана Дем'янука», liz6050@ukr.net

³Аспірант 3-го року навчання, ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені Степана Дем'янука», termopolis@i.ua

Вступ. Модернізація змісту фізичного виховання в НУШ передбачає надання учням свободи вибору рухової активності під час урочних занять. На цьому тлі спостерігається стрімкий запит учнівської молоді на інноваційні урбаністичні види рухової діяльності, які діти практикують і в позаурочний час. Якщо воркаут, стрітбол (баскетбол 3х3) та панна вже впроваджені в модельну навчальну програму з фізичної культури для 5–9 класів НУШ [3], то такі високопопулярні види, як скейтбординг та брейкінг, ще шукають такої можливості. Про актуальність вивчення питання щодо доцільності залучення скейтбордингу до варіативних модулів НУШ свідчить практика, коли діти самостійно приносять скейтборди до закладів освіти та використовують їх на пришкольній території. Міжнародна статистика підкреслює високу популярність цього виду рухової активності й засвідчує, що 17,4% дітей шкільного віку залучені до нього, а підлітки віком 12–17 років становлять майже половину (45%) усієї світової скейт-спільноти [5-6]. Те, що українські учні масово приносять скейти на шкільні подвір'я, повністю відображає цей глобальний урбаністичний тренд [1-2; 4]. Таким чином, вважаємо доцільним провести експертну оцінку можливості та перспективності впровадження скейтбордингу як варіативного модуля з фізичної культури в НУШ.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних й інтернет джерел, анкетування учнів (Google Forms), експертне опитування вчителів (Google Forms) із наступним компаративним аналізом їхніх думок. Для обробки текстових відповідей використано контент-аналіз, для кількісних даних – математичну статистику з підрахунком відсотків.

Результати дослідження. До анкетування залучились 48 учнів 5–9 класів м. Луцька, (64,6 % – дівчата, 35,4% – хлопці). Встановлено, що переважна більшість (79,2 %) з них уже пробувала кататися на скейтборді, 14,6 % відповіли, що не мають такого досвіду, але хочуть спробувати, категорію «Ні, й не хочу (кататись на скейтбордингу)» вибрали 6,2 % респондентів.

Вивчаючи бажання школярів щодо офіційного впровадження нового варіативного модуля, виявлено, що загалом 56,3 % опитаних підтримують цю ініціативу: 41,7% вважають, що «Це було б непогано», а 14,6 % відповіли «Так, дуже хочу». Нейтральну позицію («Мені байдуже») зайняли 29,2 % учнів, тоді як відверте небажання впроваджувати скейтбординг висловили 14,6 % респондентів.

Визначаючи оптимальний вік для початку освоєння цього виду діяльності з позиції учнів, встановлено, що рівно половина респондентів вважає найбільш доцільним запуск модуля у 7–9 класах – 50,0 %. Дещо меншу підтримку отримав варіант вивчення у 5–6 класах – 37,5 %. Для 1–4 та 10–12 класів пропозиція набрала однаково кількість від 6,25 % опитаних.

Головними труднощами, які можуть виникнути під час урочних занять зі скейтбордингу учні називали ризик отримання травм, складність координації та брак навичок (зокрема часті відповіді – «не всі учні зможуть»).

Щодо опитаних педагогів (18 осіб), то 88,9 % з них працюють у ліцеех, інші 11,1% – у гімназіях. Половина з них (50,0 %) працюють за фахом понад 20 років, початківців зі стажем до 5 років – 5,5 %. Переважна їхня більшість (55,6 %) працює з учнями 5–11 класів.

Вивчаючи доречність упровадження скейтбордингу як варіативного модуля, педагоги зазначили, що цей вид діяльності найбільше підходить для 7–9 класів – 33,3 %, тоді як для 5–6 та 10–12 класів цей показник є однаковим і становить по 27,8 % (відповідно). Варіанти «усі класи» підтримали по 5,6 % респондентів. Такий же відсоток – 5,6 % вчителів заперечили доцільність впровадження скейтбордингу в урочну форму занять як варіативного модуля. Водночас більшість педагогів (94,4 %) констатували відсутність належних умов для впровадження скейтбордингу. Лише 5,6 % респондентів вважають наявні умови частково достатніми.

Дослідження готовності вчителів до підвищення кваліфікації засвідчило, що рівно половина опитаних згодна пройти додаткове навчання зі скейтбордингу за умови виробничої необхідності – 50,0 %, тоді як категоричну відмову висловили 16,7 % респондентів.

Серед ключових ризиків та труднощів упровадження модуля педагога виділили високий рівень дитячого травматизму, небезпеку недотримання техніки безпеки, гостру відсутність матеріально-технічної бази (спеціальних майданчиків, скейтбордів, засобів захисту), неврегульованість питань фінансування інвентарю й курсів підготовки вчителів.

Висновки. Компаративний аналіз показав, що розробка та інтеграція варіативного модуля «Скейтбординг» в систему НУШ наразі є несвоєчасною навіть на тлі високого інтересу до нього з боку 56,3 % учнів. Головними ризиками є висока травмонебезпечність цього виду рухової діяльності та брак матеріально-технічної бази, на чому наголосили 94,4 % опитаних педагогів. Крім того, фінансування підготовки кадрів залишається неврегульованим, а самі вчителі готові до навчання лише за умови виробничої необхідності (50,0 %). За таких умов оптимальним рішенням є переведення скейтбордингу у площину позаурочної або гурткової діяльності. Реалізація ж його в практиці НУШ можлива лише за умови трансформації програми у безпечне «фітнес-катання» без виконання трюків, забезпечення 100 % захисного екіпірування учнів та спеціальної підготовки вчительських кадрів.

Джерела та література

1. Гнітецька Т. Історія зародження скейтбордингу на Волині. *Історія фізичної культури і спорту народів Європи*: зб. тез доп. V Міжнар. Наук. конгр. іст. фіз. культ. (27 вересня 2022 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Волинський. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. С. 26-27. URL: <https://conferences.vnu.edu.ua/index.php/index/index/index/index>
2. Іванишин. Ю., Ковальчук Л., Мальона С. Скейтбординг: історія виникнення та етапи становлення. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. 2(30), С. 13–16. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/182>
3. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженов Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. та ін). Реком. МОН. 22.08. 2024 року. Н-з № 1185. 712 с.
4. Скейтбординг/ УФРС. Технічний комітет зі скейтбордингу (skateboarding). URL: <https://www.ufrs.com.ua/tk-skatboarding/> (дата звернення: 06.06.2026).
5. Skateboard Statistics By Type, Hardness and Size Статистика скейтбордів серед дітей. (2026). URL: <https://www.news.market.us> (дата звернення: 06.06.2026).
6. Who Are Skateboarders? URL: <https://publicskateparkguide.org/vision/who-are-skateboarders/> (дата звернення: 06.06.2026).

АНАЛІЗ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ГРУПОВИМ ФІТНЕСОМ

Ольга Гулька¹, Надія Грабик², Ірина Грубар³

¹Асистент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка, olhahulka@tnpu.edu.ua

²Доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка, ngrabyk@gmail.com

³Доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка, hrubar@ukr.net

Вступ. Сучасні дослідження демонструють, що регулярні фізичні навантаження є важливим чинником підтримання фізичного та психоемоційного здоров'я, а також зниження впливу стресу та покращення якості життя [1]. Це важливо для жінок в умовах сьогодення, оскільки вони виконують чимало соціальних функцій та ролей у нашому суспільстві. Науковцями доведено, що систематична рухова активність сприяє покращенню фізичного стану та психологічного благополуччя жінок різного віку [3].

Фізичні навантаження впливають на морфофункціональні перебудови організму, що проявляються у змінах стану кардіореспіраторної, нервово-м'язової, ендокринної та інших систем. Регулярні тренування зумовлюють розвиток фізичних якостей, покращення відновних процесів та зниження стрес-реактивності організму [1, 2]. Проте ефективність впливу фізичних навантажень залежить від різних чинників. Саме групові тренування дозволяють максимально залучити жінок до рухової активності, оскільки вони передбачають систематичність занять фізичнимиправами, варіативність навантажень за рахунок великої кількості вправ як з інвентарем, так і без нього, та підвищення психоемоційного стану через комунікацію в групі.

Таким чином, вивчення чинників, які зумовлюють адаптивні зміни в організмі жінок та їх психоемоційному стані у процесі групових фітнес-занять є актуальним для оцінки впливу фізичної активності на якість життя.

Мета дослідження – проаналізувати чинники, що впливають на формування адаптації до навантажень у жінок, які відвідують заняття груповим фітнесом.

Матеріали і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 53 жінки віком від 18–56 років, які систематично відвідували групові заняття фітнесом. Для опитування використано метод анкетування за допомогою Google Form. Анкета включала питання щодо: регулярності відвідування занять; суб'єктивного перенесення фізичних навантажень; швидкості відновлення після тренувань; наявності м'язового болю; стану здоров'я та самопочуття; впливу оваріально-менструального циклу на тренувальну активність.

Отримані дані опрацьовані за допомогою описової статистики з визначенням відсоткових співвідношень відповідей.

Результати дослідження. Встановлено, що більшість респонденток мають стабільну рухову активність: 73,6 % відвідують заняття 2 рази на тиждень, 22,6 % – 3 рази на тиждень. Це свідчить про адаптованість до регулярних фізичних навантажень.

Що стосується оцінки перенесення навантаження, то 56,6 % жінок оцінюють фізичне навантаження під час тренування як комфортне, тоді як 35,8 % відмітили періодичні труднощі залежно від інтенсивності заняття. Подібні результати узгоджуються з даними сучасних досліджень, де показана індивідуальна варіабельність адаптаційних реакцій у жінок при різних типах тренувальних програм [4].

Щодо відновлення після занять, 39,6 % респонденток повідомили, що повністю відновлюються протягом доби, 39,6 % – протягом 1–2 днів. Це свідчить про достатній рівень функціональної адаптації у більшості учасниць, що узгоджується з даними науковців про покращення відновних процесів при регулярних тренуваннях жінок [3].

Про м'язовий біль незначний або помірного характеру повідомили 92,5 % опитаних жінок, що можна розглядати як прояв адаптації м'язової системи майже усіх респонденток до високо інтенсивних та силових навантажень під впливом регулярних тренувань [2].

Незважаючи на хорошу тренуваність, виявлено, що 30,8 % жінок мають проблеми з опорно-руховим апаратом, які стали причиною відвідування фітнес-занять. Проте дана проблема зі здоров'ям

може обмежувати розвиток пристосувальних механізмів та потребує індивідуалізації навантаження. Також встановлено, що у частини респонденток (37,2 %) спостерігається зниження толерантності до навантажень у період ПМС і менструації, що відображає циклічну варіабельність функціонального стану жіночого організму [3, 4].

Суб'єктивні відчуття після групових занять фітнесом переважно позитивні: 67,3 % відзначають емоційне піднесення, 63,5 % – приємну фізичну втому, 53,8 % – приплив енергії. Це свідчить про виражений адаптаційний ефект впливу фізичних навантажень, що підтверджується переважанням відчуттів емоційного піднесення, покращення настрою та припливу енергії після тренувань.

Висновки. У результаті дослідження встановлено, що у більшості жінок, які систематично відвідують групові фітнес-заняття, формується адекватна функціональна та психофізіологічна адаптація до фізичних навантажень. Пристосувальні процеси мають індивідуально-варіативний характер і залежать від рівня тренуваності, стану здоров'я та гормональних особливостей у період тренувальних занять.

Групові фітнес-заняття сприяють не лише розвитку фізичних якостей, але виступають антистресовим механізмом у покращенні психоемоційного стану жінок. Водночас груповий формат занять створює умови для комунікації, соціальної підтримки та розширення міжособистісних контактів, що особливо важливо в умовах сучасних суспільних викликів і сприяє збереженню психологічного благополуччя та якості життя жінок.

Отже, адаптація жінок до фізичних навантажень на групових заняттях фітнесом визначається комплексом взаємопов'язаних чинників, серед яких провідними є фізіологічні (рівень тренуваності, тривалість відновлення, толерантність до навантажень), гормональні (фази менструального циклу), поведінкові (регулярність занять), психоемоційні (мотивація, відчуття задоволення) та соціально-організаційні (групова взаємодія, умови занять).

Джерела та література

1. Chovanec L., Gröpe P. Effects of 8-week endurance and resistance training programmes on cardiovascular stress responses, life stress and coping. *Journal of Sports Sciences*. 2020. Vol. 38, № 15. P. 1699–1707. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1756672>.
2. Kojić F., Mandić D., Ilić V. Resistance training induces similar adaptations of upper and lower-body muscles between sexes. *Scientific Reports*. 2021. Vol. 11. Article 23449. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-021-02867-y>.
3. Thomas A., Daley A. J. Women's views about physical activity as a treatment for vasomotor menopausal symptoms: a qualitative study. *BMC Women's Health*. 2020. Vol. 20. Article 203. <https://doi.org/10.1186/s12905-020-01063-w>.
4. Траверсе Г., Даниско О., Гордієнко О., Мизгіна Т., Москаленко М. Особливості впливу менструального циклу на фізичну працездатність жінок-спортсменок. *Україна. Здоров'я нації*. 2025. № 3. С. 65–73. <https://doi.org/10.32782/2077-6594/2025.3/08>.

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ІДЕЙ ТА СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЧНИХ РІШЕНЬ У МОНІТОРИНГУ ДОСЯГНЕНЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗДОБУВАЧІВ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Владислав Дем'янець¹, Геннадій Єдинак²

¹Здобувач третього (доктор філософії) рівня вищої освіти зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, sofdf24.demianets@kpnpu.edu.ua

²Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, yedinak.g.a@gmail.com

Вступ. Вивченням наявних джерел інформації встановлено, що система моніторингу показників фізичного виховання учнів початкової школи є структурованою, а склад її компонентів можна розглядати як адекватний для використання у моніторингу досягнень підлітків [3]. Інша тенденція модернізації організаційних та змістово-нормативних засад фізичного виховання у системі середньої освіти пов'язана із забезпеченням персоналізації якомога більшої кількості аспектів цього педагогічного процесу [4; 6]. Ураховуючи зазначене відзначаємо актуальність вивчення питання про практичну реалізацію зазначених педагогічних ідей з позиції досягнень сучасних технологічних рішень і, зокрема штучного інтелекту, у фізичному вихованні здобувачів базової середньої освіти.

Методи дослідження. Вирішення поставлених завдань досягалося за допомогою використання адекватних методів дослідження. Вони належали до загальнонаукових (аналіз, синтез, систематизація), з їх допомогою вивчали матеріали різних джерел інформації. Основний критерій вибору потрібної інформації – її об'єктивність, основний засіб – протокол PRISMA. Використовували джерела інформації репозитарію Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка та таких баз даних: SportDiscus (EBSCO), ERIC (ProQuest), ResearchGate, Google Академія. Було відібрано понад 30 джерел інформації, але після їх опрацювання з урахуванням вимог остаточний перелік налічував 7 джерел.

Результати дослідження. Проведеним раніше дослідженням встановили, що структура системи моніторингу показників фізичного виховання учнів відзначається комплексним характером та багаторівневістю. Компоненти структури такі: цільовий, змістовий, критеріально-оцінювальний, процесуальний, інструментальний, аналітико-інформаційний, управлінсько-корекційний, комунікативний [1; 3].

У аспекті модернізації системи моніторингу з'ясували, що одним із перспективних є компетентнісний підхід. Тобто об'єктом вивчення, а саме діагностики, оцінювання з подальшим впливом на заняттях, є не тільки традиційні характеристики (рухова, фізична, певною мірою теоретична підготовленість), але і сучасні актуальні характеристики учня, зокрема його спроможність застосовувати набуті навички, вміння, розвинуті рухові якості, сформовані знання у практичній діяльності, передусім повсякденному житті [4; 6].

Така комплексність суттєво ускладнює процес отримання необхідних даних, їхнє опрацювання, у тому числі інтерпретацію та, що найбільш складне, – формулювання висновку, що забезпечить розроблення адекватної персональної траєкторії розвитку кожного учня. У зв'язку з цим актуалізується інший важливий напрямок, без якого сьогодні практично неможлива педагогічна діяльність – сучасні технологічні рішення на основі цифровізації [2]. Сьогодні вже набули значного поширення мобільні застосунки, фітнес-трекери, смарт-пристрої, електронні портфоліо, хмарні сервіси, аналітичні платформи, деякі інші.

У зв'язку із зазначеним відзначаємо, що нові можливості для підвищення ефективності моніторингу навчальних досягнень здобувачів базової середньої освіти з фізичної культури надає штучний інтелект. Передусім це стосується аналізу результатів моніторингу та формування на цій основі персональної траєкторії розвитку учня [7]. Аналіз спеціальної літератури [1; 4-7] сприяв виокремленню деяких основних напрямків, за яким можна використати штучний інтелект. Такими є: аналіз результатів тестування фізичної підготовленості, визначення оптимальних параметрів фізичного навантаження і формування персональних програм фізичної активності, отримання поточної інформації щодо останньої при взаємодії з фітнес-браслетами та мобільними застосунками, прогнозування досягнень та ймовірних ризиків, створення і наповнення електронного портфоліо.

Узагальнюючи відзначаємо, що використання штучного інтелекту забезпечує педагогічні переваги моніторингу у фізичній культурі учнів. До основних віднесли: збільшення об'єктивності оцінювання досягнень учнів, оптимізацію часу вчителя фізичного виховання, надання йому оперативного зворотного зв'язку, певною мірою – підвищення мотивації до занять. Значною мірою уможливлується практична реалізація процесу персоналізації навчання.

Висновки. Вимоги до розвитку особистості дитини під час навчання у закладі загальної середньої освіти вимагає нагальної модернізації системи моніторингу, один із основних і найбільш складних аспектів – фізична культура. Значному просуванню у розв'язанні такої проблеми може сприяти використання штучного інтелекту, який тут виступатиме ефективним інструментом моніторингу досягнень з фізичної культури у здобувачів базової середньої освіти. Одним із можливих є перехід від епізодичного контролю результатів до системного аналізу персонального прогресу дитини.

Джерела та література

1. Калініченко О. О., & Грибан Г. П. (2025). Технології штучного інтелекту у фізичному вихованні старшокласників: теорія та методологія. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (12(199)), 87–91. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\).17](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).17)
2. Топузов О., Алексеева С. (2024). Можливості використання штучного інтелекту в освітньому процесі закладів середньої освіти в умовах воєнного стану. *Український педагогічний журнал*, 1, 5–11. <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2024-1-5-11>
3. Хмельницька І. В., Кардаков В. О., & Усиченко В. В. (2025). Штучний інтелект в освіті. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (12(199)), 213–216. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\).42](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).42)
4. Albaloul, O., Marttinen, R., & Killian, C. (2024). Unlocking Educational Potential: How Physical Education Teachers Can Thoughtfully Benefit From Using ChatGPT for Planning, Instruction, and Assessment. *J of Physical Education, Recreation & Dance*, 95(7), 32–41. <https://doi.org/10.1080/07303084.2024.2378776>
5. Hu, Z., Liu, Z., & Su, Y. (2024). AI-Driven Smart Transformation in Physical Education: Current Trends and Future Research Directions. *Applied Sciences*, 14(22), 10616. <https://doi.org/10.3390/app142210616>
6. Liang, H., Liang, H. (2025). Deep learning based multi attribute evaluation for holistic student assessment in physical education. *Sci Rep*, 15, 17698. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-02168-8>
7. Ma, J., Ma, L., Qi, S. *et al.* (2025). A practical study of artificial intelligence-based real-time feedback in online physical education teaching. *Smart Learn. Environ*, 12, 52. <https://doi.org/10.1186/s40561-025-00411-3>

ВПЛИВ ГРУПОВИХ СПОРТИВНИХ ВПРАВ НА СОЦІАЛІЗАЦІЮ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Світлана Дудіцька¹, Анжела Медвідь²

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спорту та фітнесу, ЧНУ імені Юрія Федьковича;

²Викладач кафедри теорії та методики фізичної культури ЧНУ імені Юрія Федьковича

Вступ. Сьогодні студентство в Україні перебуває під тиском постійних стресогенних чинників: від збройної агресії до економічної та суспільної хиткості. Дефіцит живого спілкування та схильність до самоізоляції, що виникають внаслідок пережитих потрясінь, деструктивно позначаються на психічному стані та якості освіти [1]. У цьому контексті регулярні фізичні навантаження виступають дієвим механізмом реабілітації комунікативних здібностей, допомагаючи молоді інтегруватися в освітній простір та соціум.

Як зазначають Г. В. Безверхня та О. В. Куц (2024), саме фізична активність виступає дієвим інструментом корекції психоемоційного стану та відновлення соціальної взаємодії. Завдяки залученню до рухової активності студенти швидше долають наслідки стресу, що сприяє їхній успішній адаптації до вимог освітнього середовища та активного громадського життя». Б. А. Максимчук, І. А. Максимчук (2025), акцентують увагу на значущості фізичної культури у становленні та розвитку сучасної особистості через соціальні функції спорту. О. М. Внукова (2023) досліджує вплив фізичних вправ на студентів саме в умовах воєнного часу, підтверджуючи їхню роль у підтримці ментального здоров'я та працездатності.

На сучасному етапі фізична культура та спорт виступають як комплексний суспільний феномен із широким спектром функцій. Це зумовлено їхнім безпосереднім впливом на розвиток особистості – ключового суб'єкта суспільного прогресу. Рухова активність розвивається у тісному взаємозв'язку з системою соціальних відносин, інтегруючись не лише в культурний простір, а й у стратегічно важливі сфери людської життєдіяльності: політичну систему, економічні процеси та соціальну структуру [4].

Психологічне напруження нерідко провокує соціальну дезадаптацію, яка проявляється через емоційне вигорання та уникання контактів з оточенням. Як зазначається у фаховій літературі [3], відновлення здатності до конструктивного діалогу вимагає особливих умов, де панує атмосфера безпеки. Потужним стимулом для соціалізації студентів у такий період є адаптивна рухова активність. Спільна спортивна діяльність та командна робота забезпечують:

- налагодження міжособистісних стосунків;
- вдосконалення навичок вербальної та невербальної комунікації;
- створення середовища, заснованого на підтримці;
- зміцнення внутрішньої стабільності та віри в себе.

Мета дослідження. Визначити вплив групових спортивних вправ на соціалізацію студентської молоді на заняттях з фізичного виховання.

Методи дослідження. У процесі дослідження нами були використанні такі методи: аналіз літературних джерел, метод соціологічного опитування (анкетування за методикою самооцінки тривожності Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна). В соціологічному опитуванні, взяли участь 32 студента віком 18–20 років, які навчаються в ЧНУ імені Юрія Федьковича.

Результати дослідження. Тренування в парах із періодичною зміною партнерів є однією з найефективніших методик адаптивної фізичної активності. Вона спрямована на руйнування бар'єрів ізоляції та прискорення соціальної інтеграції. Постійна зміна партнерів змушує студента кожного разу підлаштовуватися під нову людину (її темп, фізичні можливості, характер), що розвиває гнучкість спілкування.

Вправи, де один учасник допомагає іншому (наприклад, страхування або опір), формують базове відчуття безпеки та довіри до оточуючих. Ігровий характер таких вправ знижує рівень тривожності та допомагає подолати страх перед новими контактами. Такі вправи допомагають студентам, які пережили стрес, вийти за межі власного «Я» та знову відчувати себе частиною колективу. Це перетворює тренування з суто механічного виконання вправ на комунікативний процес.

Групові заняття дозволяють особистості безпечно «приміряти» на себе різні статуси: Лідерство: ситуації, де потрібно взяти на себе відповідальність за координацію групи. Виконавча дисципліна: здатність дотримуватися загальних правил та визнавати авторитет тренера чи капітана [2].

Прийняти участь у дослідженні виявили особисте бажання 32 студенти віком від 18 до 20 років, які навчаються у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича та мали досвід переживання стресових ситуацій (воєнні дії, вимушене переселення, сімейні проблеми, тривалий психологічний стрес). Дослідження проводилося з березня по травень 2026 року. Учасники експериментальної групи отримали попередньо розроблену програму занять, з урахуванням індивідуальних можливостей, яка включала рухливі ігри, індивідуальні фізичні вправи та вправи в парах. Перед початком експерименту та по закінченню студенти заповнили анкету за методикою самооцінки тривожності Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна.

Програма групових занять передбачала виконання комплексів вправ на відкритих майданчиках або у спортивних залах, орієнтованих на інтенсифікацію міжособистісної взаємодії. Особлива увага приділялася парним тренуванням на розвиток координації та формування взаємної довіри. Ключовим елементом програми була регулярна ротація партнерів, що стимулювало розширення кола спілкування та вихід за межі звичного комунікативного простору. Такий підхід сприяв ефективному подоланню соціальної відчуженості та розвитку здатності до конструктивної співпраці у групі. «Аналіз результатів за методикою Спілбергера-Ханіна показав позитивну динаміку. До початку циклу групових занять високий рівень реактивної тривожності спостерігався у 65 % студентів. Після впровадження програми тренувань у парах зі зміною партнерів цей показник знизився до 30 %. Студенти відзначали суб'єктивне відчуття “соціальної легкості” та зменшення страху перед публічним виступом або спілкуванням у групі».

Висновки. Проведене дослідження підтвердило гіпотезу про те, що систематичне використання групових фізичних вправ сприяє зниженню рівня психоемоційного напруження у студентів. Групові вправи у фізичному вихованні виступають не просто як засіб тренування тіла, а як мікромодель соціуму, де через рух відпрацьовуються найважливіші соціальні ролі.

Джерела та література

1. Безверхня Г. В., Куц О. В. Фізична активність як засіб відновлення соціальних навичок студентів після пережитого стресу. *Соціально-психологічні проблеми та перспективи розвитку особистості*. 2024.
2. Організація процесу соціалізації студентської молоді мистецько-педагогічних спеціальностей у позанавчальній діяльності: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. культури і мистецтв. Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2009. 146 с.
3. Церетелі В. О., Юшко О. В., Грдзелідзе С. Р. Вплив фізичного виховання на зменшення ризику розвитку депресії у студентів під час воєнного стану в Україні. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2023 Березень 28; 39. С. 71–75.
4. Malik, M. A. (2023). Social networking sites: Impact on academic and social life of college students in Kashmir. *International Journal of Indian Psychology*, 11(1), 282–289.

СТАН ТА МОЖЛИВІ НАПРЯМКИ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ СИСТЕМИ У ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Геннадій Єдинак¹

¹ Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, yedinak.g.a@gmail.com

Вступ. Характерним для сучасного етапу розвитку суспільства є трансформація системи середньої освіти, у тому числі фізичного виховання [7]. Одним із напрямків трансформації є цифровізація освітнього процесу та забезпечення відповідної освіченості учнів, причому починаючи вже з початкової школи [6]. Ураховуючи зазначене та напрямки можливого застосування інтелектуальної системи у практиці фізичного виховання здобувачів загальної середньої освіти важливим, на нашу думку, є дослідження цього питання, у тому числі на теоретичному рівні.

Методи дослідження. Дослідження відбувалося на теоретичному рівні, у зв'язку з цим використовували методи, що належали до загальнонаукових. Зокрема це були аналіз, систематизація, узагальнення. За допомогою цих методів дослідження опрацьовували різні джерела інформації, загальна чисельність яких становила понад 40. Усі було отримано з наукометричних баз, а саме Science Direct, SportDiscus (EBSCO), ERIC (ProQuest), ResearchGate. Опрацювання цих джерел відбувалося за протоколом PRISMA, під час роботи першочерговою була увага до врахування критеріїв відбору інформації, зокрема врахування часових меж, специфіки досліджень, деяких інших параметрів пошуку. Беручи до уваги вимоги щодо оформлення публікації в остаточній версії з усіх опрацьованих залишили 7 джерел інформації.

Результати дослідження. Передусім проаналізували питання про можливість і доцільність використання інтелектуальної системи (ІС) у практиці фізичного виховання здобувачів загальної середньої освіти. З'ясували, що проблематика є актуальною, а потреба і доцільність використання безсумнівною. Передусім відзначимо, що використання вчителем ІС відповідає сучасному світовому тренду, а саме трансформації системи середньої освіти [6; 7]. Використання вчителем ІС дозволяє також підвищити ефективність освітнього процесу, зокрема сприяти його персоналізації, передусім через адекватні параметри фізичного навантаження, визначеного шляхом аналізу різних показників здобувачів та їх урахування при плануванні. Такими можуть бути визначені в кожного здобувача показники фізичного стану, рухової підготовленості, фізіологічних характеристик [1; 2; 4].

Крім цього, використання ІС є дієвим інструментом у моніторингу й оцінюванні результатів учнів, адже здатні автоматично відстежувати і надавати об'єктивні дані про параметри різних характеристик кожного здобувача [3; 4]. Не менш важливою причиною доцільності використання ІС є наукова організація праці вчителя, зокрема максимально раціональне використання ним часу, відведеного на певний вид діяльності [3]. Крім цього актуальним залишається питання підтримання і посилення мотивації здобувачів до фізичної активності та комунікації з усіма зацікавленими особами освітнього процесу [5].

Ураховуючи зазначене, вивчили інформацію для визначення деяких напрямків використання ІС у практиці фізичного виховання здобувачів загальної середньої освіти. Встановили, що один із таких напрямів може бути охарактеризований як персоналізований. Визначальним тут є забезпечення вчителя інформацією, необхідною для формування індивідуальних рекомендацій і проєктування персональної траєкторії розвитку здобувача. Ґрунтуються вони на результатах діагностики й оцінювання досягнень здобувачів у визначених характеристиках із подальшим їх моніторингом та внесення коректив у параметри пропонованої траєкторії. Напрямок передбачає застосування спеціальних пристроїв і технологічних рішень, зокрема фітнес-браслетів, айфонів, смартфонів, смартгодинників тощо, а також відповідного програмного забезпечення до них.

Інший виокремлений напрям використання ІС – організаційно-аналітичний, його зміст орієнтовано на якісну підготовку вчителя до професійної діяльності в організації та методичному забезпеченні фізичного виховання здобувачів загальної середньої освіти, використовуючи аналітику та прогнозування.

Ще один виокремлений напрям використання ІС можна схарактеризувати як навчально-методичний. Основна особливість напрямку – якісне автоматизоване створення документів, необхідних для

вчителя, але передусім планів-конспектів уроків, проектування змісту частин уроку, навчальних матеріалів для теоретико-методичної підготовки здобувачів тощо.

Наступний напрям використання ІС у практиці фізичного виховання у закладі загальної середньої освіти вбачаємо як комунікативно-мотиваційний. Основна ідея тут полягає у забезпеченні вчителя надійним, якісним та інформативним зворотнім зв'язком зі здобувачами, їхніми батьками з питань, що виникатимуть під час реалізації освітнього процесу взагалі та персональних розвивальних траєкторій здобувачів зокрема.

Висновки. 1. Беззаперечним сьогодні є необхідність використання учителем фізичного виховання закладу загальної середньої освіти ІС. 2. У найбільш загальному вигляді універсальний ІС для вчителя може бути асистентом в інтелектуальній діяльності з вирішення різних завдань професійного змісту, для здобувача – консультантом, наставником.

Джерела та література

1. Boukari, S., Benmoussa, A., El Khatib, H., & colleagues. (2025). Generative artificial intelligence and large language models in didactics of sports sciences and physical education: A comprehensive review of pedagogical applications, teaching innovations, and research implications. *International J of Sport Studies for Health*, 8(1). <https://doi.org/10.61838/kman.intjssh.8.1.11>
2. Fazackerley, L. A., Perrin, D., & Minett, G. M. (2025). Harnessing generative AI in exercise and sports science education: Enhancing real-world learning and overcoming traditional barriers in data analysis. *Advances in Physiology Education*, 49(1). <https://doi.org/10.1152/advan.00249.2024>
2. Lee, Y., & Kim, D. (2025). Evolving professionalism in the AI era: Implementing generative AI in physical education. *J of Physical Education, Recreation & Dance*, 96(1). <https://doi.org/10.1080/07303084.2024.2444586>
3. Mödinger, M., Woll, A., & Wagner, I. (2024). Motor learning with digital media in physical education – A digital-based methodological teaching concept for the implementation of visual feedback. *German J of Exercise and Sport Research*, 54, 515–527. <https://doi.org/10.1007/s12662-024-00955-5>
4. Trendowski, T. (2025). Five ways to use generative artificial intelligence in physical education. *Strategies: A J for Physical & Sport Educators*, 38(1). <https://doi.org/10.1080/08924562.2024.2444202>
5. Wang, Y., & Wang, X. (2024). Artificial intelligence in physical education: Comprehensive review and future teacher training strategies. *Frontiers in Public Health*, 12, Article 1484848. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1484848>
6. Zhou, T., Wu, X., Wang, Y., Wang, Y., & Zhang, S. (2023). Application of artificial intelligence in physical education: A systematic review. *Education and Information Technologies*, 28(7), 8203–8220. <https://doi.org/10.1007/s10639-023-12128-2>

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ ФУТЗАЛОМ ЮНАКІВ 13–14 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Ірина Іванишин¹, Ігор Випасняк², Юрій Іванишин³, Анна Патрійчук⁴

¹Канд. х. н., доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, iryna.ivanyshyn@pnu.edu.ua

²Д-р фіз. вих., професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, ihor.vyrasniak@pnu.edu.ua

³Канд. фіз. вих., викладач, ВСП «Івано-Франківський коледж фізичного виховання» Національного університету фізичного виховання і спорту України, ircha10810@gmail.com

⁴Аспірант 4-го року, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, patriychukania@gmail.com

Вступ. Сучасний розвиток футболу характеризується зростанням інтенсивності змагальної діяльності, підвищенням вимог до техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості спортсменів. Особливого значення набуває вдосконалення системи підготовки юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки, який є фундаментом для подальшого спортивного вдосконалення [6]. Саме у віці 13–14 років відбуваються інтенсивні морфофункціональні зміни організму, формуються основні рухові навички та закладаються передумови для розвитку спеціальної працездатності [3].

Проведений аналіз науково-методичних джерел та практики підготовки юних футболістів свідчить, що ефективність тренувального процесу значною мірою залежить від раціонального рівня рухової активності спортсменів. На етапі попередньої базової підготовки важливим завданням є забезпечення оптимального співвідношення між обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень [2].

Методи дослідження. Контент-аналіз наукової та науково-методичної літератури, констатувальний експеримент, пульсометрія, крокометрія, ергометрія.

Результати дослідження. На основі аналізу наукової та науково-методичної літератури [1, 7], а також результатів власних досліджень [5] встановлено, що виконання психомоторних вправ у структурі тренувального заняття дозволяє підвищити ефективність техніко-тактичної підготовки без суттєвого збільшення загального обсягу навантаження. Найбільш доцільними є використання вправ з вибором дії за світловими, звуковими або візуальними сигналами, вправ на переключення уваги, диференціювання просторово-часових характеристик рухів та виконання технічних елементів в умовах дефіциту часу.

Упродовж одного тренувального заняття тривалістю 90 хвилин юні футболісти виконували у середньому 6500–9000 кроків та долали дистанцію від 4 до 6 км. При цьому значна частина переміщень здійснювалася в режимі змінної інтенсивності з багаторазовими прискореннями, зупинками та зміною напрямку руху.

Енергозатрати за одне тренування становили у середньому 450–700 ккал залежно від змісту заняття, рівня підготовленості спортсменів та інтенсивності виконуваних вправ. Найвищі показники енерговитрат були характерні для комплексних тренувань з переважанням ігрових та швидкісно-силових вправ.

Моторна щільність тренувального заняття знаходилася в межах 70–80 %, що забезпечувало високий рівень рухової активності та сприяло ефективному розвитку фізичних здібностей. Підвищення моторної щільності досягалося шляхом використання вправ малого ігрового формату, скорочення часу пояснень і збільшення кількості повторень техніко-тактичних дій.

Одним із ефективних засобів оптимізації підготовки юних футболістів є застосування ігор малого формату, особливо, в умовах чисельної переваги суперника, а також вправ типу «реакція-рух-рішення» [4]. Використовуються формати 2×2, 3×3, 4×4 та 2×3, 3×4, 3×5 та 4×5 на обмеженому ігровому майданчику. Перебуваючи в чисельній меншості, гравці змушені швидше аналізувати ігрову ситуацію, прогнозувати дії суперника та ефективніше взаємодіяти з партнерами. Такі вправи створили підвищені вимоги до швидкості сприйняття інформації, оперативного мислення, прийняття рішень та технічної майстерності спортсменів.

Аналіз структури навантаження за зонами інтенсивності показав, що приблизно 20–25 % часу заняття припадало на низьку інтенсивність (ЧСС до 140 уд/хв⁻¹), 45–50 % – на середню інтенсивність

(140–170 уд·хв⁻¹) та 25–35 % – на високу інтенсивність (понад 170 уд·хв⁻¹). Такий розподіл забезпечує комплексний розвиток аеробних та анаеробних механізмів енергозабезпечення, що відповідає специфіці сучасного футзалу. Середня частота серцевих скорочень під час ігор малого формату з перевагою суперника становила у середньому 160–180 уд·хв⁻¹, а моторна щільність досягала 80–85 %.

Саме в умовах середньої та високої інтенсивності створюються передумови для вдосконалення швидкості сенсомоторних реакцій і стійкості уваги в умовах втоми, що є важливим фактором успішної змагальної діяльності у футзалі.

Отримані показники можуть бути використані як орієнтири для оптимізації програми занять футзалом юнаків 13–14 років на етапі попередньої базової підготовки та контролю ефективності навчально-тренувального процесу.

Висновки. Включення психомоторних вправ до програми занять футзалом сприяє підвищенню рівня рухової активності юнаків 13–14 років, збільшенню моторної щільності тренувальних занять, удосконаленню функціональної підготовленості та формуванню здатності ефективно діяти в умовах швидкоплинної ігрової діяльності.

Джерела та література

1. Гринь І., Козіна Ж., Сірий О., Косатенко Д. Нейродинамічні та психомоторні показники юних футболістів 12–13 та 15–16 років. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія*. 2019. Т. 1, № 1. С. 62–66. <https://doi.org/10.58962/HSTRPT.2019.1.1.62-66>.
2. Дичко Д.В. Систематизація багаторічної спортивної підготовки у футзалі: вікові, гендерні та технологічні аспекти інтегративного підходу (обзор літератури). *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2025. Т. 10, № 197. С. 72–78. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10\(197.11](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197.11).
3. Дяченко А., Вей Бін. Специфічні характеристики функціонального забезпечення спеціальної працездатності футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Спортивна наука та здоров'я людини: наукове електронне періодичне видання*. 2022. № 2(8). С. 67–78.
4. Костюкевич В., Стасюк І., Перепелиця О., Межвинський А., Коннов С. Контроль тренувальної роботи у футзалі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 2020. Вип. 9(28). С. 202–209.
5. Патрійчук А.В., Іванишин І.М. Психомоторний розвиток юних футзалістів на етапі попередньої базової підготовки. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2024. Листопад 11. Вип. 43. С. 84–90. <https://doi.org/10.15330/fcult.43.84-90>.
6. Шалар О. Г., Стрикаленко Є. А., Череповська Г. О. Особливості побудови тренувального процесу юних футзалістів. *Вересень: Науково-методичний інформаційно-освітній журнал*. 2022. Т. 1, № 92. С. 62–73. <https://doi.org/10.54662/veresen.1.2022.05>.
7. Barbero-Alvarez J., Soto V., Barbero-Alvarez V. Match analysis and heart rate of futsal players during competition. *Journal of Sports Science*. 2021. Vol. 26. P. 63–73. <https://doi.org/10.1080/02640410701287289>.

СТРАХ ТА ЙОГО ПОДОЛАННЯ У ПРЕДСТАВНИКІВ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ І СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ З ТОЧКИ ЗОРУ ТРЕНЕРА-ПЕДАГОГА

Олександр Орлов¹

¹ Кандидат педагогічних наук, доцент, Заслужений тренер України, доцент кафедри технологій оздоровлення і фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету, докторант Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, e-mail: alexalians007@gmail.com

Вступ. В східних єдиноборствах відчуття взаємної небезпеки суперників складає один із внутрішніх планів їхнього майбутнього поєдинку. У цьому сенсі страх відіграє значну роль у перемозі чи поразці спортсмена. Страх перед змаганнями – абсолютно нормальний психофізіологічний механізм адаптації, особливо у видах спорту з високою ціною помилки, жорсткою конкуренцією або фізичним контактом. У спортивній психології його розглядають не лише як негативне явище, а й як компонент мобілізації функціональних резервів організму.

Основними видами страху у спорті є передстартовий страх, страх невдачі, страх болю або травми, страх суперника, страх відповідальності [2, 5–7]. У теорії спортивної підготовки та спортивній психології страх часто пов'язують із психофізіологічним та окисним стресом, синдромом перетренованості, порушенням автономної регуляції, порушенням процесів відновлення. Таким чином, стає зрозумілим, що страх та його подолання повинні бути результатом комплексної систематичної роботи команди фахівців [3]. Але це далеко не завжди можливо у сучасних складних організаційних умовах існування українського спорту. Тому постать тренера-педагога залишається основною у вирішенні цього питання, відіграючи дуже значну роль, особливо у видах спорту, де перемога персоніфікується зі спортсменом, тоді як відповідальність за поразку часто покладається на команду фахівців [1]. Саме цей факт визначає актуальність даного дослідження.

Методологія дослідження: аналіз та узагальнення даних сучасної науково-методичної літератури та власного 30-річного досвіду тренерського досвіду на посаді головного тренера «Клубу самозахисту «Альянс» та старшого тренера збірної команди України з ушу, саньда.

Результати. У даному матеріалі ми розглядаємо ситуації, коли досягнення перемоги над суперником, як правило, зводиться до поняття «відправити його в нокаут», тобто повної неможливості продовжувати поєдинок. Нокауту в бойових мистецтвах та єдиноборствах можна досягти за допомогою удару суперника рукою чи ногою або кидком, виконанням больової техніки (больові на пальці рук – «юбі кансесу», на кисть – «коте кансесу», на лікоть – «хіджі кансесу», на плече – «ката кансесу» та ін.). Нокауту можна досягти за рахунок виконання удушаючої техніки: дихальної, артеріальної (передавлення сонної артерії), здавлення діафрагми. Нокаут може бути результатом цілеспрямованого впливу на вразливі точки на тілі людини (в даному випадку – суперника) [4].

Поряд завжди існує страх спортсмена самому потрапити в нокаут. На початковому рівні підготовки у спортсмена з'являється страх через незнання того, як захистити себе. Потім формується страх через відсутність знань щодо технік, якими володіє суперник, та можливих наслідків поєдинку загалом. Цілком реальним є страх несформованого уявлення стосовно побудови власного тактичного рисунку бою, а також одним із різновидів страху є невпевненість у тому, як самому увійти в зону можливих активних дій суперника.

На більш високому рівні змагального досвіду з'являється страх нанести непоправну шкоду здоров'ю або навіть життя противника, страх підвести тренера, команду, федерацію та ін., страх отримати травму, втратити імідж у випадку поразки. Парадоксально, але інколи сильніше цей страх проявляється у лідерів команди або фаворитів. Людина боїться «не виправдати» очікувань, втратити позицію, не підтвердити результат. Зовнішніми ознаками страху є збліднення або почервоніння обличчя та, окремо, зони носо-губної складки, скутість або, навпаки, різкість і нескоординованість рухів, виражений тремор у колінах, зміни мовленнєвого компоненту (скандована мова, занадто гучна або тиха чи уповільнена та ін.).

Біологічний (еволюційний) компонент страху пов'язаний з активацією системи «fight-or-flight», тобто «боротьба або втеча», що проявляється у симпатoadреналовій активації, викиді у кров катехоламінів, підвищенні частоти серцевих скорочень, темпу дихання і підвищенні м'язового тону, активації гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової системи. Для єдиноборств це особливо характерно, оскільки мозок частково сприймає суперника як реальну загрозу фізичній цілісності.

Умовно виділяють два типи страху. По-перше, страх мобілізуючий, який підвищує концентрацію, швидкість реакції, бойову готовність, активацію ЦНС, і в помірному ступені такий вид страху навіть необхідний. По-друге, страх дезорганізуючий, що призводить до скутості, помилок, порушення координації, передчасного виснаження та «емоційного вигорання» спортсмена. Саме цей тип потребує корекції.

Зазвичай проведення корекційних заходів щодо подолання страху вважається прерогативою спортивного психолога. Але, на жаль, з різних причин це не завжди є можливим. Саме тому зростає роль тренера, який педагогічними методами (обґрунтованою раціональною побудовою тренувального процесу) попереджає формування «збиваючих» (негативних) факторів досягнення перемоги на змаганнях.

По-перше, основним завданням у вирішенні цього питання є формування високого рівня фізичної та технічної підготовленості спортсмена, а також досягнення досконалого знання ним правил змагань: дозволених та заборонених технічних дій, команд і жестів рефері. По-друге, до побудови тренувального процесу необхідно регулярно включати навчальні поєдинки (спаринги), у тому числі з умовними суперниками, які переважають за антропометричними даними, за правилами майбутніх змагань; після спарингів тренеру необхідно проводити розбір поєдинків із виокремленням сильних і слабких сторін своїх спортсменів з метою побудови індивідуальної тактики змагальних поєдинків. По-третє, важливе значення має імітація умов змагань (раптовий шум трибун, гучна музика та інші звуки, підбадьорювання суперника, негативні дії уболівальників по відношенню до спортсмена та ін.). По-четверте, страх безпосередньо перед поєдинком коригується тренером залежно від стану спортсмена. Пригнічений стан коригується за допомогою активної розминки, уточнення технічних характеристик суперника та побудови тактики поєдинку. При надмірно збудженому стані спортсмена обґрунтованими діями тренера є активна робота, спрямована на проведення високоамплітудних рухів (гнучкість) і регуляцію дихання.

Висновки. Отже, подолання страху в бойових мистецтвах і східних єдиноборствах є цілком можливим за умови правильної побудови навчально-тренувального процесу, формування взаєморозуміння та емоційного контакту тренера зі спортсменом.

Джерела та література

1. Орлов О. І., Чик Б. Кевін. Прогнозування функціональної підготовленості і побудови варіативної тактики ведення поєдинку елітних єдиноборців на основі оцінки психофізіологічного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 8(181). С. 188–195. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).34](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).34).
2. Gustafsson H., Sagar S. S., Stenling A. Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scand J. Med. Sci. Sports*. 2017. Vol. 27(12). P. 2091–2102. <https://doi.org/10.1111/sms.12797>.
3. Obradovich J., Armstrong-Carter E. Addressing educational inequalities and promoting learning through studies of stress physiology in elementary school students. *Dev. Psychopathol.* 2020. Vol. 32(5). P. 1899–1913. <https://doi.org/10.1017/S0954579420001443>.
4. Orlov O., Skalski D. W., Grygus I., Tsyhanovska N. Doskonalenie metod nauczania Ju-jitsu w szkołach wyższych: podręcznik. Starogard: Wydawnictwo Uczelniane «Pomorska Szkoła Wyższa», 2025. 370 p. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17351883>
5. Santos-Afonso M. D., Lourenção L. G., Afonso M. D. S., Saes M. O., Santos F. B. D. et al. Burnout Syndrome in Selectable Athletes for the Brazilian Handball Team-Children Category. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2023. Vol. 20(4). P. 3692. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043692>
6. Wachten H., Wurst R., Paganini S., Strahler J. Excessive health behaviors in sports: links of orthorexia nervosa and exercise addiction with well-being, exercise activity in sports categories, and gender effects. *Front. Nutr.* 2024. Vol. 11. P. 1494958. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1494958>
7. Wang C., Li S., Yu S. F., Dai J. M., Liu X. M., Li T. [Mediating role of over-commitment in the relationship between effort, reward and burnout]. *Zhonghua Lao Dong Wei Sheng Zhi Ye Bing Za Zhi*. 2017. Vol. 35(3). P. 180–184. <https://doi.org/10.3760>

РОЛЬ ФУТЗАЛУ У ФІЗИЧНОМУ РОЗВИТКУ ТА ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Олександр Панасюк¹

¹ Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Panasuk.Oleksandr@vnu.edu.ua

Вступ. Упродовж останніх років у закладах вищої освіти України спостерігається суттєве скорочення кількості навчальних годин, відведених на освітній компонент «Фізичне виховання». Це негативно позначається на рівні рухової активності студентської молоді та загальному стані її здоров'я. У зв'язку з цим виникає потреба в активному залученні учасників освітнього процесу до різних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності у позанавчальний час. Така діяльність сприяє не лише підвищенню фізичної підготовленості, а й розвитку особистісних якостей та зміцненню здоров'я.

Одним із ефективних напрямів фізичного виховання є використання занять спортивного характеру, побудованих за принципами тренувального процесу. Вони забезпечують комплексний розвиток фізичних якостей, підвищують функціональні можливості організму та формують фізичну культуру сучасної молоді.

Методи дослідження – аналіз й узагальнення науково-методичних джерел, матеріалів мережі Інтернет, педагогічне спостереження та систематизація отриманої інформації.

Результати дослідження. Важливим напрямом активізації фізичного виховання у закладах вищої освіти є залучення студентів до занять масовим спортом. У багатьох закладах вищої освіти адміністрація прагне підвищити оздоровчу ефективність фізичного виховання шляхом розширення мережі спортивних секцій. Водночас значна увага приділяється врахуванню інтересів студентів щодо вибору видів спорту, адже відсутність такої орієнтації призводить до зниження їхньої активності та зацікавленості.

Серед різноманіття спортивних ігор особливою популярністю серед студентської молоді характеризується футзал. Протягом останніх років цей вид спорту стрімко розвивається завдяки своїй доступності, динамічності та емоційній насиченості. Швидкий темп гри та постійна зміна ігрових ситуацій роблять футзал привабливим для молоді. Використання футзалу у закладі вищої освіти сприяє кращому ознайомленню студентської молоді із методикою та особливостями цього виду ігрової діяльності [3].

Н. Бугайчук [1] підкреслює, що в сучасному спортивному середовищі футзал є чи не найма совішим видом оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Великі футзальні турніри (чемпіонат світу, чемпіонати Європи серед чоловіків, жінок, юнаків до 19 років), широко висвітлюються по телебаченню та в інтернеті, а успіхи на цих турнірах наших національних збірних викликає інтерес серед різних верств населення та може сприяти їх залученню до активного дозвілля, що, зрештою, забезпечує підвищення рухової активності.

Заняття футзалом сприяють не лише покращенню фізичної підготовленості студентів, а й розвитку їхніх вольових якостей, зокрема наполегливості, рішучості, ініціативності та сміливості. Порівняно з великим футболем, футзал є менш травматичним, що забезпечує його популярність як серед юнаків, так і серед дівчат.

Разом із тим, цей вид спорту висуває високі вимоги до фізичної підготовленості гравців. Під час гри необхідно виконувати численні прискорення, швидко реагувати на зміну ситуації, вступати в єдиноборства та здійснювати інтенсивні удари по м'ячу. Футзал характеризується різноманітністю рухових дій, які відрізняються за інтенсивністю та координаційною складністю, що сприяє всебічному розвитку фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності.

Особливе значення у підготовці футзалістів має розвиток швидкісних і швидкісно-силових якостей. Для цього доцільно використовувати різні види бігових вправ, старту з різних положень, естафетний біг, біг із високим підніманням стегна, біг із прискоренням, біг угору, а також спеціальні вправи з обтяженнями. До специфічних засобів підготовки належать вправи з м'ячем, зокрема швидкісне ведення м'яча на короткі дистанції, що сприяють підвищенню швидкісного потенціалу гравців.

Важливим компонентом підготовки футзалістів є розвиток силових якостей, тобто здатності долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. Джерелами такого опору

можуть бути маса різних обтяжень, спортивного інвентарю, протидія партнера, вплив зовнішнього середовища, реакція опори, а також сила тяжіння власного тіла. Очевидко, що зі зростанням величини опору зростає й потреба у прикладанні більшої сили для його подолання.

Не менш важливою для успішної гри у футзал є витривалість. Для розвитку загальної витривалості доцільно використовувати кросовий біг, а також ігрові види діяльності (баскетбол, волейбол, гандбол) у помірному темпі. Інтервали відпочинку регулюються за показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС): виконання наступної вправи рекомендується розпочинати при зниженні ЧСС до 135–140 уд./хв. Розвиток спеціальної (швидкісної) витривалості, на відміну від загальної, характеризується коротшою тривалістю вправ (від 20 секунд до 1 хвилини 30 секунд) і більш високою інтенсивністю їх виконання (80–95 % від максимальних можливостей).

Рівень оволодіння технікою гри у футзал значною мірою залежить від розвитку координаційних здібностей, тому вже на початкових етапах тренування необхідно приділяти увагу розвитку спритності. Для цього використовують добре знайомі і відпрацьовані вправи, зокрема: перекиди, опорні стрибки, просування стрибками між стійками, подолання перешкод, біг зі зміною напрямку, стрибки з подальшим ловінням м'яча, а також виконання загальнорозвивальних вправ у різному темпі та з різною амплітудою рухів [2].

Особливу увагу під час занять слід приділяти розвитку гнучкості, оскільки у футзалі велике значення має еластичність м'язів і зв'язок нижніх кінцівок та хребта. Для цього ефективними є вправи на розтягування, зокрема колові рухи стопами з різних вихідних положень, а також рухливі ігри, естафети та спеціально підібрані гімнастичні вправи, які можуть виконуватися за допомогою партнера або під керівництвом тренера.

Навчально-тренувальний процес у футзалі є цілісною педагогічною системою, у якій важливо дотримуватися основних принципів підготовки. Досягнення високих результатів можливе лише за умови належного рівня фізичної та технічної підготовленості гравців. Важливу роль у цьому відіграють правильно обрана методика навчання та ефективна організація навчального процесу.

Висновки. Заняття футзалом, що проводяться як у спортивних залах, так і на відкритому повітрі, мають виражений оздоровчий ефект: зміцнюють нервову систему, сприяють розвитку опорно-рухового апарату, покращують функціонування серцево-судинної та дихальної систем, а також активізують обмін речовин. Ефективність оволодіння техніко-тактичними елементами гри значною мірою залежить від розвитку фізичних якостей, що обумовлює необхідність всебічної фізичної підготовки гравців.

Джерела та література

1. Бугайчук Н. (2022). Оздоровчо-рекреаційна роль футзалу в організації дозвілєвої діяльності студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. № 4 (60). 2022. С. 42–46.
2. Мазурчук О., Панасюк О., Митчик О., Герасимюк П., Хомич А. Міні-футбол як особливий вид фізичного вдосконалення студенток у процесі навчання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. № 3(51). Луцьк, 2020. С. 52–57.
3. Ярмоленко О. В., Малахова Я. В. Оптимізація процесу фізичного виховання студентів на основі застосування конструктивної моделі спортивно-орієнтованого фізичного виховання з використанням футзалу. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання*. № 11. 2019. С. 38–44.

ПОБУДОВА ЗМАГАЛЬНИХ ПРОГРАМ ГІМНАСТОК ВІДПОВІДНО ДО ОСТАННІХ ПРАВИЛ ЗМАГАНЬ (2025–2028 РОКУ)

Алла Семизорова¹, Марина Калініченко²

¹Кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри гімнастики Харківської державної академії фізичної культури

²Студентка другого курсу харківської державної академії фізичної культури

Вступ. Критерії оцінки майстерності спортсменок в художній гімнастиці регламентовані правилами змагань Міжнародної федерації гімнастики (FIG) [6]. У кожному олімпійському циклі правила змагань зазнають значних змін. Оригінальність, складність змагальних програм художньої гімнастики є наслідком напружених зусиль тренерів, суддів та вчених [5; 7]. При цьому змагальна практика безперервно висуває нові завдання, що безумовно впливає на зміст змагальних програм та особливості оцінювання виступів спортсменок [4].

Мета дослідження: визначити тенденції у вдосконаленні змагальних програм спортсменок відповідно до сучасних правил змагань з художньої гімнастики. **Завдання дослідження:** 1) проаналізувати зміни в оцінюванні змагальних програм гімнасток відповідно до правил змагань 2025–2028 років; 2) надати характеристику змісту сучасних змагальних програм гімнасток.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, аналіз правил змагань з художньої гімнастики 2021–2024 рр. та 2025–2028 рр., моніторинг інформаційних ресурсів мережі інтернет, педагогічне спостереження, власний тренерський досвід.

Результати дослідження. Зміни в правилах Міжнародної федерації гімнастики (FIG) суттєво вплинули на технічний розвиток художньої гімнастики, зробивши її більш складною, динамічною та вимогливою [3].

Сучасна система оцінювання передбачає відкриту шкалу складності, яка не має верхньої межі. Це означає, що гімнастки можуть постійно підвищувати оцінку за рахунок додавання складніших елементів, причому кількість майстерності й ризиків знижено (з двадцяти до п'ятнадцяти та з п'яти до чотирьох – відповідно), але вартість багатьох елементів зніжено. Як наслідок, спортсменки змушені включати у свої програми як можна більше дуже складних елементів, щоб бути конкурентоспроможними [5; 6]. Також гімнастки можуть отримати додаткові бали за виконання оригінальних елементів, які раніше не існували в правилах. Наприклад, новий поворот від Дарії Варфоломій.

У той же час, правила стали більш деталізованими, що вплинуло на суворість оцінювання виступів спортсменок. Якщо елемент виконаний не до кінця (наприклад, неправильна форма), він або взагалі не зараховується та за це застосовують сбавку (оцінка E) 0,5, або його рахують та знімають (оцінка E) 0,1 або 0,3 залежно від грубості помилки. Це підтверджує, що значно зросли вимоги до технічної чистоти виконання [5].

Зросли вимоги до майстерностей, велика увага приділяється не лише факту виконання, а й структурі. Наприклад: майстерності повинні містити кілька обов'язкових критеріїв (два критерії + робота предмета); кожен елемент оцінюється окремо і має відповідати технічним вимогам (форма, амплітуда, завершеність та робота предмета на елементі); для майстерності на оберті необхідно виконати повний базовий оберт, інакше елемент не зараховується [5; 6].

Значно ускладнилися так звані «ризики» – елементи, пов'язані з кидками предмета. Сучасні правила вимагають поєднання роботи з предметом із складними рухами тіла (наприклад, кількома обертами або акробатичними діями під час польоту предмета). Це підвищує не тільки складність, а й небезпеку виконання [1; 6].

Сучасні правила змагань стимулюють прояву індивідуальності. Гімнастки прагнуть створювати унікальні композиції, щоб виділитися серед інших, це сприяє розвитку творчості та робить кожен виступ неповторним. Педагогічні дослідження підтверджують, що після змін у правилах значно зросла роль хореографічної підготовки, у тренувальний процес гімнасток активно включають заняття з танцю, акторської майстерності та музикальності [2; 3].

Окремо необхідно вказати, що зміни в правилах Міжнародної федерації гімнастики (FIG) призвели до значного зростання фізичного навантаження на спортсменок, що, у свою чергу, підвищило ризик травм у художній гімнастиці. Ускладнення програм і відсутність верхньої межі складності змушують гімнасток виконувати більшу кількість технічно складних елементів у межах одного

виступу. Це означає, що під час короткого часу (60–90 секунд) спортсменка повинна продемонструвати максимальну концентрацію, витривалість і фізичну силу. Ускладнення ризиків (високі кидки предмета + обертальні рухи) підвищує ймовірність помилок і травмонебезпечних ситуацій. Наприклад, невдале приземлення після оберту або неправильне ловіння предмета може призвести до розтягнень, ударів або падінь [6]. Пошук складних оригінальних елементів підвищують вимоги до гнучкості та амплітуди рухів, збільшують навантаження на суглоби, зв'язки та хребет. Частими стають травми спини, колін і гомілковостопних суглобів, а також перевантаження м'язів [1;5].

Висновки. 1. Оцінюванні змагальних програм гімнасток відповідно до правил змагань 2025–2028 років стало більш детальним та суровим, багато елементів були понижені у вартості. 2. Відкрита шкала складності призвела до значного зростання фізичного навантаження на спортсменок та підвищенню ризиків травм у художній гімнастиці.

Джерела та література

1. Індиченко Л. С., Плошинська А. А., Черевко С.В., Коваленко Є. В. Вдосконалення спортивної майстерності вирішенням завдань психологічної підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 1(159, 80–83. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).20](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).20)
2. Красова Інна, Семизорова Алла, Рябченко Ольга Хореографія та художня гімнастика: сімбіоз мистецтва і спорту. *Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики*: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвячений 45-ій річниці Харківської державної академії фізичної культури (електронне видання), 5 квітня 2024 року. Харків: ХДАФК, 2024. С. 112–115. <http://repo.khdafk.com.ua/xmlui/handle/123456789/308>
3. Семизорова А. Я., Красова І. В. Вдосконалення виконавської Майстерності гімнасток високої кваліфікації засобами сучасної хореографії. «*Іновації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту*»: матеріали VII всеукр.наук.-практ. семінару з міжнародною участю, 11 квітня 2024 р. та II всеукр. студ. наук.-практ.семінару з міжнародною участю, 12 квітня 2024 р. Кропивницький. 2024. С. 55–58.
4. Кравцова Д.В., Семизорова А.Я. Еволюція правил змагань в художній гімнастиці. *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*. [Електронне видання]. Харків: ХДАФК, 2023. № 9. С. 147–151.
5. Семизорова А. Я., Красова І. В., Рябченко О. В. Досконалість виконання індивідуальних вправ сеньйорками в художній гімнастиці. *Збірник тез доповідей XI Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції: Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи*. м. Київ. 2024. С. 113–114.
6. Правила змагань з художньої гімнастики. Федерація художньої гімнастики України. Технічний комітет з художньої гімнастики: FIG. 2025–2028 pp. 100 с. URL: <https://ugf.org.ua>
7. Художня гімнастика для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання. / І. С. Сиваш, С. М. Євченко, І. І. Дерюгіна, Н. О. Андреева. Київ, 2025. 112 с. Міністерство молоді та спорту України. Нормативні документи та матеріали з підготовки спортсменів. URL: <https://mms.gov.ua>

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОЧАТКОВИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ

Сергій Савчук¹, Ігор Бакіко², Володимир Ковальчук³

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Луцький національний технічний університет
ser.savchuk@lutsk.ntu.com.ua

²Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Луцький національний технічний університет
i.bakiko@lntu.edu.ua

³Кандидат педагогічних наук, доцент, Луцький національний технічний університет v.kovalchuk@lntu.edu.ua

Вступ. Одним з найважливіших аспектів фізичного виховання є розвиток правильної постави та навчання дітей плаванню.

Наразі фахівці з різних наукових та практичних галузей виявляють великий інтерес до проблем постави у дітей та підлітків. Це пов'язано з високою поширеністю порушень постави у дітей різного віку (від 40 до 80 %). У зв'язку з цим ця проблема залишається актуальною та викликає інтерес у фахівців зі спортивної науки [1, 4].

В Україні розроблена система гігієнічних заходів та корекційних вправ, але вона не завжди дає позитивні результати у виправленні постави. Плавання – універсальний вид фізичних вправ з різноманітним впливом на організм людини. Воно включено до програм фізичного виховання в дитячих садках, загальноосвітніх закладах та університетах. Однак дані різних досліджень показують, що відсоток дітей, які вміють плавати, низький [2, 3].

Дослідники зосереджують свої дослідження на розвитку фізичних характеристик за допомогою загальної фізичної підготовки, зокрема силового компонента у воді.

Плавання – це традиційний метод вирішення проблем постави. Корекцію постави за допомогою плавання впроваджують переважно лікарі. Тренери цінують позитивний вплив плавання на поставу та рекомендують його для покращення фізичного розвитку, фізичної форми та постави [1, 2, 3, 4]. Постава є ключовим показником здоров'я дітей. Порушення постави можуть призвести до постійних деформацій опорно-рухового апарату та інших серйозних захворювань. Ці порушення впливають на працездатність та загальний фізичний розвиток.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічні методи дослідження й узагальнення інформації електронних баз даних, метод математичної статистики.

Результати дослідження. Метою даного дослідження є проаналізувати та вибрати серію плавальних вправ, які можна використовувати для навчання плаванню дітей віком від 7 до 11 років, з метою виправлення постави.

Дослідження проводилося у три етапи. Навчальний експеримент був розділений на два етапи. Цілями першого етапу були: визначити методи початкового навчання плаванню дітей віком від 7 до 11 років з порушеннями постави; та розробити методику навчання плаванню. З цією метою було підібрано плавальні вправи для сприяння як навчанню, так і корекції порушень постави. Для розробки методики навчання було відібрано приблизно 240 водних вправ.

В експериментальній групі порядок навчання плаванню був таким: навчання у воді - + штовхання ногами, брас та плавання на спині - + брас, брас, штовхання ногами, вільний стиль - + плавання на спині - + брас - + батерфляй - + брас - + брас з виходом у воду боком - + повороти.

Значні відмінності спостерігалися за всіма показниками, окрім здібностей до плавання. Важливо зазначити, що порівняння показників здібностей до плавання зникло після експерименту. Були проведені контрольні тести фізичної підготовки для вивчення та визначення впливу обраного плавального тренажера на розвиток постави та навичок плавання. У попередньому експерименті було відібрано та протестовано 140 плавальних вправ, визначено їхній вплив на фізичний розвиток, фізичну підготовку та поставу учасників.

Опитування дітей показало, що 56,5 % вважають, що вони сидять неправильно; 20,2 % вважали, що вони неправильно стоять; 35,7 % вважали, що вони неправильно стоять; і 14,3 % вважали, що вони неправильно ходять. Відповіді батьків на опитування щодо постави їхніх дітей показали, що 3,7 % їхніх дітей сидять неправильно; 43,6 % стоять неправильно; 46,2 % стоять неправильно; і

46,2 % ходять неправильно. Щодо постави, батьки повідомили, що 45,4 % стоять неправильно; 43,6 % стоять неправильно; і 15,9 % ходять неправильно.

Вплив методів початкового навчання плаванню на порушення постави у дітей у групах початківців з плавання. Цей метод був використаний в експериментальній групі. Для оцінки впливу обраних засобів було проведено порівняльний аналіз результатів з контрольною групою, в якій цей метод не використовувався. Результати дослідження свідчать про те, що вправи, що використовуються в цьому комплексі методів навчання плаванню, позитивно впливають на поставу дітей. і дозволяє їм досягати кращих результатів під час виконання вправ, з меншою різницею в результатах порівняно з результатами дітей контрольної групи.

Висновки. У дослідженні було обрано методи початкового навчання плаванню та порядок їх застосування, які сприяють корекції постави у дітей віком 9–10 років. Було виявлено, що найефективнішим порядком навчання технікам плавання, які впливають на поставу, є: ознайомлення з водою → рухи ногами, брасом та на спині → плавання руками, брасом, ударом ногою → плавання на спині → брас → батерфляй → брас → старт. Такий порядок навчання рекомендується для підвищення ефективності навчального процесу.

Джерела та література

1. Bliznyuk, Y. Politko, E. (2021). Individual differences in the formation of swimming technique of young athletes with different strength of the nervous system under the conditions of applying different teaching methods. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 4(84), 50–56. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2021-4.008>
2. Волошко, А. К. Методика початкового навчання дітей 5–7 років плавання *Methods of primary education of children 5–7 years of swimming* / А. К. Волошко; наук. керівник к.п.н., доц. І. Г. Глухов; М-во освіти і науки України; Херсонський держ. ун-т, Ф-т фізичного виховання та спорту, Кафедра теорії та методики фізичного виховання. Херсон: ХДУ, 2021. 28 с.
3. Головка В., Сальникова С. Вплив занять плаванням на фізичний стан дітей 11-12 років з порушенням постави / В. Головакін, С. Сальникова, М. Бойко, М. Пуздімір. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць* / гол. ред. Костюкевич В. М. / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка. Вип. 13 (32). Вінниця, 2022. С. 271–279.
4. Шейко. Л. Методичні аспекти використання рухливих ігор у водному середовищі в навчально-тренувальному процесі плавців груп початкової підготовки першого року навчання. *Спортивні ігри*, 4(38), 52–57. <https://doi.org/10.15391/si.2025-4.07>

Європейський вимір фізичної активності, спорту та якості життя: політика, добročесність і сталий розвиток

ŻYWIENIE JAKO KOMPONENT JAKOŚCI ŻYCIA WŚRÓD STUDENTÓW Z POLSKI I SŁOWACJI

Agata Horbacz¹, Monika Bigosińska², Ferdinand Salonna¹

¹ Uniwersytet Pavla Jozefa Šafárika. Ústav telesnej výchovy a športu, Košice, Słowacja

² Akademia Nauk Stosowanych, Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej i Bezpieczeństwie, Nowy Sącz, Polska, agata.horbacz@upjs.sk

Wstęp. Jakość życia jest pojęciem wielowymiarowym, obejmującym zarówno zdrowie fizyczne, psychiczne, funkcjonowanie społeczne, jak i ogólne warunki życia jednostki. W literaturze naukowej coraz częściej podkreśla się znaczenie tzw. jakości życia uwarunkowanej stanem zdrowia (health-related quality of life, HRQoL). Jednym z kluczowych determinantów HRQoL jest sposób żywienia, wpływający zarówno na aspekty fizjologiczne, jak i psychospołeczne życia (Liu et al., 2024).

Żywienie oddziałuje na jakość życia przede wszystkim poprzez poprawę stanu zdrowia, wspieranie dobrostanu psychicznego oraz kształtowanie stylu życia. Prawidłowo zbilansowana dieta przyczynia się do wzmocnienia odporności organizmu, ograniczenia ryzyka chorób przewlekłych, a także może wpływać na wydłużenie długości życia. Z kolei nieprawidłowe nawyki żywieniowe są związane z pogorszeniem parametrów zdrowotnych oraz obniżeniem jakości życia. W kontekście młodych dorosłych, takich jak studenci, sposób odżywiania nabiera szczególnego znaczenia, ponieważ kształtuje trwałe wzorce zachowań zdrowotnych (Khajuria et al., 2025).

Celem niniejszego badania była analiza nawyków żywieniowych wśród studentów szkół wyższych z Polski (ANS w Nowym Sączu) i Słowacji (UPJS w Košiciach), ze szczególnym uwzględnieniem różnic wynikających z kraju pochodzenia oraz płci. Badanie przeprowadzono w formie ankiety internetowej w okresie od lutego do marca 2025 roku. Wzięło w nim udział 574 studentów, w tym 77 % kobiet i 23 % mężczyzn. Uczestnicy badania reprezentowali dwie populacje: 52 % stanowili studenci ze Słowacji, natomiast 48 % z Polski. Średnia wieku badanych wynosiła $22,5 \pm 2,68$ lat.

Metody badań. Do oceny częstotliwości spożycia produktów żywnościowych wykorzystano kwestionariusz FFQ-6 (Food Frequency Questionnaire with 6 answers), obejmujący 62 grupy produktów spożywczych, pogrupowanych w osiem głównych kategorii: słodycze i przekąski, produkty mleczne i jaja, produkty zbożowe, tłuszcze, owoce, warzywa i nasiona, produkty mięsne i ryby oraz napoje (Niedzwiedzka, Wadolowska, Kowalkowska, 2019). Odpowiedzi respondentów zostały przekształcone w wartości liczbowe wyrażające częstotliwość spożycia w przeliczeniu na liczbę razy dziennie, co umożliwiło przeprowadzenie analizy statystycznej i porównawczej pomiędzy grupami.

Wyniki badań. Uzyskane wyniki wskazują na istotny wpływ zarówno płci, jak i kraju pochodzenia na zachowania żywieniowe badanych studentów. Studenci z Polski wykazywali istotnie wyższe spożycie warzyw i owoców, produktów zbożowych oraz twarogu naturalnego w porównaniu ze studentami słowackimi. Z kolei wśród studentów ze Słowacji zaobserwowano większe spożycie serów oraz olejów roślinnych, podczas gdy studenci polscy częściej deklarowali spożycie margaryny. Ponadto studenci słowaccy charakteryzowali się wyższym spożyciem wędlin, czerwonego mięsa oraz dziczyzny.

Analiza spożycia napojów wykazała natomiast, że studenci z Polski częściej sięgali po napoje energetyzujące, podczas gdy studenci ze Słowacji spożywali większe ilości słodzonych napojów. Różnice te mogą wynikać zarówno z uwarunkowań kulturowych, jak i dostępności określonych produktów żywnościowych oraz różnic w stylu życia.

Istotne różnice odnotowano również ze względu na płeć. Studenci płci męskiej wykazywali mniej korzystne nawyki żywieniowe w porównaniu z kobietami, co przejawiało się wyższym spożyciem żywności wysokoenergetycznej i przetworzonej. Wyniki te są zgodne z obserwacjami innych badań, które wskazują, że kobiety częściej wybierają produkty sprzyjające zdrowiu, takie jak owoce, warzywa czy produkty o wysokiej wartości odżywczej (Feraco et al., 2024).

Wnioski. Uzyskane rezultaty podkreślają potrzebę prowadzenia działań edukacyjnych w zakresie prawidłowego żywienia wśród studentów obu krajów. Młodzi dorośli znajdują się w okresie intensywnego kształtowania nawyków zdrowotnych, dlatego odpowiednia edukacja może przyczynić się do poprawy ich jakości życia w dłuższej perspektywie. Interwencje żywieniowe, obejmujące promocję diety opartej na produktach naturalnych i niskoprzetworzonych, mogą stanowić efektywne narzędzie profilaktyki zdrowotnej.

Podsumowując, żywienie stanowi integralny element jakości życia i jeden z najważniejszych czynników, które mogą być świadomie modyfikowane przez jednostkę. Wpływa ono nie tylko na zdrowie fizyczne, lecz także na dobrostan psychiczny i funkcjonowanie społeczne. Wyniki przeprowadzonych badań wskazują na istnienie istotnych różnic w zachowaniach żywieniowych studentów z Polski i Słowacji, co sugeruje konieczność uwzględnienia kontekstu kulturowego w planowaniu działań edukacyjnych i profilaktycznych. Studenci z obu uniwersytetów wymagają edukacji w zakresie żywienia.

Literatura

1. Liu S., Meng Z., Wang S. et al. The role of anxiety in the association between nutrition literacy and health-related quality of life among college students. *Sci Rep* 2024. Vol. 14. P. 24618. doi.org/10.1038/s41598-024-76361-6
2. Khajuria A., Yadav S.S., Somanadhapai S. et al. Influence of Dietary Habits and Lifestyle Practices on the Health and Well-Being of University Students: A Survey Investigation. *J Lifestyle Med*. 2025. Vol. 15. No. 2. P. 66–79. doi:10.15280/jlm.2025.15.2.66
3. Niedzwiedzka E., Wadolowska L., Kowalkowska J. Reproducibility of A Non-Quantitative Food Frequency Questionnaire (62-Item FFQ-6) and PCA-Driven Dietary Pattern Identification in 13-21-Year-Old Females. *Nutrients*, 2019. Vol. 11. No. 9. P. 2183. doi.org/10.3390/nu11092183
4. Feraco A., Armani A., Amoah I, et al. Assessing gender differences in food preferences and physical activity: a population-based survey. *Front Nutr*. 2024. Vol. 11. P1348456. doi:10.3389/fnut.2024.1348456

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЯКОСТІ ЖИТТЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Людмила Ващук¹

¹ Кандидат педагогічних наук, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки
vaschuk.liuda@vnu.edu.ua

Вступ. Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить про актуальність проблеми зниження рівня фізичної активності серед старшокласників та її безпосередній вплив на якість їхнього життя. В умовах інтенсифікації навчального процесу, цифровізації освітнього середовища та обмеженості рухового режиму формування здорового способу життя учнів набуває особливої значущості. Якість життя старшокласників визначається не лише фізичним станом, а й психоемоційним благополуччям, соціальною активністю та рівнем задоволеності життям. [1, 4].

Науково доведено, що регулярна фізична активність сприяє покращенню функціонального стану організму, розвитку фізичних якостей, зниженню рівня тривожності та підвищенню розумової працездатності учнів. Саме тому фізична активність розглядається як важливий чинник підвищення якості життя підлітків [2].

Проблема оптимізації фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти перебуває в центрі уваги наукової спільноти, особливо в умовах воєнного стану. У зв'язку з цим були розроблені програми позаурочної фізкультурно-оздоровчої діяльності, орієнтовані на максимальне задоволення потреб і зацікавленість здобувачів освіти, формування в них усвідомленої мотивації до занять фізичними вправами, ведення здорового способу життя та ставлення до здоров'я як до особистісно-соціальної цінності [2, 3].

Результати науково-дослідної роботи підтвердили доцільність проведення індивідуальних занять з фітнесу та спортивного туризму для учнів старших класів у позаурочний час. Такі заняття враховують морфофункціональні особливості підлітків і спрямовані на максимальне стимулювання їх мотивації. На основі отриманих результатів було розроблено алгоритм програмування фізичних навантажень під час занять фітнесом [4].

Методи дослідження. Дослідження проводилося на базі закладів загальної середньої освіти м. Луцька. Участь у ньому була добровільною. Основними методами дослідження були: аналіз науково-методичної літератури, анкетування старшокласників, педагогічне спостереження та педагогічний експеримент. Анкетування було спрямоване на визначення рівня фізичної активності, психоемоційного стану та задоволеності життям учнів.

Педагогічний експеримент передбачав впровадження спеціально організованої програми рухової активності, що включала заняття фітнесом та елементами оздоровчої фізичної культури. Учасники дослідження були поділені на контрольну та експериментальну групи.

Результати дослідження. Отримані результати свідчать, що рівень фізичної активності старшокласників має безпосередній вплив на показники їхньої якості життя. У процесі дослідження встановлено, що учні, які систематично займаються фізичними вправами, характеризуються кращими показниками фізичної підготовленості, мають вищий рівень енергійності та менш схильні до проявів стресу й тривожності.

Аналіз первинного анкетування показав, що значна частина старшокласників характеризувалася недостатнім рівнем рухової активності: переважання малорухливого способу життя було пов'язане з надмірним використанням цифрових пристроїв та високим рівнем навчального навантаження. При цьому більшість респондентів зазначали відчуття втоми, зниження життєвого тону та періодичні прояви тривожності.

У ході педагогічного експерименту було встановлено, що впровадження програми фітнес-занять сприяло достовірному підвищенню рівня фізичної активності учнів експериментальної групи. Зокрема, спостерігалось збільшення кількості старшокласників із середнім і високим рівнями рухової активності, а також зменшення частки учнів із низьким рівнем.

Важливим результатом дослідження стало покращення показників фізичної підготовленості. Учасники експериментальної групи продемонстрували позитивну динаміку розвитку витривалості, сили та координаційних здібностей. Це підтверджує ефективність систематичних занять фітнесом як засобу всебічного фізичного розвитку підлітків.

Крім того, зафіксовано суттєві зміни у психоемоційному стані старшокласників. Після завершення експерименту спостерігалось зниження рівня тривожності та стресу, підвищення емоційної стабільності та загальної задоволеності життям. Учні відзначали покращення настрою, підвищення впевненості у власних можливостях та зростання мотивації до саморозвитку.

Додатково встановлено позитивний вплив фізичної активності на когнітивні показники. Старшокласники експериментальної групи демонстрували підвищення рівня концентрації уваги, покращення пам'яті та розумової працездатності, що опосередковано відобразилося на їхній навчальній діяльності.

Аналіз соціального аспекту якості життя показав, що регулярні заняття фізичною культурою сприяють підвищенню рівня комунікативної активності та соціальної інтеграції учнів. Учасники програми частіше брали участь у спільних видах діяльності, демонстрували більшу відкритість у спілкуванні та здатність до роботи в команді.

Важливим є також зростання мотиваційної складової фізичної активності. Після впровадження програми більшість старшокласників виявили стійкий інтерес до занять фізичною культурою та усвідомлення її значущості для підтримання здоров'я і високої якості життя. Встановлено, що використання різноманітних форм рухової активності (фітнес, аеробіка, функціональні тренування, елементи спортивного туризму) сприяє підвищенню зацікавленості учнів.

Висновки. Результати дослідження підтверджують, що фізична активність є одним із провідних чинників формування якості життя старшокласників. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють покращенню фізичного здоров'я, психоемоційного стану та соціальної активності учнів.

Ефективним шляхом підвищення рівня фізичної активності є впровадження сучасних фітнес-програм у позаурочну діяльність, що забезпечує індивідуалізацію навантаження та підвищення мотивації до занять. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці інноваційних технологій формування здорового способу життя старшокласників з урахуванням сучасних умов.

Джерела та література

1. Наталя Белікова, Анатолій Цьось, Світлана Індика, Людмила Ващук (2022). Якість життя населення, яке постраждало від військових дій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 1(57), 3–9. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09>
2. Ващук Л. М. Особливості побудови фітнес-програм силового спрямування для дівчат 16–17 років залежно від рівня фізичної підготовленості. *Науковий журнал «Олімпійський та паралімпійський спорт» Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*. Вип. 3. 2023. С. 5–10. <https://doi.org/10.32782/olimpstu/2023.3>
3. Дем'янчук О. Г., Ващук Л. М., Єрко І., Єрко А. В. Національно-патріотичне виховання школярів у закладах туристсько-краєзнавчого профілю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. 2(160). С. 90–93. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).19)
4. Людмила Ващук. Методика організації рухової активності школярів в умовах дистанційного навчання. *Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції*. 2023. С. 38–41.

РОЛЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПІДТРИМАННІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Валентина Головачук¹

¹ Викладач кафедри фізичного виховання, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна, v.holovachuk@chnu.edu.ua

Вступ. В умовах воєнного стану проблема збереження здоров'я студентської молоді набуває особливої актуальності. Зміни в організації освітнього процесу, вимушене поєднання очного та дистанційного навчання, обмеження доступу до спортивної інфраструктури, тривалі повітряні тривоги та постійне психоемоційне напруження впливають на спосіб життя студентів. Наслідком таких змін є зниження рівня рухової активності, порушення режиму праці та відпочинку, збільшення тривалості сидячої поведінки й погіршення показників фізичного та психічного здоров'я молоді [1; 2].

За даними дослідження О. Андрєєвої, Н. Бишивець, В. Кашуби, А. Гакман та І. Григуса, умови дистанційного навчання супроводжуються зменшенням показників рухової активності студентів та скороченням часу, який вони приділяють фізичним вправам [1]. Дослідження Г. Грибана та спів-авторів також засвідчили негативні зміни показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді в умовах воєнного стану [2]. У зв'язку з цим актуалізується пошук ефективних засобів підтримання рухової активності студентів, серед яких важливе місце посідає оздоровчо-рекреаційна діяльність.

Методи дослідження. Аналіз, узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Аналіз наукових джерел свідчить, що рухова активність є необхідною умовою підтримання здоров'я, працездатності та психоемоційного благополуччя студентської молоді [4]. Всесвітня організація охорони здоров'я розглядає недостатню фізичну активність як один із провідних чинників ризику погіршення стану здоров'я населення. Для студентської молоді регулярна рухова активність має особливе значення, оскільки сприяє профілактиці гіподинамії, підтриманню фізичної працездатності та підвищенню стійкості до стресових впливів.

Встановлено, що в умовах воєнного стану підтримання необхідного рівня рухової активності ускладнюється низкою об'єктивних чинників. До них належать зміни режиму навчання, обмеження можливостей відвідування спортивних споруд, підвищення рівня тривожності та зменшення обсягу організованої рухової діяльності [1; 2]. Водночас саме в цей період рухова активність набуває додаткового значення як засіб профілактики негативних наслідків хронічного стресу та психоемоційного виснаження.

Важливу роль у підтриманні рухової активності студентів відіграє оздоровчо-рекреаційна діяльність, яку розглядають як різновид активного дозвілля, спрямований на відновлення фізичних і психічних сил, зміцнення здоров'я та підвищення якості життя людини. На відміну від обов'язкових занять фізичним вихованням, оздоровчо-рекреаційна діяльність характеризується добровільністю участі, різноманітністю форм організації та можливістю врахування індивідуальних потреб і вподобань молоді [5, 6].

У сучасних умовах оздоровчо-рекреаційна діяльність виконує низку важливих функцій. Оздоровча функція спрямована на підтримання фізичного здоров'я та профілактику негативних наслідків малорухомого способу життя. Рекреаційна функція забезпечує відновлення працездатності після навчальних навантажень. Соціальна функція сприяє розширенню міжособистісної взаємодії та підтриманню соціальної активності студентів. Особливого значення в умовах воєнного стану набуває психорегулятивна функція, яка пов'язана зі зниженням психоемоційного напруження, покращенням емоційного стану та підвищенням адаптаційних можливостей організму.

До найбільш поширених форм оздоровчо-рекреаційної діяльності студентів належать оздоровча ходьба, фітнес-програми, функціональний тренінг, рекреаційні спортивні ігри, туристичні заходи, йога та інші види активного дозвілля. Їх популярність пояснюється доступністю, можливістю самостійного регулювання фізичного навантаження та адаптації до різних умов організації навчального процесу. Важливою перевагою таких форм діяльності є можливість їх використання як індивідуально, так і в групах, що розширює можливості залучення студентів до регулярної рухової активності.

Результати сучасних досліджень свідчать, що ефективність підтримання рухової активності значною мірою залежить від мотивації молоді до занять та відповідності обраних форм рухової діяльності її інтересам і потребам [3; 5]. Саме тому добровільний характер оздоровчо-рекреаційної діяльності, можливість вибору виду активності та позитивне емоційне забарвлення занять створюють сприятливі умови для підтримання систематичної рухової активності студентів навіть за наявності обмежень, пов'язаних із воєнним станом.

Висновки. Аналіз наукової літератури дозволив встановити, що оздоровчо-рекреаційна діяльність є ефективною формою організації рухової активності студентів в умовах воєнного стану. Її переваги пов'язані з можливістю адаптації до змінних умов навчання, доступністю для різних категорій студентської молоді та поєднанням оздоровчих, рекреаційних і соціальних функцій. Це визначає доцільність ширшого впровадження оздоровчо-рекреаційних програм у систему роботи закладів вищої освіти.

Джерела та література

1. Олена Андрєєва, Наталія Бишевец, Віталій Кашуба, Анна Гакман та Ігор Григус. Зміни показників фізичної активності українських студентів в умовах дистанційної освіти. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*, 2023, 8(2), 75–81. [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(2\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01)
2. Griban G. P., Lyakhova N. O., Tymoshenko O. V. et al. Physical health and physical fitness of students under martial law conditions. *Wiadomości Lekarskie*. 2024. Vol. 77, № 1. P. 122–128. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/42923/1/1.pdf>
3. Brown C. E. B., Ross A., Hinton M. et al. Key influences on university students' physical activity: a systematic review and meta-synthesis. *BMC Public Health*. 2024. Vol. 24. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4>.
4. World Health Organization. *Physical activity*. Geneva: WHO, 2024. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата звернення: 02.06.2026).
5. Ntoumanis N., Quested E., Reeve J. Self-determination theory informed research on motivation in physical activity and sport participation. *Psychology of Sport and Exercise*. 2025. Vol. 76. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102748>.
6. Qi Y., Yang J., Zhang T. Autonomous motivation, social support, and physical activity participation among young people. *Frontiers in Public Health*. 2024. Vol. 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1295924>.

СУЧАСНІ ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПОЗАУРОЧНІЙ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Лідія Ковальчук¹, Василь Луцький², Соломія Рябая³, Леся Маріна⁴

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, lidia.kovalchuk@pnu.edu.ua

²Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, vasyi.lutskiy@pnu.edu.ua

³Магістр 1-го року навчання, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, solomiarabaa@gmail.com

⁴Викладач ВСП «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання»

Вступ. Модернізація вітчизняної системи освіти відбувається на тлі критичного поширення гіподинамії серед учнів першого ступеня навчання. За останні два десятиліття зафіксовано стрімке падіння загального обсягу рухів школярів – майже на 75 % [4, 7]. Наявна модель позакласної роботи в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) демонструє низьку ефективність, що зумовлено надмірною регламентацією, дублюванням урочного матеріалу та ігноруванням сучасних інтересів дитини [1, 2, 3]. У межах реалізації концепції «Нова українська школа» (НУШ) постає потреба впровадження новітніх організаційно-методичних підходів, які б базувалися на індивідуалізації та творчому самовираженні [4, 6]. Перспективним інструментом оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності у позаурочний час є залучення новітніх засобів, зокрема ролерспорту та скейтбордингу [1, 5].

Метою дослідження є розробка та оцінка ефективності експериментальної програми інтенсифікації локомоторної діяльності учнів 6–10 років засобами ролерспорту в межах роботи шкільного гуртка.

Результати дослідження. Моніторинг добових переміщень молодших школярів за допомогою крокомірів підтвердив виражений руховий дефіцит: у будні середня кількість локомоцій становить $11\,315,04 \pm 394,29$ кроку, а у вихідні падає до $9\,082,14 \pm 478,22$ кроку, що значно менше за фізіологічну норму (15 000 кроків). Добовий таймінг показав, що піший перехід до школи забезпечує $1\,170,68 \pm 101,71$ кроку, повернення додому – $2\,420,33 \pm 373,62$, перебування на уроках – $3\,484,71 \pm 167,88$, а позаурочний час – $6\,004,94 \pm 550,27$ кроку.

Завдяки методу контрастних груп (порівняння 25 % найбільш та 25 % найменш рухливих учнів) виявлено, що висока активність чітко корелює з кращими результатами у рухових тестах (спринт на 30 м, згинання тулуба, вис, віджимання) та вищою працездатністю у координаційно-стрибковому тесті. Серед функціональних критеріїв суттєва перевага активних школярів за показниками ЖЄЛ, життєвого й силового індексів та індексу Робінсона, що доводить адаптаційну дію навантажень на кардіореспіраторну систему. Водночас антропометричні параметри (маса, довжина тіла, індекс Кетле) та стійкість уваги за методикою Ландольта не виявили математично значущих міжгрупових розбіжностей.

Для компенсації цього дефіциту розроблено нормативно обґрунтовану авторську програму секційних занять на повний навчальний рік обсягом 450 годин (заняття тричі на тиждень, сумарно – 4 години на тиждень).

Методичний зміст розбито на два взаємопов'язані блоки:

1. Теоретико-мотиваційний блок (10 годин): спрямований на засвоєння гігієнічних вимог, правил безпеки, техніки коректного падіння та мінімізації травматизму. Навчання реалізується через використання мультимедійних презентацій, інтерактивних бесід, рольових ігор та методів «мозкового штурму».

2. Практично-діяльнісний блок (134 години тренувального часу): націлений на збагачення рухових навичок. Структура часу передбачає виокремлення загальної фізичної підготовки (18 год), спеціальних вправ для розвитку координації (18 год) та безпосередньо технічної роботи на роликів ковзанах і скейтбордах (98 год). Навчальний графік передбачає заняття із ЗФП/СФП щопонеділка (1 год) та профільні тренування щосереди й щоп'ятниці (по 1,5 год).

Алгоритм навчання передбачав послідовний перехід від базових елементів (опанування стійки ролериста, утримання балансу, ковзання по прямій на спеціально підготовлених пришкільних майданчиках протягом перших 5 занять) до складніших локомоцій (маневрування, швидкісне гальму-

вання, проходження віражів, стрибкові елементи, подолання перешкод та інтеграція рухливих ігор: «Змійка», «Ластівка», «Пістолет» тощо). До гуртка зараховувалися всі охочі діти віком 6–10 років без медичних протипоказань, за умов наявності індивідуального захисного спорядження. Результатом реалізації програми стало розширення рухового досвіду учнів, набуття навичок безпечного дозвілля та формування стійкої звички до рухової активності.

Висновки. Стандартні форми організації позакласної роботи в школі не перекривають дефіцит рухової активності дітей молодшого шкільного віку, який найбільше загострюється у вихідні дні. Інтеграція занять із ролерспорту в систему позаурочної діяльності забезпечує якісне оновлення змісту оздоровчої роботи. Запропонована педагогічна модель оптимізує руховий режим школярів, вірогідно покращує показники фізичної підготовленості й функціональний стан кардіореспіраторної системи, забезпечуючи умови для успішного розвитку особистості в умовах Нової української школи.

Джерела та література

1. Андреева О., Сайнчук О. Підходи до оцінки рухової активності дітей молодшого шкільного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 2. С. 33–37.
2. Боляк А. А., Коломоєць Г. А., Ребрина А. А., Боляк Н. Л. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закладів загальної середньої освіти: навч.-метод. посіб. Київ: Освіта, 2021. 160 с.
3. Бондар Т. С. Перспективи розвитку неолімпійських видів спорту в сфері дозвілля. *Стратегічне управління розвитком галузі «фізична культура і спорт»*. Харків: ХДАФК, 2015. С. 131.
4. Голод Ю., Пітин М., Пасічник В., Ковальчук Л. Теоретичний огляд сучасних підходів до змісту занять фізичною культурою учнів 1–4 класів. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2024. Т. 12, № 7. С. 21–28.
5. Захаріна Є. А. Позакласна та позашкільна оздоровчо-виховна робота як передумова зміцнення здоров'я школярів. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту*. 2011. № 9. С. 49–52.
6. Іванишин Ю., Ковальчук Л., Презлята Г. Розробка програми розвитку координаційних здібностей підлітків засобами екстремальних видів рухової активності. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2017. Вип. 27. С. 85–90.
7. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: Указ Президента України від 09.02.2016 р. № 42/2016. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>

СВІТОВІ ТЕНДЕНЦІЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ СИСТЕМИ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НЕОБХІДНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ

Тимур Мацієвич¹, Геннадій Єдинак²

¹Здобувач третього (доктор філософії) рівня вищої освіти за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура), Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Tomy.192g@gmail.com

²Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, edinak.g.a@gmail.com

Вступ. На сучасному етапі розвитку людства розпочалася трансформація системи середньої освіти взагалі та фізичного виховання (ФВ) зокрема [3]. У зв'язку з цим важливою є інформація про концептуальні засади цього процесу, спільні для систем освіти, передусім найбільш розвинених країн світу, тенденції, напрямки, а також наявні особливості. Передусім це необхідно для своєчасного розуміння й урахування в теорії і практиці ФВ здобувачів середньої освіти наявних тенденцій задля досягнення необхідного позитивного результату.

Методи дослідження. Вирішуючи поставлене завдання використали комплекс адекватних загальнонаукових методів дослідження. Конкретизуючи відзначаємо, що використовуючи аналіз визначали особливості концептуальних положень, підходів, напрямків і способів трансформації загальної середньої освіти у частині ФВ учнів досліджуваних країн світу. Метод узагальнення використовували для встановлення спільних тенденцій у досліджуваному явищі. Опрацьовували інформацію різних джерел, але яка відповідала критерію об'єктивності, відхиляючи при цьому сумнівні й дублюючі. Для надання чіткості означеній процедурі за основу було обрано протокол PRISMA з електронним пошуком матеріалів. При цьому, спочатку опрацьовували англійськомовні матеріали з баз даних PubMed, Science Direct, Scopus, Web of Science, SportDiscus (EBSCO), ERIC (ProQuest), після цього – україномовні (ResearchGate, Google Академія). У подальшому вивчали списки джерел інформації, які містили відібрані наукові публікації, та додатково обирали близькі досліджуваній проблемі; забезпечувало це використання ключових слів і аббревіатури.

Результати дослідження. На сучасному етапі відбувається трансформація практично всіх аспектів загальної середньої освіти в усіх розвинених країнах світу. Важливе місце у цьому процесі належить аспектам, що стосуються ФВ учнів, оскільки його основою є фізична активність [1; 3]. У зв'язку з цим зробили спробу проаналізувати наявні у педагогіці ФВ тенденції трансформації його складових. З'ясували, така тенденція має глобальний характер, а деякими основними причинами є: компетентісна освіта, що визначена як засаднича, потребує цілісного навчання; багато дослідників відзначають неспроможність окремих навчальних дисциплін сформувати комплексні навички; для досягнення означеної мети фізичне виховання має унікальний потенціал практичного характеру; нарешті рух і фізична активність, що є основою фізичного виховання, значно полегшують формування таких важливих м'яких навичок (soft skills), медичної освіченості (health literacy), соціальних компетенцій (social competencies); навичок саморегуляції (self-regulation) [5]. Як зазначає цей автор із 2010 по 2017 роки зростала кількість публікацій з емпіричними дослідженнями, спрямованими на інтеграцію інших навчальних предметів, зокрема математики, природничих наук, у ФВ (міжпредметне ФВ – interdisciplinary physical education). За результатами аналізу 45 публікацій автором було з'ясовано, що більшість не передбачала оцінювання знань чи фізичної активності учнів, але отримані дані були важливими для розуміння позитивного результату у випадку інтеграції змісту певної дисципліни у ФВ учнів.

Ураховуючи виявлену тенденцію до інтеграції відзначили існування декількох ідей і концептів, які становлять основу певної, але завжди пріоритетної у певній країні педагогічної моделі. Одна з таких ідей полягає у поєднанні ФВ і STEM-освіти учнів, тобто природничими науками, технологіями, інженерією, математикою [6]. Основа іншої моделі – ідея реалізації у ФВ учнів «гібридних педагогічних моделей» (hybrid pedagogical models in physical education). Визначальним тут є відхід від класичного підходу до викладання, тобто окремо кожної навчальної дисципліни із загального переліку для певного року навчання [4]. Пропонується сім різних гібридних моделей, які можна віднести до певного з чотирьох видів. Одна з них орієнтує на формування вміння командної взаємодії і соціальних навичок, інша – на ігрову діяльність з акцентом на формування навичок у техніці рухових дій. Основу наступних двох моделей становлять завдання з навчання тактиці у визначених

ігрових видах, розвитку здібності до прийняття рішень та формування мотивації до фізичної активності, розвиток автономності, впевненості.

Основу наступної моделі становить ідея про міжпредметне ФВ (interdisciplinary physical education), тобто про його викладання разом із іншою однією або декількома навчальними дисциплінами [7]. Основна особливість моделей із таким змістом – можливість поєднувати різні галузі знань при підтриманні цілісності навчальної програми кожної дисципліни. При цьому, фізична активність, як основа ФВ, розглядається не тільки як інструмент для реалізації інших дисциплін, але також як можливість використати набуті знання практично у відповідності до людської природи щодо руху [2].

Висновки. 1. На сучасному етапі відбувається трансформація ФВ у системі середньої освіти. Світова практика виокремлює декілька педагогічних моделей, що становлять основу такої трансформації. 2. Спільним у виокремлених напрямках трансформації є поєднання ФВ з іншими навчальними дисциплінами, яке, враховуючи особливості поєднання, відзначається моделями, що спрямовані на інтеграцію зі STEM-освітою, гібридизацію змісту, надання ФВ міжпредметного характеру.

Джерела та література

1. Єдинак Г., Галаманжук Л., Мисів В., Зубаль М., Ключ О. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді: монографія. Кам'янець-Подільський: ТОВ "Друкарня Рута", 2021. 408 с.
2. Мацієвич Т. Особливості змін у фізіологічних характеристиках китайських учнів 5–6 класів при використанні традиційного змісту фізичного виховання протягом навчального року. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2025. Вип. 30(4). С. 260–269. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30\(4\).260-269](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(4).260-269)
3. Carrete-Marín, N., Buscà Donet, F. (2023). Interdisciplinary approaches to physical education: A systematic review. *Retos*, 49, 43–53. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.97733>
4. González-Víllora, S., Evangelio, C., and Fernández-Río, J. (2025). Hybridizing pedagogical models: A systematic review. *European Physical Education Review*, 25(4). <https://doi.org/10.1177/1356336X18797363>
5. Griffo, J. M., Hodges-Kulinna, P., Martinen, R. H. J., Battistella, S. (2020). A systematic review of integrative practices in physical education (2009–2018). *International J of Educational Research*, 104, 101689. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S088303552031795X>
6. Roehrig, G. H., Dare, E. A., Ellis, J. A., and Ring-Whalen, E. (2021). Beyond the basics: a detailed conceptual framework of integrated STEM. *Disciplinary and Interdisciplinary Science Education Research*, 3, 11. <https://doi.org/10.1186/s43031-021-00041-y>
7. Tonnetti, B., & Lentillon-Kaestner, V. (2023). Interdisciplinarity in Physical Education: Effect on Students' Situational Interest. *Education Sciences*, 13(4), 373. <https://doi.org/10.3390/educsci13040373>

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА САМООЦІНКИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ МОЛОДІ

Орест Мочернюк¹, Владислав Мочернюк²

¹Студент Карпатського національного університету імені Василя Стефаника, orest.mocherniuk@pnu.edu.ua

²Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, vladyslav.mocherniuk@cnu.edu.ua

Вступ. У сучасних умовах тривалої соціальної нестабільності, воєнного стану та повсюдної цифровізації суттєво актуалізується проблема збереження здоров'я молоді. Поняття якості життя, пов'язаної зі здоров'ям (HRQoL), визначається як інтегральний конструкт, що містить фізичний, ментальний та соціальний домени. Студенти ЗВО та здобувачі професійно-технічної освіти перебувають у зоні особливого ризику через високе академічне навантаження, седентарний спосіб життя та хронічний психологічний стрес [3].

Сучасна доказова наука демонструє міцний зв'язок між регулярною руховою активністю та суб'єктивним благополуччям. Проте традиційні підходи розглядають фізичну активність як загальний фактор [4,5].

Метою нашого дослідження є теоретико-емпіричне обґрунтування диференційованого взаємозв'язку між рівнем розвитку окремих фізичних якостей (аеробної витривалості, м'язової сили, гнучкості, балансу, координації, швидкості) та параметрами самооцінки якості життя студентської молоді.

Аеробна витривалість виступає первинним регулятором ментального та енергетичного доменів., що радикально редує прояви депресії та синдрому хронічної втоми. М'язова сила та потужність: є базисом локомоторної автономії та фізичного домену. Резистентний тренінг демонструє специфічну ефективність у зниженні депресивних маркерів у підлітків (SMD = -0.52), що перевищує ізольовані кардіонавантаження (SMD = -0.40). Одночасно силовий тренінг захищає від академічного вигорання та виснаження під час сесій. Розвиток швидкості оптимізує процеси сенсомоторної інтеграції, підвищує психомоторний тонус та швидкість прийняття рішень. Гнучкість та координація надає молоді впевненість у рухах та розширюючи межі просторової мобільності й соціальної інтеграції.

Методи дослідження. У процесі науково-теоретичного аналізу та узагальнення даних рецензованих першоджерел було виділено специфічні окремі рухові компоненти підготовленості у взаємозв'язку із якістю життя. За допомогою авторського запитальника та протокольних результатів тестувань фізичної підготовленості обстежено 172 студента гуманітарних спеціальностей Карпатського національного університету (віком 18–25 років) [1], та 70 здобувачів професійної освіти м. Коломиї [2]. Для емпіричного підтвердження закономірностей використано результати комплексного анкетування та математико-статистичної обробки даних (факторний аналіз за методом головних компонент, кластеризація методом k-means, кореляційний аналіз Спірмена та моделювання за допомогою алгоритмів машинного навчання – Gradient Boosting Trees і Random Forest).

Результати дослідження. Системний аналіз літературних даних засвідчив, що кожна фізична якість чинить ізольований та конвергентний вплив на конкретні домени HRQoL. Емпіричний аналіз показав, що студенти переважно оцінюють свою якість життя на «добре» (44,4–49,3 %) та «відмінно» (25,9–28,8 %). Факторний аналіз виявив, що структура залученості до фізичної культури визначається латентними факторами «Загального благополуччя та здоров'я» (41,3 % дисперсії) та «Екзистенційної безпеки й копінг-стратегій» (28 % дисперсії), що підтверджує трансформацію фізичної культури в інструмент виживання та подолання воєнного стресу.

Кластерний аналіз виділив полярні групи: «Високоактивні» студенти, які тренуються понад 150–320 хв на тиждень, мають найвищі бали якості життя (3.8 ± 0.3), нормальний ІМТ (~21–22) та на 40 % вищу резильєнтність до стресу. На противагу, «Пасивні» респонденти (активність до 25 хв/тиждень) фіксують мінімальну задоволеність та низькі показники здоров'я (2.4 ± 0.6 бала за 5-бальною шкалою).

Кореляційна матриця підтвердила сильні зв'язки між якістю життя та задоволеністю фізичною культурою ($r=0.72$), здоров'ям ($r=0.78$), раціональним режимом дня ($r=0.42$) та здоровим харчуванням ($r=0.39$). Прогностичні моделі машинного навчання підтвердили, що рівень фізичної активності за опитувальником IPAQ є другим за значущістю предиктором (вага 0.89) ментального компонента якості життя (MCS), поступаючись лише узагальненій шкалі SWLS. Трансформація фізичного стану

через тренування діє через ланцюгову медіацію (chain mediation): покращення функціональних можливостей тіла змінює образ тіла та самосприйняття, що підвищує самооцінку, яка стає психологічним буфером, конвертуючись у відчуття щастя та задоволеності буттям.

Кореляційний зв'язок між рівнем розвитку фізичних якостей та самооцінкою якості життя за 5-бальною системою для студентів та учнів ПТО є прямим, позитивним і коливається від помірного до сильного. Найвищі коефіцієнти кореляції ($r \sim 0,45\text{--}0,55$) фіксуються з аеробною витривалістю. М'язова сила демонструє помірний зв'язок у студентів ЗВО ($r \sim 0,48$), проте в учнів ПТО цей коефіцієнт зростає ($r \sim 0,52$), що зумовлено прагматичною цінністю сили для майбутньої робітничої праці. Спритність ($r \sim 0,30$) та швидкість мають помірно-слабкі коефіцієнти ($r \sim 0,42$), забезпечуючи побутову безпеку, просторову мобільність та психомоторний тонус. Гнучкість має стабільний зв'язок ($r \sim 0,30\text{--}0,35$). Динаміка за 5-бальною шкалою чітко диференціює молодь: низький розвиток якостей (1–2 бали) корелює із незадовільною якістю життя ($2,4 \pm 0,6$ балів), помірний розвиток (3–4 бали) стабілізує її в межах 2,9–3,5 балів, а відмінні кондиції (5 балів) забезпечують підйом суб'єктивного добробуту до 3,8–4,3 балів.

Висновки. Дослідження підтверджує тісний зв'язок між диференційованим розвитком фізичних якостей та самооцінкою якості життя молоді. Кожен руховий компонент робить специфічний внесок у структуру HRQoL. Оптимізація та приведення фізичної підготовленості молоді до обґрунтованих стандартів є надійною детермінантою підвищення психоемоційної стабільності, когнітивної швидкості, соматичного комфорту та локомоторної автономії особистості.

Джерела та література

1. Мочернюк В., Мартин В., Семенів Б., Солецький О. Конвергентний вплив фізичної культури на якість життя студентів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2025. № 44. С. 103–108. <https://doi.org/10.15330/fcult.44.103-108>
2. Мочернюк В., Ткачівська І., Приставський Т. Мотиваційна сфера та ціннісні орієнтації здобувачів професійної освіти у контексті фізичної культури. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2026. № 1. С. 472–479. <https://doi.org/10.31891/pcs.2026.1.52>
3. Andrieieva O., Byshevets N., Vindyk A., Stepanuk V., Khrypko I. Prediction of quality of life parameters among university students for the optimization of health-enhancing recreational programs. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*. 2025. Vol. 10, No. 5. P. 310–318. [https://doi.org/10.15391/prrht.2025-10\(5\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2025-10(5).01)
4. Marinelli R., Parker A. G., Levinger I., et al. Resistance training and combined resistance and aerobic training as a treatment of depression and anxiety symptoms in young people: A systematic review and meta-analysis. *Early Intervention in Psychiatry*. 2024. Vol. 18, No. 6. P. 585–598. <https://doi.org/10.1111/eip.13528>
5. Vaquero-Solis M., Tapia-Serrano M. A., Hortigüela-Alcalá D., et al. Physical Activity and Quality of Life in High School Students: Proposals for Improving the Self-Concept in Physical Education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18, No. 13. P. 7185. <https://doi.org/10.3390/ijerph18137185>

АКТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК ФОРМА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЧИННИК ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Оксана Никига¹, Андрій Окопний², Соломія Мороз³

¹Доктор філософії (PhD) з туризму, доцент, старший викладач кафедри туризму, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна pykuha1993@gmail.com

²Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри спортивних та рекреаційних ігор, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна Okornuynt@gmail.com

³Доктор філософії (PhD) з туризму, викладач кафедри туризму, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна m.solomiya22@ukr.net

Вступ. У сучасному суспільстві однією з актуальних проблем є зниження рівня рухової активності населення, що негативно впливає на стан здоров'я та якість життя людини. За даними World Health Organization, дорослим рекомендовано щотижня виконувати 150–300 хвилин помірної фізичної активності для підтримання здоров'я та покращення якості життя. Поширення малорухливого способу життя, урбанізація та цифровізація повсякденної діяльності зумовлюють необхідність пошуку ефективних форм оздоровлення та активного дозвілля [5]. Однією з таких форм виступає активний туризм, який поєднує фізичну активність, рекреацію, пізнання навколишнього середовища та соціальну взаємодію [1, 3]. Завдяки комплексному впливу на фізичний і психоемоційний стан людини активний туризм розглядається як важливий чинник формування здорового способу життя та підвищення якості життя населення. Вивчення взаємозв'язку між активним туризмом та якістю життя людини набуває особливого значення в умовах зростання уваги до питань громадського здоров'я та сталого розвитку суспільства.

Мета: дослідити роль активного туризму як форми фізичної активності та визначити його вплив на якість життя людини.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення наукової літератури, системний підхід, порівняльний аналіз, методи логічного узагальнення та синтезу.

Результати дослідження. Активний туризм є одним із видів туристичної діяльності, що передбачає активне пересування людини природними або спеціально облаштованими маршрутами з використанням власних фізичних можливостей [2]. До найбільш поширених його видів належать пішохідний, велосипедний, водний, гірський, лижний та спелеотуризм [1].

Важливою особливістю активного туризму є поєднання оздоровчої, спортивної, рекреаційної та пізнавальної функцій. На відміну від пасивних форм відпочинку, він передбачає значну рухову активність, яка сприяє зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, розвитку витривалості, координації рухів і загальної фізичної підготовки [5]. Дослідження свідчать, що регулярна фізична активність є важливою передумовою профілактики багатьох неінфекційних захворювань та підтримання високого рівня працездатності людини [5].

Не менш важливим є психоемоційний вплив активного туризму. Перебування на природі, зміна середовища, нові враження та соціальна взаємодія сприяють зниженню рівня стресу, покращенню психологічного благополуччя та емоційної рівноваги [3, 4]. Участь у туристичних походах і подорожах формує навички командної роботи, відповідальності, самостійності та адаптації до нових умов [3].

Якість життя людини визначається сукупністю фізичних, психологічних, соціальних та екологічних чинників. Активний туризм позитивно впливає на кожен із цих компонентів, забезпечуючи умови для оздоровлення, змістовного дозвілля, самореалізації та гармонійного розвитку особистості [1, 5]. Водночас розвиток активного туризму сприяє популяризації здорового способу життя та формуванню рекреаційної культури населення [4].

Результати аналізу свідчать про зростання ролі активного туризму у формуванні здорового способу життя населення. Це пов'язано не лише з потребою людей у фізичній активності, а й із прагненням до відновлення психологічної рівноваги, покращення емоційного стану та змістовного проведення дозвілля. В умовах швидкого темпу життя активний туризм стає ефективним способом поєднання відпочинку, оздоровлення та особистісного розвитку.

Особливої актуальності активний туризм набуває серед молоді, оскільки сприяє формуванню навичок здорового способу життя, самостійності та відповідального ставлення до власного здоров'я.

Участь у туристичних заходах дозволяє розвивати лідерські якості, вміння працювати в команді та адаптуватися до нових умов, що є важливими компетентностями в сучасному суспільстві.

Водночас активний туризм має значний потенціал для розвитку внутрішнього туризму в Україні. Різноманітність природних ресурсів, наявність гірських, лісових та водних ландшафтів створюють сприятливі умови для організації туристичних маршрутів різної складності. Це відкриває можливості для залучення населення до активних форм відпочинку та популяризації рекреаційних ресурсів регіонів.

Перспективи розвитку активного туризму пов'язані з удосконаленням туристичної інфраструктури, створенням безпечних маршрутів, підготовкою кваліфікованих фахівців та підвищенням рівня туристичної культури населення. Важливим завданням також є популяризація активного відпочинку серед різних вікових груп як одного з дієвих засобів покращення якості життя.

Важливо зазначити, що активний туризм сприяє формуванню культури відповідального ставлення до власного здоров'я та навколишнього середовища. Участь у туристичних подорожах спонукає людей до ведення здорового способу життя, підвищення рівня фізичної підготовленості та раціонального використання вільного часу. Крім того, активний туризм створює умови для гармонійного поєднання фізичного, духовного та культурного розвитку особистості, що є важливою складовою забезпечення високої якості життя в сучасному суспільстві.

Висновки. Активний туризм є важливою формою фізичної активності та ефективним засобом покращення якості життя людини. Його позитивний вплив проявляється у зміцненні фізичного здоров'я, покращенні психоемоційного стану та розширенні можливостей для активного відпочинку й саморозвитку. У сучасних умовах активний туризм набуває особливого значення як інструмент підтримання здорового способу життя та підвищення рівня добробуту населення. Подальший розвиток цього виду туризму потребує популяризації серед різних вікових груп, удосконалення туристичної інфраструктури та впровадження сучасних підходів до організації активного відпочинку.

Джерела та література

1. Бейдик О. О. Рекреаційно-туристські ресурси України: навч. посіб. Київ: Альтерпрес, 2017. 404 с.
2. Кифяк В. Ф. Організація туристичної діяльності в Україні: навч. посіб. Чернівці: Книги-XXI, 2003. 300 с.
3. Любіцева О. О., Бабарицька В. К. Туризмознавство: вступ до фаху: навч. посіб. Київ: Київський університет, 2008. 335 с.
4. Федорченко В. К., Дьорова Т. А. Історія туризму в Україні: навч. посіб. Київ: Вища школа, 2002. 195 с.
5. World Health Organization. Physical Activity Fact Sheet. Geneva: WHO, 2024.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ, ФІЗИЧНА ГРАМОТНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ДІТЕЙ: НОВІ ОРІЄНТИРИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Юлія Павлова¹

¹Доктор наук, професор, кафедра теорії і методики фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського (Львів, Україна); pavlova.j.o@gmail.com

Вступ. Фізична активність є ключовим детермінантом здоров'я та якості життя людини, вона знижує ризик неінфекційних захворювань, підтримує психічне благополуччя і сприяє соціальній включеності. Фізичне виховання у школі традиційно вважається головним механізмом забезпечення рухової активності дітей. Проте наявність уроку фізичної культури у розкладі не гарантує ні достатнього обсягу активності, ні позитивного рухового досвіду, ні мотивації до активного способу життя. В умовах повномасштабної війни, що триває в Україні з 2022 року, виклики для системи зросли багаторазово – безпекові обмеження, руйнування шкільної інфраструктури, переміщення сімей і дистанційне навчання створили нові умови, що потребують переосмислення ролі фахівця з фізичного виховання та концепції підтримки рухової активності дітей загалом.

Концепція грамотності у фізичній культурі пропонує рамку для такого переосмислення. На відміну від підходу, що акцентує увагу на виконанні програми і досягнення нормативних показників, вона ставить у центр мотивацію, впевненість, рухову компетентність і участь у фізичній активності впродовж усього життя – безпосередніх чинниках якості життя людини, особливо в умовах тривалого стресу й невизначеності.

Методи дослідження. Використано метод наративного і порівняльного синтезу даних із чотирьох ключових джерел: (1) профіль України в системі GoPE! (Global Observatory for Physical Education) 2025 року; (2) профіль України в GoPA! (Global Observatory for Physical Activity, третій цикл, 2025 р.); (3) Глобальна рамка дій щодо грамотності у фізичній культурі (GloPL, 2026 р.); (4) загальноєвропейське дослідження сумісності навчальних програм ФВ із грамотністю у фізичній культурі в 40 країнах. Аналіз здійснено в контексті воєнних умов в Україні.

Результати дослідження. Україна має відносно сильну формальну основу для забезпечення фізичного виховання у школі – уроки фізичної культури є обов'язковими у початковій і середній освіті, затверджено національні навчальні програми, нормативно визначено обов'язковий мінімальний час та тривалість заняття. Проте між цією формальною основою і реальною руховою активністю дітей існує критичний розрив.

За даними GoPE! 2025, лише 23 % підлітків 11–17 років досягають рекомендацій ВООЗ щодо фізичної активності (≥ 60 хвилин помірної або інтенсивної активності щоденно) [5]. Наявний виражений гендерний розрив – серед хлопців рекомендованого рівня досягають 29 %, серед дівчат – лише 17 %. Відвідуваність уроків фізичної культури знизилася з 85 % до 53 % в умовах повномасштабного вторгнення. Окремою системною проблемою є відсутність національної системи оцінювання реалізації політики фізичного виховання, зокрема невідомо, скільки діти реально рухаються на уроці, яка інтенсивність такої активності і як залучені вразливі групи населення. Дослідницький внесок країни у сфері фізичної активності та фізичного виховання становить лише 0,30 % світового обсягу.

GoPA! виявляє контраст між відносно сприятливою картиною серед дорослих (87 % досягають рекомендацій щодо фізичної активності) і системними прогалинами [4]. Зокрема в Україні відсутні формальні національні рекомендації щодо фізичної активності, а останнє репрезентативне дослідження охоплювало лише дорослих.

Загальноєвропейське дослідження [1, 2] з 40 країн оцінювало сумісність навчальних програм ФВ із грамотністю у фізичній культурі за 15 валідованими індикаторами. Україна демонструє рівень вище середнього для країн Центральної і Східної Європи, але нижче Північної Європи. Рівень сумісності статистично пов'язаний з освітніми досягненнями, людським розвитком та інноваційністю, але не з економічною силою [2], що означає, що попри воєнні обставини, Україна має потенціал для системних змін у сфері фізичного виховання.

Глобальна рамка GloPL [3] акцентує перехід від виміру кількості хвилин руху до якості рухового досвіду, визначаючи ключові принципи: цілісний розвиток, дитина в центрі, підтримка та інклюзія, рухова активність як довічний процес, голос і вибір, міжсекторальна взаємодія. Грамотність у

фізичній культурі у такому контексті стає суспільним пріоритетом, безпосередньо пов'язаним із якістю життя дитини в умовах війни та переміщення.

Висновки. Дані свідчать про системний розрив між формальною наявністю ФВ і реальною руховою активністю дітей в Україні, поглиблений умовами повномасштабної війни. Падіння відвідуваності уроків фізичної культури та різке скорочення участі в організованому спорті розкрили критичну залежність системи від фізичної інфраструктури, очного формату і зовнішніх стимулів. Система, яка функціонує переважно як доставка програми в контрольованому середовищі, виявилася крихкою перед обличчям зовнішніх потрясінь. Для подолання таких викликів необхідний перехід від моделі доставки програми до моделі підтримки системи рухової активності. Відповідно підхід, заснований на грамотності у фізичній культурі і орієнтований на формування внутрішньої мотивації, автономії та рухової впевненості, теоретично буде більш резистентний в умовах криз. Грамотність у фізичній культурі дозволяє перетворити формальне забезпечення на реальну можливість руху для кожної дитини, незалежно від її можливостей, місця перебування і воєнних обставин. Відповідно, підготовка фахівця з фізичного виховання повинна передбачати п'ять напрямів професійного розвитку: (1) педагогіку грамотності у фізичній культурі – формування мотивації, впевненості та позитивного рухового досвіду; (2) доказово-аналітичну – роботу з індикаторами і виявлення нерівностей; (3) інклюзивно-адаптивний – роботу з дітьми з різними можливостями та з тими, хто потребує підтримки через стан здоров'я, або життєві обставини; (4) безпековий і кризовий – організацію рухової активності в умовах обмежень; (5) міжсекторальний – взаємодію школи, сім'ї, громади, спорту і реабілітаційного сектору.

Джерела та література

1. Carl J., Goss H., Lundvall S., Pavlova I., Alguren B., Antala B., ... Salin K. Compatibility of physical education curricula with physical literacy across 40 European countries. *Journal of Curriculum Studies*. 2025. P. 1–21. DOI: 10.1080/00220272.2025.2523436.
2. Carl J., Salin K., Barnett L. M., Fowweather L., Jurak G., Martins J., Müller I., O'Brien W., Venetsanou F., Singh A., Elsborg P., Goss H., Lundvall S., Pavlova I., D'Anna C., Vlček P. et al. Alignment of physical education curricula with physical literacy across Europe: an observational mapping study with country-level predictors. *The Lancet Regional Health – Europe*. 2026. Vol. 65. Art. 101641. DOI: 10.1016/j.lanepe.2026.101641.
3. GloPL Consortium. Глобальна рамкова концепція дій щодо грамотності у фізичній культурі [The Global Physical Literacy Action Framework]. Джилонг, Вікторія, Австралія : Консорціум GloPL, 2026. DOI: 10.26187/q0zy-4158.
4. Pavlova I. Ukraine. In: Ramirez Varela A., Hallal P. C., Pratt M., Mejía-Grueso J., Borges C., Ferreira Jr. P. R., Ferreira L. S., Martins J., Cristão R., Pinzón Ortiz J. D. et al. Global Observatory for Physical Activity (GoPA!): 3rd Physical Activity Almanac. Global Observatory for Physical Activity (GoPA!), 2025. P. 552–553. DOI: 10.51573/Andes.28056787.1.
5. Pavlova I. Ukraine. In: Martins J., Ramirez Varela A., Onofre M., Hallal P. C., Pratt M., Cristão R., Mejía-Grueso J., Borges C., Ferreira Jr. P. R., Ferreira L. S., Pinzón Ortiz J. D. et al. Global Observatory for Physical Education (GoPE!): 1st Physical Education Almanac. Global Observatory for Physical Education (GoPE!), 2025. P. 508–509. DOI: 10.51573/Andes.28056787.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Максим Пілюх¹, Ірина Грузевич²

¹Аспірант факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, m.piliukh.asp@kubg.edu.ua

²Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри спорту та фітнесу Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, i.hruzevych@kubg.edu.ua

Вступ. Якість життя є одним із ключових інтегральних показників, що характеризують фізичне, психологічне та соціальне благополуччя людини. У сучасних умовах воєнного стану проблема збереження якості життя населення України набуває особливої актуальності. Хронічний психоемоційний стрес, зміна звичного способу життя, зниження рівня рухової активності та порушення харчової поведінки створюють додаткові ризики для здоров'я населення [1, 6].

Особливо вразливою категорією є особи середнього віку, оскільки саме в цей період спостерігається поступове зниження функціональних резервів організму та зростає ймовірність розвитку хронічних неінфекційних захворювань. Наукові дослідження свідчать, що регулярна фізична активність позитивно впливає на показники якості життя, сприяє підтриманню оптимальної маси тіла, покращує психоемоційний стан і знижує ризик розвитку метаболічних порушень [5]. Водночас недостатній рівень рухової активності асоціюється зі зниженням показників фізичного та психічного здоров'я [3].

Проблема взаємозв'язку фізичної активності та якості життя активно досліджується в науковій літературі. За даними R. Bize, J. Johnson та R. Plotnikoff [4], існує стійкий позитивний зв'язок між рівнем повсякденної рухової активності та показниками якості життя дорослого населення. Встановлено, що особи, які регулярно займаються фізичними вправами, мають кращі показники фізичного функціонування, вищий рівень життєздатності та більш сприятливий психоемоційний стан. Водночас специфіка впливу воєнного стану на якість життя осіб середнього віку в Україні залишається недостатньо вивченою.

Метою дослідження було визначити особливості показників якості життя та соматичного статусу осіб середнього віку, які проживають в умовах воєнного стану, а також обґрунтувати необхідність впровадження програм оздоровчої рухової активності для цієї категорії населення.

Методи дослідження. У дослідженні взяли участь 58 мешканців Вінницької області віком від 44 до 65 років. Середній вік респондентів становив $50 \pm 4,4$ року. До складу вибірки увійшли 34 чоловіки (59%) та 24 жінки (41%). Серед учасників були також особи, які мають статус учасника бойових дій та особи з інвалідністю внаслідок війни.

Для оцінювання якості життя використовували україномовну адаптовану версію міжнародного опитувальника SF-36, який є одним із найбільш поширених інструментів дослідження якості життя, пов'язаної зі здоров'ям [2, 7]. Опитувальник дозволяє оцінити вісім компонентів якості життя: фізичне функціонування, рольове фізичне функціонування, інтенсивність болю, загальний стан здоров'я, життєздатність, соціальне функціонування, рольове емоційне функціонування та психічне здоров'я.

Соматичний статус респондентів визначали шляхом проведення антропометричних вимірювань із подальшим розрахунком індексу маси тіла за формулою Кетле. Інтерпретацію отриманих значень здійснювали відповідно до рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я [5]. Статистичну обробку даних проводили з використанням методів описової статистики.

Результати дослідження. Аналіз показників якості життя засвідчив, що найвищі значення були характерними для шкали фізичного функціонування ($78,4 \pm 21,7$ бали), що свідчить про відносно збереження здатності більшості респондентів виконувати повсякденну діяльність. Разом із тим, показники загального стану здоров'я були суттєво нижчими та становили $39,0 \pm 14,5$ бали. Це може вказувати на негативне суб'єктивне сприйняття власного здоров'я та очікування його подальшого погіршення.

Показники життєздатності ($49,0 \pm 10,3$ бали) та психічного здоров'я ($60,0 \pm 18,2$ бали) також виявилися недостатньо високими. Отримані результати можуть бути пов'язані з впливом хронічного стресу, спричиненого умовами воєнного стану. Дослідники [6] зазначають, що тривале психоемоційне напруження здатне негативно впливати на суб'єктивне благополуччя людини, знижувати мотивацію до фізичної активності та погіршувати показники якості життя.

Антропометричне обстеження дозволило встановити, що середнє значення індексу маси тіла у досліджуваній групі становило $26,4 \pm 4,5$ кг/м², що відповідає надлишковій масі тіла. Лише 34,48 % респондентів мали нормальні показники маси тіла. Водночас надлишкову вагу було виявлено у 48,28 % осіб, а ожиріння – у 17,24 %. Таким чином, понад дві третини обстежених характеризувалися порушеннями соматичного статусу.

Отримані результати узгоджуються з даними інших дослідників, які вказують на взаємозв'язок між недостатнім рівнем фізичної активності, надлишковою масою тіла та погіршенням показників якості життя [4]. Зниження рухової активності в умовах воєнного стану може сприяти формуванню замкнутого кола, коли погіршення психоемоційного стану обмежує бажання людини бути фізично активною, а гіподинамія, своєю чергою, призводить до подальшого погіршення фізичного здоров'я.

Висновки. Проведене дослідження дозволило встановити, що в осіб середнього віку, які проживають в умовах воєнного стану, спостерігається зниження окремих показників якості життя, насамперед тих, що характеризують загальний стан здоров'я та психоемоційне благополуччя. Водночас у більшості респондентів виявлено надлишкову масу тіла або ожиріння. Отримані результати підтверджують важливу роль фізичної активності як чинника підтримання якості життя та обґрунтовують необхідність розроблення і впровадження спеціалізованих програм оздоровчої рухової активності для осіб середнього віку в умовах воєнного стану.

Джерела та література

1. Воробйова А. В., Василенко М. М., Schilling R. Здоров'я та рухова активність українців під час повномасштабної війни з Росією. *Rehabilitation and Recreation*. 2024. № 18(3). С. 153–166. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.3.14>.
2. Мостовий Ю. М., Бабійчук Ю. В., Томашкевич Г. І. та ін. Показники якості життя, їх трактовка та адаптація міжнародного опитувальника MOS SF-36 в Україні. *Ліки України*. 2007. № 108 (лютий). С. 28–31.
3. Bauman A. E., Reis R. S., Sallis J. F. et al. Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*. 2012. Т. 380, № 9838. С. 258–271.
4. Bize R., Johnson J. A., Plotnikoff R. C. Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: a systematic review. *Preventive Medicine*. 2007. Т. 45, № 6. С. 401–415.
5. Bull F. C., Al-Ansari S. S., Biddle S. J. H. et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*. 2020. Т. 54, № 24. С. 1451–1462.
6. Chen P., Mao L., Nassis G. P. et al. Physical activity and mental health during global crises and traumatic events: systematic review. *BMC Public Health*. 2020. Т. 20. С. 599.
7. Ware J. E., Sherbourne C. D. The MOS 36-item short-form health survey (SF-36): I. Conceptual framework and item selection. *Medical Care*. 1992. Т. 30, № 6. С. 473–483.

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ УДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ З ВАДАМИ СЛУХУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ БАДМІНТОНУ

Артем Почтарьов¹, Юрій Юрчишин², Віталій Конов³, Олександр Самсонюк⁴

¹ Аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, sofkd23.pochtarov@kpnpu.edu.ua

² Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, yuriyurichyshyn@kpnpu.edu.ua

³ Здобувач другого (магістерського) рівня факультету фізичної культури, спорту і реабілітації Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, fks2m23.konov@kpnpu.edu.ua

⁴ Здобувач другого (магістерського) рівня факультету фізичної культури, спорту і реабілітації Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, fk1m23.samsonyuk@kpnpu.edu.ua

Вступ. Сучасна система фізичного виховання дітей з особливими освітніми потребами орієнтована на забезпечення гармонійного фізичного розвитку, соціальної адаптації та формування життєво необхідних рухових компетентностей [2; 3; 6]. Особливої уваги потребують діти з вадами слуху, для яких характерними є труднощі у розвитку координаційних здібностей, просторового орієнтування, рівноваги та швидкості реагування. Порушення слухового аналізатора негативно впливає на формування моторики, що зумовлює необхідність пошуку ефективних засобів фізичного виховання, адаптованих до психофізичних особливостей цієї категорії дітей [1; 4; 5].

Одним із перспективних засобів удосконалення рухових здібностей дітей з вадами слуху є бадмінтон, який поєднує динамічність, координаційну складність, розвиток швидко-силових якостей та високу емоційну привабливість. Використання елементів бадмінтону на уроках фізичної культури сприяє активізації рухової діяльності, розвитку зорово-моторної координації, концентрації уваги та формуванню позитивної мотивації до занять фізичними вправами [5].

У сучасних наукових дослідженнях значна увага приділяється питанням адаптивного фізичного виховання дітей з порушеннями слуху, однак проблема методичного забезпечення організаційно-педагогічних умов використання бадмінтону у процесі фізичного виховання залишається недостатньо висвітленою. Це визначає актуальність дослідження та необхідність обґрунтування ефективних методичних підходів до організації занять.

Методи дослідження. У процесі дослідження використано аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, методи систематизації та порівняння даних щодо особливостей фізичного розвитку дітей з вадами слуху, а також теоретичний аналіз можливостей використання бадмінтону у фізичному вихованні. Теоретичною основою дослідження стали праці у сфері адаптивного фізичного виховання, спеціальної педагогіки та спортивних ігор.

Результати дослідження. Аналіз наукових джерел засвідчив, що ефективність удосконалення рухових здібностей дітей з вадами слуху значною мірою залежить від створення відповідних організаційно-педагогічних умов освітнього процесу. До основних умов належать: індивідуалізація фізичних навантажень, використання візуальних методів навчання, створення емоційно сприятливого середовища та забезпечення мотиваційної підтримки учнів.

Встановлено, що бадмінтон є ефективним засобом розвитку координаційних здібностей, швидкості реакції, спритності та просторового орієнтування дітей з вадами слуху. Особливість гри полягає у необхідності швидкого аналізу траєкторії польоту волана, прогнозування рухових дій та оперативного прийняття рішень, що позитивно впливає на сенсомоторний розвиток школярів.

У процесі організації уроків фізичної культури важливого значення набуває методичне забезпечення навчання технічних елементів бадмінтону. Для дітей з порушеннями слуху доцільним є використання демонстраційного методу, візуальних схем, жестової підтримки, кольорових орієнтирів та поетапного пояснення рухових дій. Застосування відеоматеріалів, показу вправ учителем або асистентом сприяє кращому засвоєнню техніки виконання ударів, пересувань та ігрових комбінацій.

Важливим методичним аспектом є адаптація змісту занять відповідно до індивідуальних можливостей учнів. На початкових етапах навчання рекомендується використовувати спрощені вправи з елементами ловіння та перекидання волана, вправи на координацію та розвиток рівноваги. Поступове ускладнення рухових завдань забезпечує формування впевненості у власних можливостях та підвищення інтересу до занять.

Установлено, що ефективність занять значною мірою підвищується за умов використання ігрового та змагального методів. Організація естафет, командних вправ та спрощених ігор з елементами бадмінтону сприяє розвитку комунікативних навичок, соціальної взаємодії та формуванню позитивного емоційного фону. Для дітей з вадами слуху це має особливе значення, оскільки фізична активність виступає важливим чинником соціальної адаптації.

Окремої уваги потребує створення безпечного та психологічно комфортного освітнього середовища. Учитель фізичної культури повинен враховувати рівень слухового порушення, особливості сприйняття інформації та індивідуальний темп навчання кожної дитини. Позитивне педагогічне спілкування, підтримка успіху та використання заохочувальних методів сприяють формуванню стійкої мотивації до рухової діяльності.

Результати аналізу науково-методичних джерел дають підстави стверджувати, що використання бадмінтону у фізичному вихованні дітей з вадами слуху забезпечує комплексний вплив на розвиток рухових здібностей, психоемоційний стан та соціальну активність учнів. Водночас ефективність цього процесу залежить від цілеспрямованого поєднання організаційних, педагогічних та методичних умов навчання.

Висновки. Встановлено, що бадмінтон є ефективним засобом удосконалення рухових здібностей дітей з вадами слуху на уроках фізичної культури.

Доведено, що результативність фізичного виховання забезпечується за умови створення відповідних організаційно-педагогічних умов, які передбачають індивідуалізацію навчання, використання візуальних методів, адаптацію фізичних навантажень та формування позитивної мотивації до рухової діяльності.

Обґрунтовано, що застосування елементів бадмінтону сприяє розвитку координації рухів, швидкості реакції, просторового орієнтування та соціальної адаптації дітей з порушеннями слуху.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з експериментальною перевіркою ефективності розроблених методичних підходів у процесі фізичного виховання дітей різних вікових груп із вадами слуху.

Джерела та література

1. Волошко Л., Сікаленко А. Бадмінтон як засіб фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху. *Фізична реабілітація та здоров'язберезжувальні технології: реалії і перспективи*: матеріали II Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. Полтава: ПолтНТУ, 2016. С. 182–184. <https://reposit.nupp.edu.ua/handle/PoltNTU/1830>
2. Галаманжук Л., Гудима Н., Єдинак Г., Юрчишин Ю., Мисів В. Результативність використання чинних технологій вивчення фізичної культури в поліпшенні психофізичного стану учнів початкової школи. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини* [редкол.: Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський: Видавець Панькова А. С., 2021. Випуск 22. С. 21–28. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2021-22.21-28>. URL: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/242956>.
3. Доцюк Л. Г., Гауряк О. Д. Використання адаптивної фізичної культури для корекції фізичного розвитку школярів з порушенням слуху. *Молодий вчений*. 2020. № 2(78). С. 312–316. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/3.1/34.pdf>
4. Почтарьов А., Юрчишин Ю. Структура та особливості інтересу дітей із вадами слуху до рухової активності у різних формах. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини* [редкол.: Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський: Видавець Панькова А. С., 2025. Випуск 30(4). С. 270–277. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30\(4\).270-277](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(4).270-277). URL: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/issue/view/20433>.
5. Почтарьов А.С., Юрчишин Ю.В. Модель реалізації організаційно-педагогічних умов удосконалення рухових здібностей дітей з вадами слуху на уроках фізичної культури засобами бадмінтону. *Інноваційна педагогіка*. 2026. Випуск 95. С. 70–75. <https://doi.org/10.32782/ip/95.2.11>. URL: https://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2026/95/part_2/13.pdf
6. Turner AJ, Chander, H., Kodithuwakku Arachchige, S. N. K., Griffith A, Po-Lin Chen, et al. (2024). The Effects of an Inclusive Badminton Program on Static Postural Control for Individuals with Intellectual and Developmental Disabilities. *Int J Environ Res Public Health*. 2024. № 21(2), 210. <https://doi.org/10.3390/ijerph21020210>.

КОМПЕТЕНТІСНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Інна Ткачівська¹, Владислав Мочернюк²

¹Кандидат педагогічних наук, доцент Карпатського національного університету імені Василя Стефаника, Івано-Франківськ, Україна, inna.tkachivska@pnu.edu.ua

²Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Карпатського національного університету імені Василя Стефаника, Івано-Франківськ, Україна, vladyslav.mocherniuk@pnu.edu.ua

Вступ. Стрімкий розвиток цифрових технологій, зміна структури дозвілля дітей та молоді, поширення дистанційних форм навчання, зростання інформаційного навантаження та зниження обсягів повсякденної фізичної активності призводять до погіршення показників фізичного здоров'я підростаючого покоління. У сучасних умовах фізична культура дедалі більше розглядається не лише як навчальний предмет, а як важливий соціальний інститут формування здорового способу життя, розвитку особистості та зміцнення людського потенціалу суспільства [2; 4].

У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема формування культури рухової активності учнівської молоді. Йдеться не лише про залучення школярів до систематичних занять фізичними вправами, а про формування стійких ціннісних орієнтацій, мотиваційних установок і поведінкових моделей, які забезпечуватимуть фізичну активність людини протягом усього життя.

Вирішення цього завдання значною мірою залежить від професійної готовності вчителя фізичної культури. Сучасна школа потребує педагога, здатного працювати в умовах освітніх трансформацій, використовувати інноваційні педагогічні технології, будувати партнерську взаємодію з учнями та виступати носієм цінностей здорового способу життя. Саме тому одним із пріоритетних напрямів модернізації педагогічної освіти є компетентісна підготовка майбутніх учителів фізичної культури.

Дослідження у галузі фізичної культури послідовно доводять, що компетентний педагог здатний не лише навчити рухових умінь, а й сформувати в учнів стійку внутрішню мотивацію до рухової активності – ту психологічну основу, яка забезпечує перенесення звички бути фізично активним у позашкільне і доросле життя [1; 3; 4]. Між тим, якість підготовки вчителів ФК у вищій школі не завжди відповідає цьому запиту: вона традиційно орієнтована на формування спортивно-технічних умінь, тоді як компетентності здоров'яцентричного проєктування, мотивування й персоналізації фізичної культури залишаються поза увагою освітніх програм.

Нова українська школа (НУШ) відкриває новий запит на вчителя ФК як архітектора здоров'язбережувального середовища (OECD, 2025). Стратегічний план МОН до 2027 року «Освіта переможців» визначає формування ключових компетентностей учнів, зокрема здоров'язбережувальної, – пріоритетом освітньої політики. Реалізація цього пріоритету безпосередньо залежить від того, яку підготовку здобув учитель у закладі вищої освіти.

Таким чином, компетентісна трансформація підготовки майбутніх учителів фізичної культури є не лише педагогічною потребою, а й соціальним завданням: вона безпосередньо пов'язана зі здоров'ям і якістю життя цілого покоління. Цим і зумовлена актуальність пропонованого дослідження.

Мета – розкрити теоретичні засади і методичну систему компетентісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури як чинника формування культури рухової активності учнів.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження було використано комплекс теоретичних методів: аналіз і узагальнення науково-педагогічної літератури, аналіз нормативно-правових документів у сфері освіти, контент-аналіз, порівняльний та структурно-функціональний аналіз, систематизація й теоретичне моделювання. Застосування зазначених методів дало змогу обґрунтувати роль компетентісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у формуванні культури рухової активності учнівської молоді та визначити ключові професійні компетентності, що забезпечують ефективність цього процесу.

Результати дослідження. Сучасна освітня політика України ґрунтується на ідеях компетентісного підходу, відповідно до якого результатом професійної підготовки виступає не сукупність засвоєних знань, а сформована здатність особистості успішно діяти в різноманітних професійних ситуаціях. Такий підхід особливо важливий для підготовки майбутніх учителів фізичної культури,

діяльність яких безпосередньо пов'язана із впливом на фізичний розвиток, здоров'я та ціннісні орієнтації учнів.

У науковому дискурсі культура рухової активності розглядається як складова загальної культури особистості, що характеризує рівень засвоєння цінностей фізичної культури, усвідомлення значущості рухової діяльності та готовність до її систематичного здійснення. Вона формується під впливом соціальних, культурних, освітніх і особистісних чинників та відображає ступінь інтеграції фізичної активності в життєву стратегію людини [2; 3].

На відміну від традиційного підходу, орієнтованого переважно на розвиток фізичних якостей та рухових умінь, сучасна фізична культура має забезпечувати формування в учнів внутрішньої потреби в руховій активності. Саме тому центральною фігурою цього процесу виступає вчитель фізичної культури, професійна діяльність якого набуває нових змістових характеристик.

У структурі культури рухової активності доцільно виокремлювати чотири взаємопов'язані компоненти: когнітивний, що включає знання про здоров'я, фізичну активність і способи її організації; мотиваційно-ціннісний, який відображає ставлення особистості до фізичної культури як життєвої цінності; діяльнісний, що характеризується практичним досвідом систематичної рухової активності; рефлексивний, пов'язаний зі здатністю оцінювати власний фізичний стан та коригувати поведінку відповідно до здоров'язбережувальних цілей.

Відповідно до цієї структури професійна підготовка майбутнього вчителя фізичної культури має забезпечувати формування компетентностей, які дозволяють ефективно впливати на кожен із зазначених компонентів.

Фундаментом професійної діяльності виступає предметно-методична компетентність. Вона передбачає володіння теорією фізичного виховання, сучасними методиками навчання рухових дій, знаннями з анатомії, фізіології, біомеханіки, спортивної педагогіки та психології.

Саме предметно-методична компетентність забезпечує здатність педагога проєктувати освітній процес, добирати ефективні методи навчання, диференціювати фізичні навантаження та створювати умови для успішної самореалізації кожного учня незалежно від рівня його фізичної підготовленості [4].

Особливого значення набуває здоров'язбережувальна компетентність, яка передбачає готовність педагога до формування в учнів навичок здорового способу життя, профілактики захворювань та забезпечення безпечного освітнього середовища. Сучасний учитель фізичної культури має не лише навчати фізичних вправ, а й сприяти усвідомленню учнями взаємозв'язку між рівнем рухової активності, якістю життя та майбутнім професійним довголіттям. У цьому контексті він виступає своєрідним провідником культури здоров'я.

Важливим чинником ефективності фізичного виховання є характер взаємодії між учителем і учнями. Тому особливої уваги потребує розвиток комунікативної та соціальної компетентностей майбутнього педагога.

Формування культури рухової активності значною мірою залежить від здатності вчителя створювати позитивний емоційний клімат, використовувати педагогіку партнерства, мотивувати учнів до участі у спортивно-оздоровчій діяльності та підтримувати їхню віру у власні можливості. У сучасних умовах учитель дедалі частіше виконує функції фасилітатора, наставника, коуча та модератора освітнього процесу. Відповідно, у професійній підготовці зростає роль розвитку емпатії, емоційного інтелекту, навичок командної роботи та лідерства.

Цифровізація освіти зумовлює необхідність формування цифрової компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. Використання мобільних додатків, фітнес-трекерів, цифрових платформ моніторингу фізичної активності, інтерактивних сервісів та мультимедійних ресурсів відкриває нові можливості для підвищення мотивації учнів.

Цифрові технології дозволяють персоналізувати освітній процес, здійснювати оперативний контроль фізичного стану учнів, організовувати дистанційні форми фізичної активності та формувати навички самостійного управління власним здоров'ям.

Однією з найважливіших тенденцій модернізації педагогічної освіти є посилення уваги до розвитку soft skills майбутніх учителів фізичної культури. Дослідження останніх років демонструють, що саме надпрофесійні навички часто визначають ефективність педагогічної діяльності більше, ніж суто предметні знання.

До найбільш значущих soft skills учителя фізичної культури належать: комунікабельність; лідерство; критичне мислення; адаптивність; креативність; емоційний інтелект; стресостійкість; навички самоорганізації; здатність до безперервного професійного розвитку.

Саме завдяки цим якостям учитель здатний трансформувати урок фізичної культури із формального навчального заняття у простір особистісного розвитку, соціалізації та формування здоров'язбежувальних цінностей.

Компетентнісна підготовка майбутніх учителів фізичної культури повинна реалізовуватися на засадах інтеграції теорії та практики, міждисциплінарності, студентоцентрованого навчання та рефлексивного супроводу професійного становлення.

Особливу роль у цьому процесі відіграють педагогічна практика, тренінгові технології, проєктне навчання, кейс-методи, інтерактивні технології, волонтерська діяльність, участь у спортивно-масових заходах, цифрові освітні платформи.

Зазначені форми роботи сприяють розвитку професійної суб'єктності майбутнього педагога та формуванню готовності до реалізації здоров'язбежувальної місії в сучасних закладах загальної середньої освіти.

Таким чином, компетентнісна підготовка майбутнього вчителя фізичної культури виступає не лише умовою його професійного становлення, а й важливим соціально-педагогічним механізмом формування культури рухової активності учнівської молоді. Через систему сформованих компетентностей педагог здатний впливати на світогляд, ціннісні орієнтації та поведінкові практики учнів, забезпечуючи перехід від епізодичної рухової активності до усвідомленого здорового способу життя.

Висновки. Компетентнісна підготовка майбутніх учителів фізичної культури є стратегічною умовою формування культури рухової активності учнівської молоді в умовах сучасних освітніх трансформацій. Вона забезпечує розвиток професійних та надпрофесійних компетентностей, необхідних для реалізації здоров'язбежувальної, виховної, мотиваційної та соціалізуючої функцій фізичної культури.

Формування культури рухової активності учнів можливе лише за умови підготовки педагога нового покоління, який поєднує високий рівень фахової компетентності з розвиненими soft skills, цифровою грамотністю та готовністю до інноваційної діяльності. У цьому контексті компетентнісний підхід виступає не лише методологічною основою модернізації професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, а й важливим чинником забезпечення здорового майбутнього молодого покоління.

Джерела та література

1. Кашуба А., Ковальський В., Панчук А., Панчук І. Компетентність учителя фізичної культури в контексті вимог нової української школи. *Інноватика у вихованні*. 2023. № 1(18) С. 186–196. <https://doi.org/10.35619/iiu.v1i18.567>
2. Кучай О. В., Біда О. А., Кучай Т. П. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до групової взаємодії учнів. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2024. № 2(20). С. 726–732. [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2024-2\(20\)-726-732](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2024-2(20)-726-732)
2. Пальчук М., Трачук С., Дедух М., Голобородько М. Характеристика готовності майбутніх учителів фізичної культури до реалізації компетентнісного підходу в умовах нової української школи. *Sport Science Spectrum*. 2025. № 2. С. 25–31. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-2-4>
3. Ткачівська І., Серман Л., Серман Т. Педагогічні умови формування предметно-методичної компетентності у майбутніх учителів фізичної культури. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2025. № 3(1). С. 66–72. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).122](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).122)

ІГРОВА ДІЯЛЬНІСТЬ У ФОРМУВАННІ ІГРОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ: ЗАРУБІЖНИЙ НАУКОВИЙ ДОСВІД

Олександр Шевчук¹

¹Аспірант 3-го року навчання спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки, асистент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, shevchuk.op99@gmail.com

Вступ. Формування ігрової компетентності здобувачів початкової освіти є важливим завданням сучасного фізичного виховання, оскільки саме в молодшому шкільному віці закладаються основи рухової активності, інтерес до фізичних вправ, уміння діяти за правилами, взаємодіяти з однолітками та безпечно брати участь у спільній руховій діяльності. За рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я, діти й підлітки мають щодня в середньому не менше 60 хвилин фізичної активності помірної та високої інтенсивності [4]. У цьому контексті ігрова діяльність є природною для дітей формою залучення до руху, співпраці, емоційної активності й набуття досвіду спільної гри. Зарубіжні дослідження розглядають гру як ефективний спосіб розвитку базових рухових умінь, соціальної взаємодії та позитивного ставлення до фізичного виховання [1; 2; 3].

Мета дослідження. Проаналізувати зарубіжний науковий досвід організації ігрової діяльності у фізичному вихованні молодших школярів і визначити можливості його використання у формуванні ігрової компетентності здобувачів початкової освіти в умовах Нової української школи.

Методи дослідження. Використано теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел, порівняння та систематизацію підходів зарубіжних і українських авторів щодо організації ігрової діяльності у фізичному вихованні як засобу формування ігрової компетентності здобувачів початкової освіти.

Результати дослідження. У сучасних зарубіжних дослідженнях гра дедалі частіше розглядається не як допоміжний прийом, а як повноцінний спосіб організації активного навчання дитини. R. Parker, B. S. Thomsen, A. Berry підкреслюють, що навчання через гру має бути радісним, осмисленим, активним, повторюваним і соціально взаємодійним [2]. За такого підходу дитина не лише залучається до діяльності, а й отримує можливість діяти разом з іншими, повторювати власні дії, набувати досвіду спілкування та спільного розв'язання завдань. У фізичному вихованні це дає підстави розглядати ігрову діяльність як природну й педагогічно доцільну форму організації рухової активності молодших школярів.

Конкретні способи організації гри у фізичному вихованні розкрито в дослідженні A. Moghaddaszadeh, A. N. Belcastro [1]. Автори зазначають, що керована активна гра з використанням кооперативних ігор для дітей 5–7 років сприяє підвищенню рухової активності та вдосконаленню базових рухових умінь. У такій діяльності діти не лише виконують рухові завдання, а й взаємодіють з однолітками, діють за правилами та поступово набувають досвіду спільної гри.

Близьким до цієї позиції є підхід ігрово орієнтованої рухової освіти (games-based movement education), представлений W. Smith, A. Ovens, R. Philpot. У ресурсі Movewell автори пропонують формувати рухові вміння не ізольовано, а в добре організованих іграх, де дитина розв'язує ігрові ситуації, взаємодіє з іншими учасниками та переживає досвід успіху [3].

В українському науковому полі ігрова діяльність розглядається як важливий інструмент реалізації компетентнісного підходу у фізичному вихованні молодших школярів. С. Моїсєєв акцентує увагу на доцільності використання рухливих і народних ігор, естафет та командних завдань на уроках фізичної культури в початковій школі [7]. Така організація дає змогу поєднувати рухову активність із дотриманням правил, взаємодією в команді, підтримкою однокласників і набуттям досвіду відповідальної участі у грі.

Компетентнісну логіку організації уроку фізичної культури розкривають О. Аксьонова та Л. Кириленко у моделі «Школи компетентностей» [5]. Авторки акцентують увагу на поетапній побудові навчальної діяльності, у якій рухові завдання спонукають дітей використовувати власний досвід, співпрацювати, виконувати різні ролі та дотримуватися спільних правил. Такий підхід є дотичним до формування ігрової компетентності, оскільки поєднує рухову активність, самостійність і взаємодію молодших школярів.

У своєму дослідженні Н. Белікова та О. Шевчук розкривають зміст ігрової компетентності здобувачів початкової освіти на основі мотиваційного, знанняного, практичного й особистісного компонентів, що охоплюють інтерес до гри, розуміння правил, виконання ігрових дій, взаємодію з іншими учасниками та відповідальну поведінку в ігровій ситуації [6].

Порівняння зарубіжних і українських підходів показує, що в зарубіжних дослідженнях більше уваги приділено практичній організації ігрової діяльності: активному залученню дітей до руху, кооперативним завданням, повторенню рухових дій, взаємодії в команді та розв'язанню ігрових ситуацій [1; 2; 3]. В українських працях виразніше простежується компетентнісна спрямованість фізичного виховання: поетапна організація уроку, добір рухливих і народних ігор, дотримання правил, рефлексія та усвідомлена участь молодших школярів у грі [5; 6; 7]. Поєднання цих підходів дає змогу розглядати ігрову діяльність не лише як емоційно привабливу форму рухової активності, а як педагогічно керований засіб формування ігрової компетентності здобувачів початкової освіти.

Висновки. Зарубіжний науковий досвід показує, що ігрова діяльність у фізичному вихованні молодших школярів має бути не випадковим елементом уроку, а продуманою формою рухової активності. У зарубіжних підходах більше уваги приділено активній участі дітей у грі, кооперативним завданням, повторенню рухових дій і створенню умов для успіху кожної дитини. Українські дослідження пов'язують гру з компетентнісною спрямованістю фізичного виховання, дотриманням правил і взаємодією в команді. Поєднання цих підходів є цінним для Нової української школи, оскільки допомагає розглядати гру як дієвий засіб формування ігрової компетентності здобувачів початкової освіти.

Джерела та література

1. Moghaddaszadeh A., Belcastro A. N. Guided Active Play Promotes Physical Activity and Improves Fundamental Motor Skills for School-Aged Children. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2021. Vol. 20. P. 86–93. <https://doi.org/10.52082/jssm.2021.86>.
2. Parker R., Thomsen B. S., Berry A. Learning Through Play at School: A Framework for Policy and Practice. *Frontiers in Education*. 2022. Vol. 7. Article 751801. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.751801>.
3. Smith W., Ovens A., Philpot R. Games-based movement education: developing a sense of self, belonging, and community through games. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2021. Vol. 26, No. 3. P. 242–254. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1886267>.
4. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. 104 p. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.
5. Аксьонова О. П., Кириленко Л. В. Школа компетентностей на уроках з фізичної культури в початкових класах. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2018. Вип. 3(97). С. 25–32. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/21223>.
6. Белікова Н. О., Шевчук О. П. Моніторинг сформованості ігрової компетентності учнів початкової школи у процесі фізичного виховання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2026. Вип. 3(202). С. 19–24. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03\(202\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03(202).03).
7. Моїсєєв С. О. Рухливі ігри як важлива складова реалізації компетентнісного підходу до навчання учнів 1–4 класів на уроках фізичної культури у Новій українській школі. *Спортивні ігри*. 2019. № 2(12). С. 29–40. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2544955>.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК КОМПОНЕНТ ЯКОСТІ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ: ОСВІТНІ ТА СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ

Юрій Юрчишин¹, Іван Стасюк², Аліна Боднар³, Володимир Мисів⁴

¹ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, yuriyurchyshyn@kpmu.edu.ua

² Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, декан факультету фізичної культури, спорту і реабілітації Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, stasiuk.ivan@kpmu.edu.ua

³ Кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, bodnar.alina@kpmu.edu.ua

⁴ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, mysiv@kpmu.edu.ua

Вступ. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується глибокими соціальними, технологічними та освітніми трансформаціями, які суттєво впливають на спосіб життя учнівської молоді. Однією з найбільш виражених тенденцій є зниження рівня рухової активності, що пов'язано з поширенням цифрових технологій, збільшенням часу, проведеного у віртуальному середовищі, та зменшенням обсягу природної рухової діяльності. Це, у свою чергу, призводить до погіршення фізичного стану, зростання рівня захворюваності, зниження функціональних можливостей організму та порушення психоемоційного балансу [3].

У цих умовах особливого значення набуває проблема формування якості життя учнівської молоді, яка розглядається як багатовимірна категорія, що охоплює фізичне здоров'я, психологічне благополуччя, соціальну активність та рівень задоволеності життям. Важливим складником цієї категорії є фізична активність, яка виступає не лише засобом зміцнення здоров'я, але й чинником гармонійного розвитку особистості, формування соціальних навичок та інтеграції у суспільство [1]. Наукові дослідження свідчать, що регулярна фізична активність позитивно впливає на всі складові якості життя, сприяючи підвищенню рівня працездатності, розвитку когнітивних функцій, зниженню рівня тривожності та депресивних станів, а також покращенню соціальної взаємодії. Особливо важливим є її вплив у підлітковому віці, коли відбувається інтенсивне формування особистості та закладаються основи здорового способу життя.

У контексті реформування системи освіти в Україні та впровадження концепції Нової української школи фізична культура розглядається як важливий інструмент формування ключових компетентностей, пов'язаних зі здоров'ям, саморозвитком і соціальною активністю. Це зумовлює необхідність переосмислення підходів до організації фізичного виховання, орієнтації його на потреби учнів та створення умов для формування стійкої мотивації до фізичної активності [2]. Отже, актуальність дослідження визначається необхідністю комплексного аналізу фізичної активності як складової якості життя учнівської молоді та визначення освітніх і соціальних аспектів її формування [1; 4].

Методи дослідження. У процесі дослідження використано бібліосемантичний аналіз наукових джерел, методи узагальнення, систематизації та порівняння даних щодо впливу фізичної активності на якість життя учнівської молоді. Теоретичною основою дослідження стали праці у галузі фізичного виховання, педагогіки, психології та соціології.

Результати дослідження. У ході проведеного аналізу наукових джерел і сучасних підходів до проблеми встановлено, що фізична активність є одним із ключових компонентів якості життя учнівської молоді, який визначає рівень їх фізичного, психічного та соціального благополуччя. Виявлено, що недостатній рівень рухової активності негативно впливає на функціональний стан організму, сприяє розвитку гіподинамії, порушенням опорно-рухового апарату, зниженню витривалості та загальної працездатності.

Доведено, що фізична активність виконує комплексну функцію у структурі якості життя. Зокрема, у фізичному аспекті вона забезпечує розвиток основних рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації), сприяє нормалізації маси тіла, покращенню роботи серцево-судинної та дихальної систем. У психологічному аспекті регулярна рухова діяльність сприяє зниженню рівня емоційного напруження, покращенню настрою, формуванню позитивної самооцінки та підвищенню рівня життєвої задоволеності.

Особливу увагу приділено освітньому аспекту фізичної активності, який реалізується через систему фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. Встановлено, що ефективність формування рухової активності значною мірою залежить від змісту та організації уроків фізичної культури. Сучасні підходи передбачають відхід від жорстко нормативної системи оцінювання та перехід до компетентісно орієнтованого навчання, де пріоритетом є розвиток індивідуальних можливостей учнів, формування їх мотивації та залучення до активної участі у руховій діяльності.

Водночас визначено, що важливу роль відіграє соціальний аспект фізичної активності, який пов'язаний із формуванням навичок взаємодії, комунікації та соціальної адаптації. Участь у колективних формах рухової діяльності (ігрові види спорту, командні вправи, спортивні заходи) сприяє розвитку відповідальності, співпраці, лідерських якостей та відчуття приналежності до соціальної групи. У процесі дослідження також встановлено, що сучасні учні стикаються з рядом бар'єрів щодо реалізації фізичної активності. До них належать: зростання цифрової залежності, низький рівень мотивації до занять фізичною культурою, недостатня кількість позаурочних форм рухової діяльності, а також обмеженість матеріально-технічної бази окремих закладів освіти. Це зумовлює необхідність пошуку нових підходів до організації фізичного виховання та популяризації активного способу життя.

Перспективним напрямом є інтеграція сучасних технологій у процес фізичного виховання, використання елементів гейміфікації, фітнес-трекерів, мобільних додатків та інших цифрових інструментів, які здатні підвищити інтерес учнів до рухової активності. Водночас важливим залишається створення сприятливого освітнього середовища, яке стимулює активність, підтримує ініціативу учнів та сприяє формуванню позитивного ставлення до фізичної культури. Таким чином, результати дослідження підтверджують, що фізична активність є важливим інтегративним чинником підвищення якості життя учнівської молоді, а її ефективне формування можливе лише за умови комплексного поєднання освітніх і соціальних впливів.

Висновки. Фізична активність виступає одним із провідних компонентів якості життя учнівської молоді, визначаючи рівень їх фізичного здоров'я, психоемоційного благополуччя та соціальної адаптації. Установлено, що ефективне формування фізичної активності в учнівському середовищі можливе за умови переорієнтації системи фізичного виховання на компетентісний підхід, індивідуалізацію навчального процесу та створення мотиваційно привабливого освітнього середовища. Доведено, що соціальний вимір фізичної активності відіграє важливу роль у розвитку комунікативних навичок, формуванні ціннісних орієнтацій та інтеграції учнів у сучасне соціальне середовище. Обґрунтовано, що підвищення рівня фізичної активності учнівської молоді потребує комплексного підходу, який передбачає узгодження освітніх, соціальних і середовищних чинників, а також активне впровадження інноваційних технологій у практику фізичного виховання.

Джерела та література

1. Почтарьов А., Юрчишин Ю. Структура та особливості інтересу дітей із вадами слуху до рухової активності у різних формах. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2025. № 30(4). С. 270–277. DOI: 10.32626/2309-8082.2025-30(4).270-277.
2. Семененко В. Р., Теліус В. В. Фізична активність та здоров'я дітей шкільного віку в освітній моделі фізичного виховання в умовах Нової української школи. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*. 2024. № 1. С. 85–92.
3. Танасійчук Ю. М. Проблеми та перспективи фізичного виховання в сучасних українських школах. *Pedagogical Academy: Scientific Notes*. 2024. № 12. С. 45–51.
4. Brickwood K., Watson G., O'Brien J. et al. Consumer-Based Wearable Activity Trackers Increase Physical Activity Participation: Systematic Review and Meta-Analysis. *JMIR Mhealth Uhealth*. 2019. Vol. 7(4). P. 110–119.

Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ АДАПТИВНИМ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ В УМОВАХ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ

Марія Бабенко¹, Мар'ян Пітин²

¹Здобувач освіти Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

²Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Вступ. Україна перебуває у складному періоді воєнних дій, що призводить до зростання кількості ветеранів, які потребують комплексної реабілітації. Соціальна проблема полягає у пошуку ефективних засобів психоемоційного відновлення та соціальної інтеграції ветеранів. Важливим напрямом є поєднання фізичного відновлення з психологічною стабілізацією, формуванням мотивації та позитивного емоційного стану. Адаптивний спорт розглядається як дієвий інструмент реабілітації, що сприяє подоланню наслідків травм, стресів та ізоляції [1; 2; 3].

Мета дослідження: визначити перспективи застосування адаптивних силових тренувань в фізкультурно-спортивній реабілітації ветеранів війни.

Методи дослідження: аналіз наукових джерел щодо проблеми психоемоційної реабілітації ветеранів, вивчення досвіду застосування адаптивного спорту як засобу фізкультурно-спортивної реабілітації, розгляд адаптивних силових тренувань як окремого напрямку, що враховує індивідуальні функціональні можливості ветеранів, порівняння традиційних підходів із сучасними інноваційними методами тренувань в адаптивному.

Результати дослідження. Українське суспільство стикається з важливою соціальною проблемою – необхідністю пошуку ефективних засобів психоемоційної реабілітації ветеранів війни. Значна частина з них переживає емоційні труднощі, втрату життєвих орієнтирів, зниження мотивації до активного способу життя, а також мають порушення фізичної працездатності та труднощі із соціальною адаптацією [3; 5].

Реінтеграція ветеранів у сучасне суспільство охоплює не лише фізичне відновлення, а й психологічну стабілізацію, формування позитивного емоційного стану, відновлення віри у власні сили та мотивації до активної життєдіяльності. Саме тому пошук ефективних засобів відновлення психоемоційного стану та підвищення мотивації до занять спортом набуває особливої актуальності [2; 4; 5].

Вагому роль у процесі відновлення ветеранів відіграє адаптивний спорт, оскільки він дає можливість поступово подолати наслідки травм, стресів, ізоляції. Це одна із важливих складових комплексного підходу до фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів. Завдяки участі у спортивній діяльності ветерани можуть відчувати підтримку колективу й знайти новий сенс життя.

Адаптивний спорт також допомагає інтегруватися у соціум, розвиває цілеспрямованість, дисципліну та позитивне ставлення до майбутнього. Завдяки систематичним тренуванням і участі в змаганнях формується відчуття успіху, самореалізації та належності до спільноти, що є надзвичайно важливим для людей, які пройшли через військові дії.

Треба зазначити, що адаптивний спорт – це не стільки про досягнення максимальних можливих результатів, скільки про зміцнення здоров'я як фізичного так і ментального та розвиток фізичних якостей. Майже кожен вид спорту може бути адаптивним.

Одним із дієвих напрямів сучасної реабілітації є адаптивні силові тренування, які спрямовані на фізичне та психоемоційне відновлення ветеранів. Адаптивні програми цього виду спорту передбачають індивідуальний підбір навантаження, враховуючи функціональні можливості опорно-рухового

апарату та рівень підготовленості людини. Крім того, що такі тренування сприяють зміцненню м'язового корсету та кісткової тканини, покращенню кровообігу, нормалізації гормонального фону, розвивають координацію, витривалість, мають ще й психотерапевтичний ефект. З погляду психології регулярні силові тренування допомагають повернути відчуття контролю над власним тілом, сприяють формуванню впевненості у власних силах, підвищують самооцінку та нормалізують емоційний стан шляхом підвищення рівня ендорфінів і серотоніну, які покращують настрій та знижують рівень стресу, приносять відчуття щастя та припливу енергії [1–5].

Своєчасність дослідження обумовлена зростаючою потребою впровадження інноваційних методів відновлення психоемоційного стану ветеранів, які зазнали фізичних та психологічних травм в зоні бойових дій. Традиційні реабілітаційні підходи не завжди забезпечують достатню мотивацію та емоційне відновлення.

Встановлено, що адаптивний спорт сприяє фізичному та психоемоційному відновленню ветеранів, формує відчуття підтримки та належності до спільноти.

Систематичні тренування розвивають цілеспрямованість, дисципліну, позитивне ставлення до майбутнього [3; 4].

Адаптивні силові тренування забезпечують: зміцнення м'язового корсету та кісткової тканини; покращення кровообігу та нормалізацію гормонального фону; розвиток координації та витривалості; психотерапевтичний ефект через підвищення рівня ендорфінів і серотоніну, що знижує стрес і покращує настрій.

Регулярні заняття сприяють формуванню впевненості у власних силах, підвищенню самооцінки та відновленню контролю над тілом.

Висновки. Адаптивний спорт, зокрема силові тренування, є ефективним засобом фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни. Він забезпечує не лише фізичне відновлення, а й психоемоційну стабілізацію, соціальну інтеграцію та мотивацію до активної життєдіяльності. Використання адаптивних силових тренувань сприятиме вирішенню важливої соціальної проблеми – поверненню ветеранів до повноцінного життя у сучасному суспільстві. Дослідження підтверджує актуальність впровадження інноваційних методів реабілітації, які виходять за межі традиційних підходів.

Джерела та література

1. Буряк С. В., Дячук В. В. Адаптивний спорт як засіб соціальної реінтеграції та підвищення рівня фізичної активності ветеранів МВС з бойовими травмами. *Академічні візії*. 2026. Вип. 51. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/2632>
2. Кашуба А., Ковальський В., Годлевський П., Бовсунюк Д. Соціальна інтеграція та адаптація ветеранів та учасників бойових дій в процесі занять адаптивним спортом. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Фізична культура і спорт*. 2024. Вип. 6(179). С. 113–117. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).21)
3. Жара Г. Фізкультурно-спортивна реабілітація ветеранів війни в умовах ветеранських просторів. *Наука і освіта*. 2024. № 3. С. 17–22. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-3-3>
4. Хіменес Х., Шевчун В., Растворцев Р., Пітин М., Нерода Н. Міжнародний досвід реалізації проєктів з адаптивного гольфу серед ветеранів війни. *Спортивні ігри*. 2026. Вип. 1(39). С. 20–28. <https://doi.org/10.15391/si.2026-1.03>
5. Нерода Н. В., Азарова Н. М., Пітин М. П., Хіменес Х. Р., Путятіна Г., Булгаков О. І. Міжнародні та національні стандарти регулювання спорту осіб з інвалідністю. *Академічні візії*. 2025. Вип. 49. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/2877>

АНАЛІЗ РІВНІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анна Гакман¹, Тарас Палагнюк², Святослав Ткачик³

¹Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри спорту та фітнесу Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, an.hakman@chnu.edu.ua

²Завідувач кафедри фізичного виховання Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, t.palagniuk@chnu.edu.ua

³Асистент кафедри спорту та фітнесу Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, tkachyk.sviatoslav@chnu.edu.ua

Вступ. Повномасштабна війна в Україні спричинила суттєві негативні наслідки для фізичного, психічного та соціального благополуччя дітей. Вимушене переміщення, обмеження доступу до освітніх і спортивних послуг, порушення звичного способу життя та постійний психоемоційний стрес негативно впливають на здоров'я та адаптацію дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій [1, 3, 4].

Одним із важливих засобів відновлення здоров'я дітей є рухова активність, яка сприяє не лише фізичному розвитку, а й покращенню психоемоційного стану, зниженню рівня тривожності та підвищенню стресостійкості [2]. Сучасні дослідження підтверджують її значну роль у процесах соціально-педагогічної та психологічної реабілітації дітей [5].

Разом із тим воєнний стан суттєво обмежив можливості для регулярної рухової активності через дистанційне навчання, перебування в укриттях, зниження доступності спортивної інфраструктури та скорочення активного дозвілля [3]. Це може призводити до збільшення малорухомої поведінки, погіршення фізичного стану та посилення психоемоційних проблем.

Незважаючи на значну кількість досліджень з питань фізичного виховання та реабілітації дітей, особливості рівнів рухової активності дітей, які постраждали в умовах воєнного стану, залишаються недостатньо вивченими. Тому актуальність дослідження зумовлена необхідністю аналізу рівнів рухової активності цієї категорії дітей для наукового обґрунтування шляхів її оптимізації та розроблення ефективних програм фізкультурно-оздоровчої і реабілітаційної спрямованості.

Мета дослідження – здійснити аналіз оцінки рівня рухової активності дітей 8–10 років, які постраждали внаслідок російсько-української війни,

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети було використано комплекс взаємодоповнювальних методів дослідження, зокрема: аналіз, систематизацію та узагальнення науково-методичної літератури; Міжнародний опитувальник фізичної активності (IPAQ) для визначення рівня рухової активності респондентів; методи математичної статистики для обробки та інтерпретації отриманих результатів.

Емпіричне дослідження проводилося на базі закладів освіти Чернівецької, Івано-Франківської та Тернопільської областей України. У дослідженні взяли участь 196 дітей віком 8–10 років, які постраждали внаслідок воєнних дій та їх наслідків. Усі етапи дослідження здійснювалися відповідно до етичних принципів проведення медичних і соціально-педагогічних досліджень за участю людини, викладених у Гельсінській декларації Всесвітньої медичної асоціації «Етичні принципи медичних досліджень за участю людини як об'єкта дослідження».

Результати дослідження. Аналіз показників рухової активності дітей 8–10 років, які постраждали внаслідок російсько-української війни, засвідчив тенденцію до її поступового зниження з віком (табл. 1). Найвищі показники рухової активності спостерігалися у дітей 8 років, тоді як у 10-річних дітей вони були найнижчими. Зокрема, частота рухової активності високої інтенсивності зменшувалася від $2,31 \pm 0,71$ до $2,02 \pm 0,65$ днів на тиждень, помірної інтенсивності – від $5,12 \pm 0,88$ до $4,53 \pm 0,92$ днів, а ходьби – від $3,24 \pm 0,93$ до $2,76 \pm 0,82$ днів на тиждень.

Сумарний показник рухової активності помірної інтенсивності та ходьби також мав тенденцію до зниження і становив $8,36 \pm 1,29$ дня у дітей 8 років, $7,88 \pm 1,22$ дня у дітей 9 років та $7,29 \pm 1,18$ дня у дітей 10 років. Статистично значущі відмінності виявлено між показниками дітей 8 та 10 років ($p=0,041$), тоді як між групами 8 і 9 років ($p=0,214$) та 9 і 10 років ($p=0,187$) достовірних відмінностей не встановлено. Отримані результати свідчать про поступове зниження рівня рухової активності дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану.

Таблиця 1

Середньостатистичні показники рухової активності дітей 8–10 років, які постраждали внаслідок російсько-української війни, днів за тиждень (n=197)

Кратність РА, днів на тиждень	8 років (n=66)		9 років (n=66)		10 років (n=65)	
	М	SD	М	SD	М	SD
РА високої інтенсивності	2,31	0,71	2,18	0,68	2,02	0,65
95% CI	[2,10; 2,52]		[1,98; 2,38]		[1,83; 2,21]	
РА помірної інтенсивності	5,12	0,88	4,87	0,81	4,53	0,92
95% CI	[4,86; 5,38]		[4,63; 5,11]		[4,26; 4,80]	
Ходьба пішки	3,24	0,93	3,01	0,87	2,76	0,82
95% CI	[2,97; 3,51]		[2,76; 3,26]		[2,52; 3,00]	
РА помірної інтенсивності + ходьба	8,36	1,29	7,88	1,22	7,29	1,18
95% CI	[7,98; 8,74]		[7,52; 8,24]		[6,94; 7,64]	

$p\text{-value (8 vs 9 років)} = 0,214$

$p\text{-value (9 vs 10 років)} = 0,187$

$p\text{-value (8 vs 10 років)} = 0,041^*$

Примітка. М – середнє значення; SD – стандартне відхилення; 95 % CI – 95 % довірчий інтервал;

* – статистично значущі відмінності ($p < 0,05$).

Аналіз розподілу дітей 8–10 років, які постраждали внаслідок російсько-української війни, за рівнями рухової активності показав переважання помірного рівня в усіх вікових групах (табл. 2). Так, серед дітей 8 років помірний рівень рухової активності виявлено у 68,0 % (45 осіб), серед 9-річних – у 64,8 % (43 особи), а серед 10-річних – у 61,3 % (40 осіб).

Таблиця 2

Розподіл дітей 8–10 років, які постраждали внаслідок російсько-української війни, за рівнями рухової активності (n=197), %

Рівень рухової активності	8 років (n=66)		9 років (n=66)		10 років (n=65)	
	%	n	%	n	%	n
Низький	14,0	9	18,2	12	22,5	15
Помірний	68,0	45	64,8	43	61,3	40
Високий	18,0	12	17,0	11	16,2	10
Разом	100,0	66	100,0	66	100,0	65

Водночас встановлено тенденцію до збільшення частки дітей із низьким рівнем рухової активності зі зростанням віку: від 14,0 % (9 осіб) у групі 8-річних до 22,5 % (15 осіб) серед дітей 10 років. Частка дітей із високим рівнем рухової активності була найвищою у віці 8 років (18,0 %; 12 осіб) та поступово зменшувалася до 16,2 % (10 осіб) у 10-річних дітей.

Отримані результати свідчать про загальну тенденцію до зниження рухової активності дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану, що проявляється у зростанні кількості дітей із низьким рівнем рухової активності та одночасному зменшенні частки дітей із високим рівнем рухової активності.

Висновки. Результати дослідження засвідчили, що серед дітей 8–10 років, які постраждали внаслідок російсько-української війни, переважає помірний рівень рухової активності. Встановлено тенденцію до поступового зниження показників рухової активності зі збільшенням віку, що проявляється у зменшенні частоти виконання рухової активності високої та помірної інтенсивності, а також ходьби. Водночас зростає частка дітей із низьким рівнем рухової активності та зменшується кількість дітей із високим рівнем рухової активності. Отримані результати свідчать про необхідність упровадження цілеспрямованих програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності для підтримки фізичного та психоемоційного здоров'я дітей в умовах воєнного стану.

Подальші дослідження буде спрямовано на вивчення взаємозв'язку між рівнем рухової активності, фізичним здоров'ям та психоемоційним станом дітей, які постраждали внаслідок війни, а

також на розроблення й оцінювання ефективності програм соціально-педагогічної та психологічної реабілітації засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах футбольного клубу.

Джерела та література

1. Василенко М. М., Петренко С. О. Спеціально-організована рухова активність як фактор профілактики стресових станів дітей дошкільного віку. *Адаптаційні та психофізіологічні проблеми фізичної культури і спорту*. 2023. С. 237.
2. Ващук Л. Рухова активність школярів в умовах воєнного часу. *Редакційна колегія*. 2023. С. 286.
3. Гакман А. В., Михайлова М. В., Гакман А. Д. Рухова активність як засіб соціально-педагогічної та психологічної реабілітації дітей, які постраждали внаслідок бойових дій. *Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та туризму в сучасних умовах життя*: матеріали VI міжнар. конф. 2024. С. 24.
4. Грицюк С. А. Рухова активність як засіб подолання розумової втоми молодших школярів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. № 6(2). С. 402–411.
5. Курівський Я., Єдинак Г. Рухова активність дітей з особливими освітніми потребами у процесі змішаного навчання: стан та тенденції. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2023. Вип. 28(4). С. 216–223.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ПРИ РИЗИКАХ ОСТЕОПОРОТИЧНИХ ПЕРЕЛОМІВ

Наталія Грейда¹

¹ Кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки, ngreyda@ukr.net

Вступ. Остеопороз – найпоширеніше метаболічне захворювання кісток у світі, що виникає внаслідок порушення мікроструктури кісток та зниження мінеральної щільності кісток. Він вражає переважно жінок у постменопаузі старше 50 років, що підвищує ризик переломів. Патолофізіологія включає дисбаланс у резорбції та виробленні кісток. Нефармакологічні підходи можуть підсилити план лікування, зокрема, зміни в харчуванні та фізичних вправах. Першою клінічною ознакою остеопорозу зазвичай є перелом, який здебільшого виявляється компресійним переломом хребців. Остеопороз – це стан, який добре піддається лікуванню та запобіганню, але може призвести до високої захворюваності та смертності, якщо його не лікувати належним чином [5].

Методи дослідження: аналіз, систематизація та узагальнення літературних джерел, інтернет-ресурсів, відкритих інформаційних систем.

Результати дослідження. Постменопаузальний остеопороз став глобальною тенденцією, яка серйозно впливає на якість життя жінок. Постменопаузальний остеопороз та переломи, спричинені ламкістю кісток, різною мірою знижують якість життя, пов'язану з рівнем здоров'я, у жінок [3].

Незважаючи на те, що переломи, спричинені ламкістю кісток, спричиняють багато проблем, остеопороз все ще недостатньо діагностується та лікується. Регулярна фізична активність, достатнє споживання кальцію та нормальний рівень вітаміну D важливі для здоров'я кісток. Залежно від особистого ризику переломів, пацієнту також можуть бути призначені препарати, специфічні для кісток, для запобігання переломам, спричиненим ламкістю кісток. У разі поширеного остеопоротичного перелому, початок або адаптація терапії, специфічної для кісток, є незамінними. Оскільки більшість остеопоротичних переломів трапляються під час падіння, зниження ризику падіння є важливим заходом для запобігання новому перелому. Реабілітація пацієнтів з переломами, спричиненими ламкістю кісток, варіюється залежно від локалізації перелому та повинна проводитися багатопрофільною командою [4].

Пілатес – це система вправ, що зосереджена на контрольованих рухах, розтяжці та диханні. Пілатес популярний сьогодні не лише для фізичної підготовки, але й для реабілітаційних програм. Більшість клінічних випробувань щодо використання пілатесу як засобу реабілітації виявили його ефективність у досягненні бажаних результатів, особливо у сфері зменшення болю та інвалідності. Це вказує на необхідність подальших досліджень у цих багатьох сферах, і особливо щодо переваг конкретних вправ пілатесу в реабілітації при певних станах [2].

Згідно з наявними даними, плавання може покращити мінеральну щільність кісткової тканини учасниць у постменопаузі, якщо час плавання становить від 3 до 6 годин, особливо у плавців з тривалим стажем. Однак ефективність плавання потребує подальшого дослідження [6].

Комбіновані протоколи силових тренувань визначені як комбінація силових тренувань та вправ з високим навантаженням або помірним навантаженням. Результати показали, що комбіновані протоколи силових тренувань є ефективними у покращенні мінеральної щільності кісток шийки стегнової кістки та поперекового відділу хребта, тоді як протоколи лише з опором показують незначний позитивний ефект у жінок у постменопаузі. Який тип силових тренувань є найкориснішим для цих пацієнтів, не встановлено. Фізичні вправи можуть зменшити падіння, переломи, пов'язані з падіннями, та кілька факторів ризику падіння у людей з низькою мінеральною щільністю кісток. Фізичні втручання для пацієнтів з остеопорозом повинні включати навантаження, вправи на рівновагу та зміцнювальні вправи для зменшення ризику падіння та переломів. Побічні ефекти трапляються рідко та часто незначні (наприклад, біль, ломота, травми опорно-рухового апарату) [7].

Ефективність фізичних вправ для покращення остеопорозу та запобігання падінням у пацієнтів з діагнозом остеопорозу або остеопенії не була повністю вивчена. Корейське товариство досліджень кісток та мінералів і Корейське товариство фізіології вправ розробили рекомендації щодо фізичних вправ для пацієнтів з остеопорозом або остеопенією та надають рекомендації, що базуються на доказах. Навіть при остеопорозі та остеопенії, тренування з опором та ударом постійно максимізують

міцність кісток, покращують силу тіла та рівновагу, і зрештою зменшують кількість падінь. Рекомендуються вправи з опором, що поєднують від 3 до 10 видів вправ з вільною вагою та механічних вправ для основних груп м'язів, що виконуються з інтенсивністю від 50 % до 85 %, мінімум одне повторення, від п'яти до дванадцяти повторень/підхід два – три дні на тиждень протягом дванадцяти місяців. Рекомендуються вправи з ударом, такі як стрибки з підтягуванням з приземленням на землю та стрибки зі скакалкою, при виконанні п'ятдесят стрибків/сеанс протягом щонайменше шість місяців, три або більше днів на тиждень. Багатокомпонентні вправи, що складаються переважно з вправ з опором та ударом, здаються ефективною стратегією для зменшення факторів ризику остеопорозу та остеопенії. Інтеграція рекомендацій щодо фізичних вправ та індивідуальних планів тренувань має значний потенціал для зниження захворюваності та смертності від остеопорозу [1].

Висновки. Наше дослідження збільшило кількість доказів ефективності програм фізичних вправ для профілактики переломів, з особливою увагою до міцності кісток при остеопорозі. Фізичні вправи рекомендуються людям з ризиком остеопоротичних переломів. Комбіноване силове тренування покращує фізичну активність, якість життя та зменшує біль. Вплив прогресивного силового тренування на ризик падіння є позитивним. Для мінімізації побічних ефектів потрібно значну увагу приділяти освіті пацієнтів. Враховуючи переваги та безпеку, людям з ризиком переломів слід займатися комбінованим силовим тренуванням. Також рекомендованими є вправи на рівновагу, з опором, пілатес та плавання.

Джерела та література

1. Bae S., Lee S., Park H., et al. Position Statement: Exercise Guidelines for Osteoporosis Management and Fall Prevention in Osteoporosis Patients. *J Bone Metab.* 2023. 30(2). P. 149–165. doi:10.11005/jbm.2023.30.2.149
2. Byrnes K., Wu P.J., Whillier S. Is Pilates an effective rehabilitation tool? A systematic review. *J Bodyw Mov Ther.* 2018. 22(1). P. 192–202. doi:10.1016/j.jbmt.2017.04.008
3. Gao S., Zhao Y. Quality of life in postmenopausal women with osteoporosis: a systematic review and meta-analysis. *Qual Life Res.* 2023. 32(6). P. 1551–1565. doi:10.1007/s11136-022-03281-1
4. Kersch-Schindl K. Prevention and rehabilitation of osteoporosis. *Wien Med Wochenschr.* 2016. 166(1-2). P. 22–27. doi:10.1007/s10354-015-0417-y
5. Schoenlank C., Thomas A., Bakshiyev R., Chen S. Osteoporosis Issues Regarding Rehabilitation in Women. *Phys Med Rehabil Clin N Am.* 2025. 36(2). P. 361–370. doi:10.1016/j.pmr.2024.11.004
6. Su Y., Chen Z., Xie W. Swimming as Treatment for Osteoporosis: A Systematic Review and Meta-analysis. *Biomed Res Int.* 2020. 6210201. doi:10.1155/2020/6210201
7. Zhao R., Zhao M., Xu Z. The effects of differing resistance training modes on the preservation of bone mineral density in postmenopausal women: a meta-analysis. *Osteoporos Int.* 2015. 26(5). P. 1605–1618. doi:10.1007/s001-98-015-3034-0

ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Андрій Дуда¹, Олексій Юрлов², Алла Альошина³

¹ Аспірант, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Duda.Andrii@vnu.edu.ua

² Аспірант, Волинський національний університет імені Лесі Українки, yurlov.oleksii2024@vnu.edu.ua

³ Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Aloshina.Alla@vnu.edu.ua

Вступ. Однією з актуальних проблем сучасної спортивної науки є збереження та зміцнення здоров'я дітей, які систематично займаються спортом. Незважаючи на позитивний вплив фізичних навантажень на розвиток організму, рання спортивна спеціалізація, значні обсяги тренувальної роботи та асиметричний характер навантажень у деяких видах спорту можуть сприяти виникненню функціональних порушень опорно-рухового апарату, зокрема порушень постави. У різних видах спорту частота виявлення відхилень постави серед дітей і підлітків залишається досить високою, що зумовлює необхідність удосконалення профілактичних заходів [1,2,4,5].

Методи дослідження. У дослідженні були застосовані такі методи: теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, моделювання.

Результати дослідження. Аналіз сучасних наукових джерел свідчить, що ризик виникнення порушень постави у юних спортсменів залежить від віку, виду спорту, тривалості спортивного стажу та характеру тренувальних навантажень. [3,4,5,6].

Так Асаулюк І. О., Гузак О. Ю. та Хмельницька І. В. [1] систематизували сучасні підходи до профілактики та корекції нефіксованих порушень опорно-рухового апарату юних спортсменів. Автори наголошують на необхідності раннього скринінгу біогеометричного профілю постави, індивідуалізації корекційно-профілактичних програм та поєднання засобів спортивної підготовки з фізичною реабілітацією. Особливо цінним є те, що автори обґрунтовують структуру технології корекції, яка включає діагностичний, корекційний, профілактичний і закріплювальний компоненти, що може бути використано як методологічна основа профілактики порушень постави юних спортсменів.

Кашуба В. О., Андреева О. В., Ярмолінський Л. М. та співавтори [2] встановили, що функціональні порушення постави є поширеним явищем серед юних спортсменів і можуть негативно впливати на фізичну підготовленість та функціональний стан організму. З метою профілактики порушень було розроблено комплексну програму, що включала корекційний, профілактичний блоки, вправи для формування динамічної постави, розвитку вертикальної стійкості тіла, рухливі ігри та естафети, а також вправи на розтягування. Автори дійшли висновку, що впровадження спеціально розроблених профілактично-корекційних програм у тренувальний процес є ефективним засобом попередження функціональних порушень опорно-рухового апарату у дітей молодшого шкільного віку, які займаються спортом.

Водночас Кашуба В., Ярош Г., Крикун Ю., Хабінець Т., Домашенко Н. та Шаньковський А. [3] узагальнили сучасні наукові дані щодо стану просторової організації тіла юних спортсменів та визначили передумови розроблення корекційно-профілактичних заходів у процесі спортивної підготовки. Автори зазначають, що інтенсифікація тренувального процесу в дитячо-юнацькому спорті нерідко супроводжується перевищенням адаптаційних можливостей організму, що може призводити до порушень просторової організації тіла та зниження рівня соматичного здоров'я. Науковці наголошують, що ефективність профілактичних заходів залежить від урахування індивідуальних особливостей просторової організації тіла, рівня фізичної підготовленості та своєчасного виявлення відхилень у стані опорно-рухового апарату.

Кашуба В., Радченко А., Радченко Ю., Вако І. та Усиченко В. [4] досліджували стан біогеометричного профілю постави у юних спортсменів, які спеціалізуються у рукопашному бою. Авторами встановлено, що порушення постави різних типів виявлялися у 46,7–60,0 % обстежених залежно від віку. Також дослідники дійшли висновку, що систематичний моніторинг стану постави є необхідною умовою збереження здоров'я юних спортсменів та підвищення ефективності спортивної підготовки.

Крикун Ю. Ю., Кашуба В. О. та Альошина А. І. [5] досліджували ефективність технології профілактики та корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату у черлідерів на етапі початкової підготовки. Авторами було розроблено комплексну технологію, яка включала корекційно-

профілактичний блок, блок розвитку вертикальної стійкості, мультимедійну інформаційно-методичну систему «Cheerleading Star» та моделі навчально-тренувальних занять. Результати дослідження підтвердили ефективність запропонованої технології.

Фахівці зазначають, що впровадження спеціально розроблених корекційно-профілактичних програм у тренувальний процес сприяє збереженню здоров'я та гармонійному фізичному розвитку юних спортсменів.

Водночас Миронюк І. та Гузак О. [6] встановили, що нефіксовані порушення опорно-рухового апарату є однією з найпоширеніших патологій у юних спортсменів і становлять 62 % у структурі загальної захворюваності. Найбільш уразливою є вікова група 12–14 років. Установлено також, що серед нефіксованих порушень переважають відхилення у сагітальній площині, а їх поширеність залежить від спортивної спеціалізації. Отримані результати свідчать про необхідність раннього скринінгу стану постави та впровадження корекційно-профілактичних заходів у систему багаторічної підготовки юних спортсменів.

Отже, профілактика порушень постави повинна бути невід'ємною складовою системи багаторічної підготовки юних спортсменів та ґрунтуватися на принципах індивідуалізації, систематичності й раннього виявлення відхилень у стані опорно-рухового апарату.

Висновки. Профілактика порушень постави у юних спортсменів повинна здійснюватися комплексно та передбачати ранню діагностику, регулярний скринінг стану опорно-рухового апарату, виявлення груп ризику, індивідуалізацію профілактичних програм і впровадження спеціально розроблених корекційно-профілактичних заходів у систему багаторічної спортивної підготовки.

Джерела та література

1. Асаулюк І. О., Гузак О. Ю., Хмельницька І. В. Сучасні тренди профілактики та корекції нефіксованих порушень опорно-рухового апарату юних спортсменів. *Rehabilitation & Recreation*. 2023. Т. 15, № 1. С. 219–231.
2. Кашуба В. О., Андрєєва О. В., Ярмолінський Л. М., Карп І. Ю., Кириченко В. М., Гончаренко Є. В., Ричок Т. М., Носова Н. Л. Measures to prevent functional muscular disorders in young football players at the initial stages of sports training. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20, Suppl. 1. P. 366–371.
3. Кашуба В., Ярош Г., Крикун Ю., Хабінець Т., Домашенко Н., Шаньковський А. Стан просторової організації тіла юних спортсменів як передумова розробки та впровадження корекційно-профілактичних заходів у тренувальний процес. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2020. Вип. 36. С. 16–25.
4. Кашуба В., Радченко А., Радченко Ю., Вако І., Усиченко В. The state of the biogeometric profile of the posture of young athletes specializing in hand-to-hand combat as a prerequisite for the development of corrective and preventive measures. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*. 2024. Vol. 9, No. 4. P. 224–237.
5. Крикун Ю. Ю., Кашуба В. О., Альошина А. І. Ефективність технології профілактики та корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату у черлідерів на етапі початкової підготовки. *Rehabilitation & Recreation*. 2024. Т. 18, № 1. С. 168–179.
6. Миронюк І., Гузак О. Особливості нефіксованих порушень опорно-рухового апарату юних спортсменів на сучасному етапі. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. № 34. С. 87–93.

ХАРАКТЕРИСТИКА ТИПОВИХ ТРАВМ ТА МЕХАНІЗМІВ ЇХ ВИНИКНЕННЯ В РІЗНИХ ВИДАХ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Мар'яна Кіщак¹, Тетяна Дух², Юлія Зоріна³

¹Викладач кафедри легкої атлетики Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

²Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри легкої атлетики Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, tdukh5555@gmail.com

³Студентка 4 курсу Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

Вступ. Сучасна конкуренція в спорті висуває граничні вимоги до функціонального стану опорно-рухового апарату атлетів, що зумовлено високою інтенсивністю навантажень на межі фізіологічних можливостей [1, 6]. Попри вдосконалення екіпірування та методик підготовки, рівень травматизму залишається стабільно високим. Легка атлетика об'єднує дисципліни з кардинально різними біомеханічними характеристиками рухів та режимами м'язової діяльності (спринт, стаєрський біг, стрибки, метання, спортивна ходьба) [2, 5]. Незважаючи на значну кількість досліджень у сфері спортивного травматизму, питання диференційованого аналізу специфічних зон ризику залежно від особливостей легкоатлетичних дисциплін залишається недостатньо вивченим. Це ускладнює розроблення ефективних профілактичних заходів і обумовлює актуальність та практичну значущість даного дослідження.

Метою роботи було проаналізувати та систематизувати типові травми у легкоатлетів різної спеціалізації.

Методи дослідження. У роботі використано комплекс методів наукового пошуку: теоретичний аналіз та узагальнення сучасних науково-методичних вітчизняних і закордонних літературних джерел, зокрема міжнародних баз даних епідеміології спортивних травм; порівняльний аналіз та систематизація типів травм, локалізації, механізмів та чинників виникнення пошкоджень у різних видах легкої атлетики.

Результати дослідження. Спостереження [3, 4, 6] засвідчують, що причини травм можуть бути зумовлені індивідуальними особливостями спортсменів. До цієї групи належать причини, пов'язані з невідповідним рівнем фізичної, технічної, загальної, спеціальної та вольової підготовки й ступенем складності поставлених перед спортсменом завдань, що досить часто буває після довгої перерви, перенесених травм, різних захворювань та ін. Проведений аналіз дозволив встановити, що кожна група легкоатлетичних спеціалізацій має свій чітко детермінований, унікальний профіль вразливості опорно-рухового апарату (ОРА). У швидко-силових видах (спринт, бар'єрний біг) домінують гострі макротравми – розриви та надриви м'язів задньої поверхні стегна (гамстрінгів), що зумовлено вибуховим характером роботи та критичним ексцентричним навантаженням у фазі «пізнього» маху. Для спортсменів, які спеціалізуються в бар'єрному бігу, характерною є висока поширеність функціональних дисфункцій поперекового відділу хребта та ушкоджень пахової ділянки. Це пов'язано з асиметричним характером техніки бігу та значними ротаційними навантаженнями на опорно-руховий апарат під час подолання бар'єрів [5].

У технічних дисциплінах легкої атлетики (стрибках і метаннях) переважають ушкодження суглобово-зв'язкового апарату, зумовлені ациклічним характером рухової діяльності та значними ударними навантаженнями. Для стрибунів найбільш травмонебезпечним є фаза відштовхування, під час якого сила реакції опори може перевищувати масу тіла спортсмена у 8–12 разів. Це створює високий ризик виникнення дисторсій гомілковостопного суглоба та розвитку тендінопатії власної зв'язки надколінка («коліна стрибунів») [5]. Для спортсменів-метальників характерними є ушкодження верхнього плечового пояса (ротаторної манжети плеча, зв'язок ліктьового суглоба) та хребта, що виникають унаслідок дії значних ротаційних сил і потужних кутових прискорень, які реалізуються через послідовну передачу механічної енергії вздовж кінетичного ланцюга [2].

У спортсменів, які спеціалізуються в бігу на середні/довгі дистанції та спортивній ходьбі понад 75 % випадків становлять хронічні пошкодження від перевантаження (overuse injuries). Тривалий вплив повторюваних ударних навантажень на опорно-руховий апарат під час бігу по жорстких поверхнях є важливим чинником розвитку хронічних перевантажувальних ушкоджень, серед яких найчастіше зустрічаються пателофеморальний больовий синдром («коліно бігуна»), медіальний тибіальний стрес-синдром та стресові (втомні) переломи плеснових кісток [4].

Висновки. Види травм в легкій атлетиці має виражену дисциплінарну специфіку та визначається особливостями біомеханіки рухової діяльності спортсменів. У спринтерських і бар'єрних дисциплінах переважають гострі м'язові ушкодження, у стрибкових – травми суглобово-зв'язкового апарату, у бігу на витривалість – хронічні перевантажувальні ушкодження, а в метаннях – травми плечового пояса та хребта. Найбільш ефективною є диференційована профілактика травматизму, що враховує специфіку легкоатлетичної дисципліни, особливості навантажень та індивідуальні характеристики спортсмена. Рациональне планування тренувального процесу, удосконалення техніки рухів і цілеспрямований розвиток функціонально вразливих ланок опорно-рухового апарату сприятимуть зниженню ризику травм та збереженню спортивного довголіття легкоатлетів.

Джерела та література

1. Вовканич Л. С., Бергтраум Д. І. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту: навч. посіб. для перепідготовки спеціалістів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр»: у 2 ч. Львів. ЛДУФК, 2013. Ч. 2. Фізіологія рухової активності. 195 с. URI: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10059>
2. Дмитрук В., Файдевич В. Захворюваність і травматизм серед студентів-легкоатлетів (на прикладі спортсменів-метальників). *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2019. № 31. С. 38–43. URL: <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/fcult/article/view/1525>
3. Подоляка П. С., Ногас А. О., Гуцман С. В., Андреева О. Б. Спортивний травматизм у сучасному спорті. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2022. № 11. С. 221–228. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.24>
4. Шевець В. П., Бріжата І. А. Аналіз спортивних травм під час змагань з легкої атлетики. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 3К (147). 2022. С. 457–460. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K\(147\).101](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).101)
5. Alonso J. M., Edouard P., Fischetto G., Adams B., Depiesse F., Mountjoy M. Determination of future prevention strategies in elite track and field: analysis of injuries and illnesses during IAAF championships. *Br J Sports Med*. 2012. 46(7). 505–514. <https://doi.org/10.1111/sms.12027>
6. Bahr, R., McCrory, P. R., LaPrade, R., Meeuwisse, W., & Engebretsen, L. The IOC Manual of Sports Injuries: An Illustrated Guide to the Management of Injuries in Physical Activity. Wiley-Blackwell. 2012. 481 p. URL: <https://research.monash.edu/en/publications/the-ioc-manual-of-sports-injuries-an-illustrated-guide-to-the-man/>

ЯКІСТЬ ЖИТТЯ І ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ОСІБ З ХВОРОБОЮ ПАРКІНСОНА

Вікторія Мельничук¹, Анастасія Усова²

¹Ерготерапевтка реабілітаційного центру Recovery, Волинська обласна клінічна лікарня, melnychukvk@ukr.net

²Здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти медичного факультету Волинського національного університету імені Лесі Українки, usova.nastja@gmail.com

Вступ. Хвороба Паркінсона (ХП) є другим за поширеністю нейродегенеративним захворюванням у світі. При ХП, якість життя, пов'язана зі здоров'ям, значно погіршується руховими та неруховими симптомами, прогресуванням захворювання та психосоціальними аспектами, що вимагає багатопрофільної допомоги, вдосконалених інструментів оцінки, а також цілеспрямованих втручань для вирішення проблеми психічного та фізичного здоров'я для кращих результатів лікування пацієнтів [1]. Актуальним є вибір методів фізичної терапії для покращення функціонального стану та якості життя при хворобі Паркінсона.

Методи дослідження. Завдання дослідження вирішувались шляхом аналізу даних науково-методичної літератури, узагальнення для інтерпретації інформації.

Результати дослідження. Хвороба Паркінсона – це хронічне, прогресуюче, нейродегенеративне захворювання центральної нервової системи, що вражає базальні ганглії. Етіологія захворювання є складною і включає взаємодію генетичних факторів та факторів зовнішнього середовища на фоні старіння. Це запускає каскад клітинних патологій, нейродегенерацію в чорній субстанції та, як кінцевий ефект, дефіцит дофаміну в базальних гангліях, що і викликає клінічні симптоми, які в свою чергу поділяються на рухові (тремор спокою, ригідність м'язів, брадикінезія та постуральна нестійкість) та нерухові (психічні розлади, когнітивні порушення, розлади сну та вегетативні дисфункції). Вони суттєво впливають на якість життя пацієнта.

Аеробні вправи помірної та високої інтенсивності застосовують для покращення споживання кисню, зменшення тяжкості рухових змін та покращення функціональних результатів, загального фізичного стану, якості життя пов'язаної з мобільністю. Ефективними є програми силових тренувань, які мають прогресивний характер для зменшення тяжкості рухових захворювань та покращення сили, потужності, немоторних симптомів, функціональних результатів та якості життя у осіб з хворобою Паркінсона. Переваги спостерігалися незалежно від того, чи силові тренування проводилися окремо, чи як частина мультимодальної програми для покращення сили та потужності у пацієнтів з хворобою Паркінсона [6].

Тренування балансу та рівноваги є важливим у реабілітації, адже постуральний баланс є однією з найскладніших проблем для пацієнтів з хворобою Паркінсона. Як рівновага, так і постуральний баланс беруть участь у виконанні повсякденної діяльності та є фундаментальними аспектами загальної мобільності людей з хворобою Паркінсона [4].

Втручання часто передбачає використання комп'ютерних ігор у середовищі віртуальної реальності, забезпечує цікаве та інтерактивне середовище, що може підвищити мотивацію та залученість пацієнтів. Така реабілітація є більш ефективною у покращенні ходи або рівноваги при хворобі Паркінсона [2].

Танцювальна терапія використовує сенсорно-моторні методи, такі як візуальне та просторове фокусування, для сприяння покращенню фізичного та психічного здоров'я. Танці передбачають практику рухів, поз та контролю тіла, що може допомогти вирішити проблеми брадикінезії, постуральної нестабільності та ригідності, пов'язаних з хворобою Паркінсона. Також спостерігається, що танець покращує настрій, соціалізацію, самооцінку та якість життя у пацієнтів з хворобою Паркінсона [5].

Зовнішня сигналізація повинна впроваджуватись у вигляді зовнішніх підказок для зменшення тяжкості рухових захворювань та рівня фізичного навантаження, а також для покращення результатів ходьби. Загалом, зовнішні підказки, що надаються під час тренувань на землі або на біговій доріжці, або під час тренувань рівноваги стоячи, що включають зорові, слухові або пропріоцептивні підказки [6].

Тренування з виконанням двох завдань зазвичай передбачає виконання різних дій, пов'язаних з ходьбою та рівновагою, одночасно з когнітивними завданнями або руховими завданнями верхніх кінцівок, наприклад: перенесення предмета. Вони мають позитивний вплив на певні аспекти ходи, зокрема на швидкість ходьби, довжину кроку та витривалість [2].

Бокс, а точніше його реабілітаційна імітація (розминка, специфічні боксерські вправи: високо-інтенсивні боксерські вправи, бокс з тінню, стрибки з висоти та вправи зі швидкісним мішком). Веселий та приємний характер боксу дозволяє учасникам відчувати себе частиною спільноти, що може дозволити їм позитивно сприймати тяжкість свого захворювання, суттєво покращили самооцінку якості життя [7].

Тайцзи використовує безперервні, вигнуті та спіральні рухи тіла з контролем дихання. Рухи, що використовуються, часто вимагають зміщення центру ваги до межі стійкості людини, витягування руки за межі бази опори, перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу, зміни бази опори з двосторонньої на односторонню стійку та тривалих рухів присідання. Завдяки цим маневрам тайцзи покращує баланс та м'язову силу, що у свою чергу, покращує пов'язані функції, такі як рухливість та витривалість, аеробну здатність, рівновагу, руховий контроль, ходу та довжину кроку, а також зменшує стрес і тривогу у людей похилого віку [3].

Висновки. Етіологія та патогенез захворювання визначають його прогресуючий характер. Програма реабілітаційних втручань включає доказові засоби (аеробні та силові вправи) у поєднанні з інноваційними методами (віртуальна реальність, екзерігри, танцювальна терапія), що дозволяє досягти бажаних результатів реабілітації та покращити якість життя при хворобі Паркінсона.

Джерела та література

1. Aderinola O. M., Ozojide K. O., Nwachukwu E. M., Okobi O. E., Eneh V., Mbonu J. C., Abah O. C., Bakare T., Aniagbaoso E. A., Singh G., Okhagbuzo I.M. Assessment of Health-Related Quality of Life in Parkinson's Disease: A Systematic Review. *Cureus*. 2025 Jul 16. 17(7). e88061. doi: 10.7759/cureus.8806.
2. Deane K. H., Jones D., Ellis-Hill C., Clarke C. E., Playford E. D., Ben-Shlomo Y. A comparison of physiotherapy techniques for patients with Parkinson's disease. *Cochrane Database Syst Rev*. 2001. (1). CD002815. doi: 10.1002/14651858.CD002815.
3. Li G., Huang P., Cui S. S., Tan Y. Y., He Y. C., Shen X., Jiang Q. Y., Huang P., He G. Y., Li B. Y., Li Y. X., Xu J., Wang Z., Chen S. D. Mechanisms of motor symptom improvement by long-term Tai Chi training in Parkinson's disease patients. *Transl Neurodegener*. 2022 Feb 7. 11(1). 6. doi: 10.1186/s40035-022-00280-7.
4. Lorenzo-García P., Cavero-Redondo I., Núñez de Arenas-Arroyo S., Guzmán-Pavón M.J., Priego-Jiménez S., Álvarez-Bueno C. Effects of physical exercise interventions on balance, postural stability and general mobility in Parkinson's disease: a network meta-analysis. *J Rehabil Med*. 2024 Feb 1. 56. jrm10329. doi: 10.2340/jrm.v56.10329.
5. Mehrotra B., Rai N., Mr R., Budhakar A., Aggarwal R., Agarbattiwala R.V., Thomas M., Patole S., Doshi P. Impact of Dance or Music and Meditation on the Progression of Parkinson Disease With Mild or Moderate Severity: Protocol for a Pilot Randomized Controlled Trial. *JMIR Res Protoc*. 2024 Oct 29. 13. e59018. doi: 10.2196/59018.
6. Osborne J. A., Botkin R., Colon-Semenza C., DeAngelis T. R., Gallardo O. G., Kosakowski H., Martello J., Pradhan S., Rafferty M., Readinger J.L., Whitt A.L., Ellis T.D. Physical Therapist Management of Parkinson Disease: A Clinical Practice Guideline From the American Physical Therapy Association. *Phys Ther*. 2022 Apr 1. 102(4). pzab302. doi: 10.1093/ptj/pzab302.
7. Sangarapillai K., Norman B.M., Almeida Q.J. Boxing vs Sensory Exercise for Parkinson's Disease: A Double-Blinded Randomized Controlled Trial. *Neurorehabilitation and Neural Repair*. 2021. 35(9). P. 769–777. doi: 10.1177/15459683211023197

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ У ВИКОРИСТАННІ АДАПТИВНИХ ІГОР ЯК ОДИН ІЗ СУЧАСНИХ ТРЕНДІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

Ігор Петрук¹, Юрій Гарієвський²

¹Старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичної терапії, лікар спортивної медицини, Приватний вищий навчальний заклад «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука», igordoc.ua@gmail.com

²Викладач кафедри теорії і методики фізичного фіхування та адаптивної фізичної культури, Приватний вищий навчальний заклад «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука», Harievskyu@ukr.net

Вступ. Сучасні тенденції розвитку фізичної терапії та ерготерапії спрямовані на пошук і впровадження інтерактивних, пацієнтоцентрованих методик, які здатні не лише відновлювати порушені рухові функції, а й підвищувати рівень мотивації пацієнтів та сприяти їхній повноцінній соціальній адаптації. Одним із світових трендів у цій сфері є гейміфікація – поєднання ігрового процесу з цілеспрямованим терапевтичним лікуванням. Адаптивні ігри дозволяють нівелювати психологічний бар'єр, перетворюючи рутинні реабілітаційні вправи на емоційно насичену, конкурентну діяльність. Це особливо актуально у роботі з особами, які мають стійкі розлади функцій опорно-рухового апарату та нервової системи внаслідок травм, захворювань чи бойових дій.

Методи дослідження. Використовувався комплекс методів дослідження: Теоретичні: аналіз та узагальнення наукової літератури. Емпіричні: педагогічне спостереження, тестування, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі Польсько-Українського Адаптаційного Центру Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука.

У практичну діяльність центру було інтегровано широкий спектр адаптивних ігор:

- *Кульбутто* та *Пака-Лака* – для розвитку дрібної моторики, координації рухів верхніх кінцівок, концентрації уваги та просторового мислення;
- *Джаколо* – для тренування точності рухів, динамічного стереотипу та контролю сили відштовхування шайби;
- *Бочча* – як паралімпійський вид спорту, що ефективно розвиває тактичне мислення, точність прицілювання та координацію «око-рука» у сидячому чи стоячому положенні;
- *Еластік* – для стимуляції швидкісно-силових якостей, реакції та мобільності суглобів кисті;
- *Корнхол* – традиційна гра на точність кидання мішечків з насінням у лузу на похилій платформі, що тренує моторику, баланс і концентрацію.

Результати дослідження. Спостереження фахівців Польсько-Українського Адаптаційного Центру МЕГУ підтвердили, що використання вищеперерахованих ігор суттєво покращує психоемоційний стан відвідувачів центру та прискорює відновлення базових рухових навичок. Проте виникла потреба в інтенсифікації фізичного та нейром'язового навантаження без збільшення тривалості заняття.

З цією метою спеціалістами центру спільно з нашими партнерами із Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського було здійснено розробку та впровадження інноваційної адаптивної гри «Корнхол-2», на яку подану заявку на корисну модель.

Суть розробленого нововведення полягає в інтеграції класичного ігрового процесу із принципами біомеханічної нестабільності. Конструктивно до стандартного набору вводиться додатковий елемент – балансувальна напівсфера.

Поєднання ігрового процесу із нестабільністю опори в грі «Корнхол-2» забезпечує виражений трьохкомпонентний ефект:

1. Комплексний терапевтичний ефект: відбувається одночасне фокусування пацієнта на ігровій цілі, що вимагає значного когнітивного та зорово-моторного навантаження на тлі рефлекторного утримання балансу. Таке подвійне завдання (dual-task) активізує нейропластичність головного мозку та значно прискорює реабілітаційні процеси.

2. Активізація пропріоцепції: постійні коливання балансувальної напівсфери змушують глибокі рецептори м'язів, сухожилів та суглобів працювати у інтенсивному режимі. Це дозволяє ефективно

відновлювати кінестетичне відчуття власного тіла у просторі, покращувати вестибулярну стійкість, порушену внаслідок патологій.

3. Синхронне навантаження на м'язи-стабілізатори: утримання рівноваги на нестабільній опорі під час виконання динамічного руху викликає миттєве залучення в роботу глибоких м'язів-стабілізаторів кора, спини, черевного преса, таза та нижніх кінцівок. Ці м'язові групи практично не задіюються під час виконання аналогічних вправ у статичному положенні на стабільній підлозі.

У межах дослідження було проведено порівняльний аналіз динаміки показників динамічної рівноваги пацієнтів із наслідками травм нижніх кінцівок за допомогою тесту Y-Balance Test до та після 6-тижневого курсу занять.

Аналіз даних свідчить, що у групі із застосуванням розробленого комплексу «Корнхол-2» отримано майже вдвічі більший приріст показників динамічної стійкості, що підтверджує потужний пропріоцептивний вплив розробленого патентованого рішення. Командний формат проведення занять на базі Польсько-Українського Адаптаційного Центру МЕГУ додатково забезпечував ресорціалізацію, комунікативну інтеграцію та нівелювання депресивних станів у відвідувачів центру.

Висновки. Використання адаптивних ігор є сучасним та ефективним трендом у фізичній терапії, який успішно реалізує принципи гейміфікації реабілітаційного процесу. Розробка та ефективне впровадження адаптивної гри «Корнхол-2» фахівцями Польсько-Українського Адаптаційного Центру МЕГУ розширює можливості терапії за рахунок синергетичного поєднання когнітивно-ігрового завдання та активного тренування балансу. Поєднання цілеспрямованого рухового акту з нестабільною опорою активує пропріоцептивну систему, синхронно залучає м'язи стабілізатори кора та нижніх кінцівок, що оптимізує строки відновлення та покращує потенціал соціальної адаптації осіб з обмеженнями життєдіяльності.

Джерела та література

1. Андрійчук О. Я. Гейміфікація та інтерактивні технології у сучасній фізичній терапії. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2022. Т. 7, № 3. С. 112–119.
2. Петрук І. Д., Кіричук Ю.А., Тхорева І.В. Модифікована версія адаптивної спортивної гри Корнхол і особливості її впливу на соціальну адаптацію та психофізичний розвиток внутрішньо переміщених осіб. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Серія 15, 12(185). С. 148–153.
3. Gliga F., Oltean A. Gamification in physical therapy: Innovative approaches to patient engagement and functional recovery. *European Journal of Adaptation and Rehabilitation*. 2024. Vol. 19, No. 2. P. 88–97.

ФОРМУВАННЯ НАСКРІЗНИХ УМІНЬ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Андрій Сабов¹, Андрій Заїкін²

¹Здобувач третього (доктор філософії) рівня вищої освіти зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, ms.samolyuk2@gmail.com

²Кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Вступ. Одним із провідних завдань системи середньої освіти в Україні, що визначені стандартом освіти Нової Української школи, є формування в учнів наскрізних умінь [1; 3]. Для системи середньої освіти розвинутих країн світу характерним є її трансформація за різними напрямками [6]. При цьому, в обох випадках одним із дієвих засобів вирішення завдань середньої освіти виступає фізичне виховання [4; 5]. Ураховуючи зазначене важливою є відповідь на питання про можливість використання фізичного виховання, як навчальної дисципліни у закладі загальної середньої освіти, для формування наскрізних умінь учнів.

Методи дослідження. Досягнення поставленої мети забезпечило використання комплексу адекватних методів дослідження. Такими були аналіз, систематизація, узагальнення. Використовували їх при опрацюванні матеріалів із різних джерел інформації, враховували тільки об'єктивні, тобто такі, що вбачалися сумнівними, до уваги не брали. Основним інструментом опрацювання різних джерел інформації був протокол PRISMA. Джерела знаходили у наукометричних базах даних, україномовні – Google Академія, ResearchGate, англomовні – Web of Science, SportDiscus (EBSCO), ERIC (ProQuest), Scopus. Після цього вивчали зміст виокремленої публікації та її список джерел, що додатково сприяло отриманню необхідних даних. Загалом опрацювали понад 50 джерел, але після остаточного вибору було залишено 6.

Результати дослідження. Проведеним дослідженням на теоретичному рівні встановлено, що трансформація системи середньої освіти у розвинених країнах світу розглядається як перехід від вузьких різнопланових академічних знань до підготовки до сучасного ринку праці та життя в цифровому суспільстві, від теорії (запам'ятовування інформації) до практичних компетентностей, від однакового навчання до персоналізованого, від традиційного класу до цифрового і змішаного освітнього середовища [6].

Водночас з'ясували, що фізичне виховання продовжує залишатися одним із провідних засобів вирішення різних за змістом завдань середньої освіти, оскільки на сучасному етапі його розглядають у міждисциплінарному контексті [5]. Зокрема відзначається доцільність реалізації фізичного виховання не тільки і не стільки як однієї з багатьох навчальних дисциплін, а як комплексної системи формування здорової, активної і соціально адаптованої особистості учня. Досягти зазначеного можна при забезпеченні у фізичному вихованні інклюзивності, цифровізації, персоналізації, інтеграції фізичної активності з освітнім середовищем закладу загальної середньої освіти, орієнтації її на психофізичне благополуччя учнів.

У вітчизняній системі загальної середньої освіти напрямки трансформації відображено у стандарті освіти Нової Української школи [6]. Зокрема крім іншого, цим стандартом визначено основні наскрізні вміння, які необхідно формувати у підлітків. Основними тут є: читання з розумінням, висловлення власної думки усно і письмово, критичне й системне мислення, творчість, ініціативність, логічне обґрунтування позиції, конструктивне керування емоціями, оцінювання ризиків, прийняття рішень, розв'язування проблем [1].

Ураховуючи тенденцію до міждисциплінарної інтеграції фізичного виховання відзначаємо можливість під час уроків з відповідної навчальної дисципліни та інших форм реалізації здійснювати формування означених раніше наскрізних умінь. При цьому, правомірною є думка, що реально здійснювати педагогічний вплив не на всі зазначені вміння, а тільки на деякі. Виходячи з цього та особливостей фізичного виховання (організаційних, змістових, наукових) можливим є вплив на такі наскрізні вміння: критичне й системне мислення, творчість й ініціативність, конструктивне керування емоціями, оцінювання ризиків й прийняття рішень.

Конкретизуючи підходи і способи практичної реалізації педагогічного процесу такої спрямованості відзначаємо, що певною мірою сприяти цьому може концепція «навчання за допомогою тіла

(embodied leaning)». Передусім її можливості розглядаємо з позиції інтеграції фізичного виховання та інших навчальних дисциплін, а саме найбільшої ефективності певної дисципліни у формуванні одного (декількох) наскрізних умінь.

Іншим, але не менш важливим, є реалізація підходу, який передбачає формування комплексів рухових дій та фізичних вправ, а також методів їх виконання, що є найбільш адекватними для формування кожного виокремленого наскрізного вміння. При цьому, дієвим може стати такий метод виконання фізичної вправи, як метод суміжної дії. Його сутність полягає у тому, що використовуючи певні фізичну вправу і параметри навантаження для вирішення одного завдання, паралельно цьому досягається вирішення іншого завдання. Основним тут є чітке розуміння сутності певного наскрізного вміння, специфіки його формування, найбільш дієвих для формування засобів і методів, інших методичних особливостей. Так, у випадку розвитку рухових якостей хлопчиків підліткового віку доцільно виходити з чутливих періодів розвитку кожної якості при одночасному врахуванні генетично зумовлених особливостей цього процесу [2]; в останньому випадку одним із ефективних маркерів є соматотип, як зовнішнє відображення комплексу морфологічних, функціональних та інших особливостей індивіда.

Висновки. 1. На сучасному етапі розвитку суспільства у більшості країн світу відбуваються процеси, пов'язані з трансформацією середньої освіти.

2. В Україні такі процеси знайшли відображення у стандарті Нової Української Школи, який одним із провідних завдань визначає формування комплексу наскрізних умінь учнів.

3. Беручи до уваги інтеграційні процеси в системі середньої освіти формувати означені вміння можна на уроках та інших формах фізичного виховання, а актуальною тут є проблема, що стосується організаційно-методичних аспектів забезпечення означеного процесу при врахуванні тенденції освіти до персоналізації.

Джерела та література

1. Державний стандарт базової середньої освіти: Постанова Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 р. № 898: станом на 04.06.2026. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-deyaki-pitannya-derzhavnih-standartiv-rovnoyi-zagalnoyi-serednoyi-osviti-i300920-898>
2. Мацієвич Т. Особливості змін у фізіологічних характеристиках китайських учнів 5–6 класів при використанні традиційного змісту фізичного виховання протягом навчального року. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2025. Вип. 30(4). С. 260–269. doi: 10.32626/2309-8082.2025-30(4).260-269
3. Нова українська школа: основи Стандарту освіти. Львів, 2016. 64 с. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/handle/6789/6499>
4. Семененко В., Теліус В. Фізичне виховання в концепції нової української школи: проблематика і перспективи. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. С. 104–108. DOI: 10.32782/spectrum/2024-1-16
5. Carrete-Marín, N., Buscà Donet, F. (2023). Interdisciplinary approaches to physical education: A systematic review. *Retos*, 49, 43–53. DOI: 10.47197/retos.v49.97733
6. UNESCO (2025). Global education monitoring report 2024/5. Leadership in education: lead for learning. Paris: UNESCO. URL: <https://doi.org/10.54676/EFLH5184>

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СПОРТИВНОГО МАСАЖУ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СПОРТСМЕНІВ

Світлана Савчук¹

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Надзвичайно актуальним у тренувальному процесі спортсменів є застосування спортивного масажу. Систематичне застосування різновидів спортивного масажу дозволяє уникнути травм і захворювань опорно-рухового, м'язового апарату, швидкого відновлення після травм. Спортивний масаж запобігає перевантаженням, з якими часто стикаються спортсмени [1; 4].

Спортивний масаж – це система спеціальних механічних впливів на тканини організму спортсмена з метою підготовки до змагань, відновлення після фізичних навантажень та лікування травм опорно-рухового апарату [4; 5].

Існує декілька видів спортивного масажу. Попередній – (підготовчий): виконується за 10–25 хвилин до тренування чи змагань. Мета попереднього масажу – інтенсивно розігріти м'язи, покращити еластичність зв'язок та запобігти травматизму, знизити ризики травматизму. Відновлювальний – після навантаження: видалення метаболітів, зняття болю та втоми, прискорення регенерації, призначається також для зняття напруження у м'язах і зв'язках, прискореного відновлення тканин після травм. Поєднується з сауною, гарячою ванною, нанесенням зігрівальних та знеболювальних мазей. Тренувальний масаж – виконується професійним масажистом після тренування. Спрямований на прискорене відновлення кровообігу та лімфоток, знімає перенапруження і запобігає кrepатурі [3; 6].

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел проводили задля дослідження впливу спортивного масажу, як засобу відновлення спортсменів.

Результати дослідження. За результатами аналізу та узагальнення літературних джерел, аналізу тренувального процесу спортсменів спортивний масаж має широке застосування при спортивних травмах, які класифікуються наступними uszkodженнями: м'язові uszkodження – розтягнення, забиття, м'язові розриви; uszkodження зв'язок – розтягнення зв'язок, часткові розриви, повні розриви, нестабільність суглобів; uszkodження сухожилок – тендиніт, тендиноз, розрив сухожилок, тендинопатія; хронічні стани – перевтомні синдроми, іліотібіальний синдром, тригерні точки [1].

У спортивному масажі рекомендовано при гострих фазах, які тривають 1–3 дні з метою зменшення болю та набряку здійснювати рефлекторний вплив через здорові зони, а саме: масаж здорових сегментів (відвідний), лімфодренажний масаж вище зони травми, рефлекторно-сегментарний масаж.

При підгострій стадії, яка триває від 3 до 21 доби рекомендовано м'яке погладження та розтирання, поступове підключення розтирання, масаж м'яких тканин навколо зони uszkodження [2; 3].

При хронічній формі (від 3 до 4 тижнів) рекомендовано глибоке розминання та розтирання, поперечний масаж Сугіах на рубцях для розмякшення тканин. Також поперечний масаж перешкоджає утворенню спайок, робить рудці більш еластичними, рухливими. Техніка такого прийому полягає у зміщенні тканин перпендикулярно до самого рубця. Рухи не повинні викликати гострого болю [4; 6].

Відновлювальний масаж включає в себе роботу з тригерними точками. При виконанні даного виду масажу необхідно вміти виявляти та пропрацювати м'язові ущільнення. Метою таких пропрацювань є зняття спазмів, відновлення еластичності фасцій, повернення м'язам, суглобам притаманну даному спортсмену максимальну амплітуду рухів [1; 2].

За даними Munk Niki рівень лактату в м'язах після спортивного масажу знижується на 35 %. Його дослідження свідчать, що біль при тендинопатії після 6 тижнів поперечного масажу зменшується 47 %, набряк при лімфодренажному масажі скорочується на 28 %, прискорення повернення до тренувань порівняно з контрольною групою – 28 % [5].

Масаж суттєво зменшує м'язовий біль із затримкою – ефект спостерігається через 24–72 год після навантаження. Спортивний масаж через 48–72 години після розтягнення зв'язок гомілково-стопного суглобу скорочує термін реабілітації на 18–25 % порівняно з пасивним лікуванням [5].

Спортивний масаж включено в протоколи відновлення при м'язових травмах категорії Grade I–II як обов'язковий компонент терапії. Міофасціальний реліз знижує м'язову напругу та покращує гнучкість у спортсменів із хронічним болем в нижній частині спини.

Висновки:

1. Спортивний масаж є невід'ємним компонентом терапії при спортивних травмах, що має доведену ефективність у зниженні болю, набряку та прискоренні відновлення.
2. Вибір методики та інтенсивності залежить від фази травми: в гостру фазу – лімфодренаж та рефлекторний вплив; у підгостру та хронічну – повний комплекс прийомів.
3. Поперечний масаж Сугіах, тригерні точки та міофасціальний реліз – найбільш доказові техніки при хронічних тендінопатіях та міофасціальних синдромах.

Джерела та література

1. Захожа Н. Я., Касарда О. З., Захожий В. В., Савчук А. І. Вплив масажу на фізіологічні процеси в організмі людини та специфіка його застосування у спорті. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова* / уклад. Масол В. В. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. № 9. С. 109–112. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09\(196\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).21)
2. Валькевич О. В., Савчук С. І., Черкашин Р. Є., Захожа Н. Я., Малімон О. О. Застосування масажу для легкоатлетів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова* / уклад. Масол В. В. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. № 11. С. 22–25. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11\(198\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).04)
3. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Львів: Ліга-прес, 2009. 160 с.
4. Руденко Р. Є. Сучасні погляди на фізіологічний вплив та методику застосування спортивного масажу. *Матеріали II Міжрегіональної наук.-практ. конф. «Здоровий спосіб життя»*. Львів, 2004. С. 79–81.
5. Munk Niki та ін. Неінвазивне вимірювання гемодинамічного впливу масажу на скелетні м'язи: новий гібридний дифузний оптичний прилад ближнього інфрачервоного діапазону. *Журнал терапії тіла та руху*. 2012, 16.1. С. 22–28.
6. Physical medicine and rehabilitation. Lviv: Departament of physical training, physical medicine and rehabilitation. 2000. 72 p.

ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Сергій Савчук¹, Володимир Файдевич², Віктор Чижик³

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Луцький національний технічний університет, ser.savchuk@lutsk.ntu.com.ua

²Кандидат педагогічних наук, доцент, Луцький національний технічний університет, volodiafadya@gmail.com

³Кандидат біологічних наук, професор, Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, v.v.chizhik@gmail.com

Вступ. Процес спортивного тренування, спрямований на досягнення максимальних результатів, вимагає від спортсмена значного напруження фізіологічних резервів організму, разом із психічними можливостями. Через це, зростає залежність ефективності їбудь-якого виду діяльності, від індивідуальних особливостей їнервової системи людини. [1, 2, 3].

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, методи психологічної діагностики, методи соціологічних досліджень, метод математичної статистики.

Результати дослідження. Визначений рівень психотизму й невротизму, а також екстраверсії та інтроверсії дозволив сформулювати типологічні особливості обстежуваних спортсменів (рис. 1).

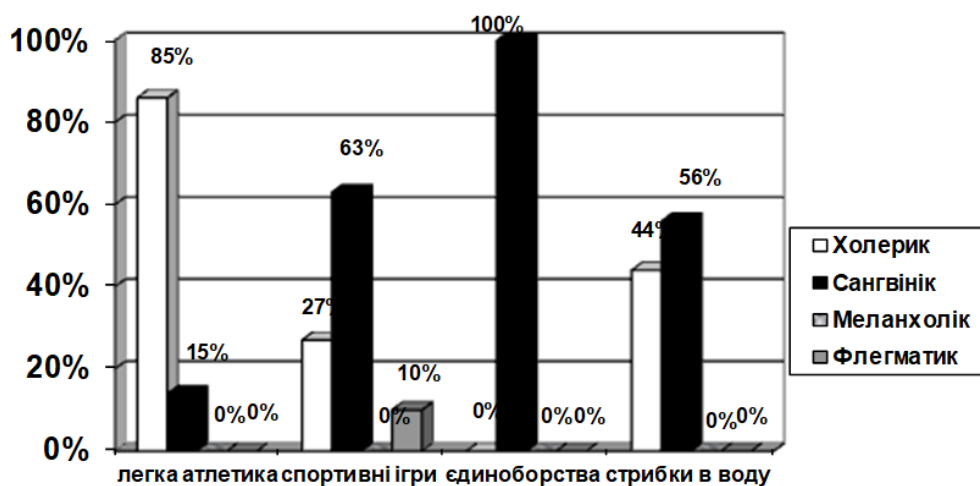


Рис. 1. Типологічні особливості спортсменів різної спеціалізації

Серед їосіб, які займаються легкою атлетикою переважна більшість (85 %) опитаних – холерики та 15 % – сангвініки. Ці ївиди темпераментів відносять до групи «сильних» типів. ЇПроцеси збудження, особливо у холериків, переважають над їпроцесами гальмування. Люди з цими типами ВНД їзавичай емоційні, поривчасті та рухливі. Але, у їхолериків, невірноваженість нервових процесів, може про-вокувати швидке ївиснаження, дратливість, відсутність стриманості, їмпульсивність, що зазвичай негативно позначається на рівні спортивних результатів [4, 5].

У їспортсменів, які займаються спортивними іграми, найбільша кількість їобстежуваних відне-сена до групи сангвініків (63 %), 27 % –їхолериків і 10 % – флегматиків. Усі обстежувані спортсмени їєдиноборці, володіють особливостями нервових процесів, характерних для їсангвініків.

У групі стрибунів у воду зареєстрованої56 % випадків сангвіністичного типу та 44 % – холериків.

Незважаючи на це в холериків і сангвініків є ї такі особливості темпераменту, які негативно позначаються на спортивній діяльності. У спортивній діяльності холерик неохоче виконує тривалі та монотонні тренувальні навантаження на силу й витривалість. Змагальні результати можуть бути не завжди стабільними, є нахили до «передстартової лихоманки». Сангвінікам не завжди подобається клопітка й тривала робота зі вдосконалення техніки, вони як правило не зосереджені та непосидючі, особливо в монотонній діяльності, але у спортсменів із вказаною типологічною схильністю, результати переважно стабільні та, зазвичай, у змаганнях вищі, ніж на тренуваннях. Напередодні старту такі спортсмени зазвичай мають бойову готовність.

Висновки. Таким чином, практично в усіх видах спорту, які нами досліджувались, спостерігається переважання холеричного та сангвіністичного типів ВНД. Спортсмени з наведеними типологічними властивостями надають перевагу емоційним видам спорту. Вони легко перебудовуються при виконанні серій різних вправ. Вивчаючи нові рухові дії легко засвоюють основу руху та легко виконують його із першої спроби.

Джерела та література

1. Безкопильна С. В., Мінаєв Б. П., Безкопильний О. О., Каленіченко О. В., Гречуха С. В. Вікові особливості статокінетичної стійкості у спортсменів та не спортсменів. *Вісник Черкаського університету. Серія: Біол. науки.* 2023, № 1. С. 11–22. doi: 10.31651/2076-5835-2018-1-2023-1-27-34.
2. Ilyin V. Effect of special exercises on blood biochemical indices of highly skilled male rowers during pre-start preparation. *Journal of Physical Education and Sport.* 2021; 21(1): 236–242. 10.7752/jpes.2021.01031
3. Lyzohub, V., Salivonchuk, I., Pustovalov, V., & Kozhemiako, T. (2024). STATOKINETIC STABILITY OF FOOTBALL PLAYERS AND ITS RELATIONSHIP WITH INDIVIDUAL-TYPOLOGICAL PROPERTIES OF THE NERVOUS SYSTEM. *Cherkasy University Bulletin: Biological Sciences Series*, (2), 51–58. <https://doi.org/10.31651/2076-5835-2018-1-2024-2-51-58>
4. Шинкарук О., Андрієнко Г., Федорчук С. Психологічний та психофізіологічний моніторинг стану кваліфікованих спортсменок у черліденгу в дисципліні чер-данс фристайл під час підготовки до головних змагань. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія.* 2022. № 1.
5. Хорошуха, М. (2025). Вплив тренувальних навантажень різної спрямованості на розвиток основних психічних функцій спортсменів: оглядова стаття. *Спортивна наука та здоров'я людини*, 2(14), 145–163. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.214>

СТАНОВЛЕННЯ СИСТЕМИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ ПАРАЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ

Жанна Сотник¹, Інна Тхорева²

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичної культури і спорту, Приватний вищий навчальний заклад «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, ioapparease@gmail.com

²Викладач, Приватний вищий навчальний заклад «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, innaboryshkevich@gmail.com

Вступ. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується посиленою увагою до інтеграції та інклюзії осіб з обмеженнями життєдіяльності. Ключову роль у цьому процесі відіграє адаптивне фізичне виховання (АФВ), яке виступає засобом не лише фізичної, а й соціально-психологічної реабілітації. Історичним каталізатором розвитку та наукового обґрунтування системи АФВ став Паралімпійський рух. Він трансформував уявлення про рухові можливості людини. Дослідження історичних передумов цієї взаємодії дозволяє глибше зрозуміти логіку формування сучасних інклюзивних освітніх та спортивних практик.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс теоретичних методів дослідження: аналіз науково-методичної літератури, хронологічний та історико-системний аналіз; компаративний метод; узагальнення та систематизація.

Результати дослідження. Історичний аналіз свідчить, що генеза адаптивного фізичного виховання тісно пов'язана з медичною моделлю інвалідності середини ХХ століття. Початковою точкою відліку вважається діяльність сера Людвіга Гуттмана у Сток-Мандевільському шпиталі (Велика Британія) у 1944 році. Він вперше ввів спорт, зокрема стрільбу з лука та поло на візках, як обов'язковий елемент лікування пацієнтів з ушкодженнями спинного мозку. Організація перших Сток-Мандевільських ігор у 1948 році, які згодом трансформувалися у Паралімпійські ігри, заклала фундамент для переходу від суто лікувальної фізичної культури до адаптивного спорту. В Україні розвиток адаптивної фізичної культури активізувався у 1990-х роках із створенням Національного комітету спорту інвалідів та системи спеціалізованих навчальних програм [1].

Проведений аналіз дозволив виділити три ключові етапи розвитку Паралімпійського руху та становлення системи адаптивного фізичного виховання: медико-реабілітаційний етап (1940–1960 рр.); спортивно-інтеграційний етап (1960–1980 рр.); соціально-інклюзивний етап (з 1980-х рр. до теперішнього часу) [2; 3].

Медико-реабілітаційний етап став фундаментальним у руйнуванні тогочасних медичних стереотипів, згідно з якими особи з важкими ушкодженнями опорно-рухового апарату (зокрема з ураженнями спинного мозку) вважалися безнадійними хворими з мінімальною тривалістю життя. Фізичні вправи у цей час використовувалися виключно в межах закритих госпітальних зальних приміщень як засіб клінічної реабілітації, профілактики вторинних ускладнень (пролежнів, атрофії м'язів) та компенсації втрачених рухових функцій. Ключовою фігурою етапу став видатний нейрохірург Людвіг Гуттман, який у 1944 році на базі Центру спінальних травм у Сток-Мандевілі запровадив інноваційну методику. Замість традиційного тривалого знерухомлення пацієнтів, він інтегрував рухову активність у безпосередньо у лікувальний процес. Спочатку фізична активність стрільби з лука, настільного тенісу та дартсу розглядалася лікарями як природний замінник традиційної фізіотерапії, що допомагав пацієнтам відновлювати силу верхньої частини тіла та розвивати координацію в кріслі-колісному. Проведення перших Сток-Мандевільських ігор у 1948 році, які символічно збіглися з відкриттям Олімпіади в Лондоні, наочно продемонструвало світовій спільноті високу ефективність такого підходу. Попри суто медичну спрямованість етапу та відсутність єдиної педагогічної системи, саме у ці два десятиліття було закладено базовий емпіричний підґрунтя. Практичні успіхи госпітальної реабілітації довели, що адаптована фізична культура здатна значно покращувати якість життя людини з інвалідністю, що й створило передумови для її подальшого виходу за межі суто медичних установ.

Спортивно-інтеграційний етап ознаменувався масштабним виходом адаптивної рухової активності за межі госпітальних стін та її поступовою трансформацією у масовий соціокультурний рух. Фізичне виховання осіб з інвалідністю перестає сприйматися виключно як клінічна процедура й

трансформується у дієву форму активного дозвілля, фізкультурно-спортивної рекреації та соціальної комунікації. Головним рушієм змін на цьому етапі стала інституціоналізація процесу. У 1960 році в Римі відбулися перші Міжнародні Сток-Мандевільські ігри, які згодом отримали офіційний статус перших літніх Паралімпійських ігор. Прагнення розширити коло учасників зумовило створення спеціалізованих інституцій: у 1964 році заснували Міжнародну спортивну організацію інвалідів (ISOD), що дозволило залучити до змагань осіб з ампутаціями та порушеннями зору, а згодом – Міжнародну асоціацію спорту та рекреації осіб з церебральним паралічем (CPISRA). Проведення перших зимових Паралімпійських ігор у Швеції (1976 р.) остаточно закріпило всесезонний характер адаптивного спорту. Упродовж цих двох десятиліть акцент змістився з пасивного медичного нагляду на активну інтеграцію особистості в громаду засобами фізкультури. Розвиток рекреаційного спорту стимулював розробку перших методичних рекомендацій з адаптивного виховання та започаткував перехід від суто лікувальної моделі до інтеграційної. У суспільній свідомості та науковому дискурсі почало формуватися розуміння того, що люди з обмеженнями життєдіяльності мають право на повноцінне залучення до занять фізичною культурою як засобу самовираження та адаптації у середовищі здорових однолітків.

Соціально-інклюзивний етап ознаменований переходом до соціально-інклюзивної моделі інвалідності. Створення у 1989 році Міжнародного паралімпійського комітету (IPC) вивело адаптивний спорт на рівень самостійного спорту вищих досягнень. У світовій педагогіці закріпився термін «адаптивне фізичне виховання» (АФВ), що змістило фокус із суто фізичного тренування на всебічну соціалізацію особистості в інклюзивному просторі. Сучасний етап висуває високі вимоги до науково-методичного й технологічного забезпечення: створюються профільні університетські кафедри, впроваджуються нові класифікаційні системи та спеціалізоване обладнання. В Україні цей етап відзначився розбудовою унікальної системи «Інваспорт», яка забезпечила вітчизняному паралімпійському руху світове лідерство.

Висновки. Таким чином, становлення системи адаптивного фізичного виховання відбувалося під безпосереднім впливом Паралімпійського руху. Паралімпізм пройшов шлях від вузькопрофільного госпітального засобу лікування до глобального соціокультурного явища. Завдяки цьому АФВ еволюціонувало від медичної процедури до самостійної педагогічної та наукової дисципліни. Сьогодні воно забезпечує системну підтримку, самореалізацію та повноцінну інтеграцію осіб з інвалідністю в сучасне суспільство.

Джерела та література

1. Борецька Н. О. Адаптивне фізичне виховання. Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомлинського. 2019. 216 с.
2. Бріскін Ю. А. Ігри інвалідів у системі міжнародного олімпійського руху: загальна періодизація. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. Харків, 2006. № 2. С. 17–22.
3. Откидач В. С., Сущенко Л. П., Ключник В. В., Подгаєцький А. В., Кузьменко В. Ю., Мерзлікіна О. А. Розвиток адаптивного спорту в Україні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 12(199). 2025. С. 158–162.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Олена Томащук¹

¹*Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, olena.tomaschuk@vnu.edu.ua*

Вступ. Повноцінна інтеграція осіб з інвалідністю в сучасний соціум є одним із ключових маркерів демократичного розвитку та гуманізації суспільства. В умовах сучасних викликів в Україні проблема медико-соціальної реабілітації та успішної адаптації цієї категорії громадян набуває особливої гостроти. Стійкі обмеження життєдіяльності часто детермінують виникнення вторинних психологічних розладів: соціальної ізоляції, депресивних станів, деструктивних змін емоційно-вольової сфери та відчуття відчуженості. Традиційні підходи, орієнтовані виключно на медикаментозну чи пасивну терапію, не забезпечують повного відновлення особистісного статусу людини.

У цьому контексті рухова активність, адаптивне фізичне виховання та паралімпійський спорт виступають не лише як дієвий біологічний чинник стимуляції компенсаторних функцій організму, а й як потужний інтегративний інструмент. Завдяки цілеспрямованій залученості до спортивно-оздоровчої діяльності особистість отримує можливість трансформувати внутрішні ціннісні орієнтири, віднайти нові соціальні ролі, суттєво підвищити рівень самооцінки та оптимізувати комунікативний потенціал у мікро- і макросоціумі [1].

Методи дослідження: аналіз, систематизація та узагальнення даних сучасної науково-методичної літератури, нормативно-правових документів.

Результати дослідження. У сучасних умовах трансформації українського суспільства та загострення соціально-демографічних викликів проблема забезпечення рівних прав і можливостей для осіб з інвалідністю набуває особливої наукової та практичної значущості. Зростання кількості осіб з інвалідністю, у тому числі внаслідок бойових дій, поранень і психотравм, актуалізує потребу в розвитку ефективних механізмів фізкультурно-спортивної реабілітації, соціальної адаптації та інтеграції цієї категорії населення в активне суспільне життя. Фізична культура і спорт у цьому контексті розглядаються як багатофункціональний інструмент збереження та відновлення фізичного здоров'я, стабілізації психоемоційного стану, формування мотивації до активного способу життя та підвищення якості життя осіб з інвалідністю. Згідно з міжнародними підходами, участь у спортивній діяльності є невід'ємною складовою реалізації прав людини та важливим елементом інклюзивної державної політики [2].

Для реабілітації військовослужбовців з порушеннями опорно-рухового апарату англійський лікар Л. Гуттманн у стаціонарних умовах Сток-Мандевільського (англ. Stoke Mandeville) госпіталю використовував корекційну гімнастику, більярд, фехтування та інші види фізичної культури та спорту. У результаті було продемонстровано корисність адаптивної фізичної активності для соціальної та психологічної реабілітації, а організовані Л. Гуттманном змагання зі стрільби з лука для паралізованих військових стали попередником сучасних Паралімпійських ігор. Таким чином було доведено, що завдяки адаптивній фізичній активності людина з обмеженими можливостями може значно прискорить процес реабілітації, покращуючи тим самим якість свого життя. Завдяки адаптивній фізичній активності соціальна обмеженість людини, невпевненість у собі, характерні для людей, які пережили травмуючий досвід, будуть бентежити людину значно менше, ніж якби вона не вдавалася до адаптивної фізичної активності.

Соціальна реабілітація засобами адаптивної фізичної активності має багатоцільовий результат. Але це досягається, якщо в реалізації соціальних реабілітаційних програм на основі адаптивної фізичної активності бере участь команда високопрофесійних тренерів, фахівців та наставників, які використовують у практичній роботі сучасні досягнення педагогіки, біомеханіки та фізіології. Як інструменти навчання успішно використовуються цифрові технології [3].

Аналіз сучасних наукових джерел дозволив констатувати, що раціонально організований руховий режим є базисом для інтенсифікації процесів загальної реабілітації. Фізична активність ефективно руйнує психологічні бар'єри у спілкуванні, формує стійкі навички командної взаємодії, нівелює комплекс «меншовартості» та допомагає особам з інвалідністю швидше й успішніше адаптуватися до мінливих умов сучасного соціуму.

Результати дослідження свідчать, що фізична активність відіграє важливу роль у реабілітації осіб, які зазнали впливу різних соціальних ризиків (травми, інвалідність, післястресові розлади).

Фізична активність забезпечує:

- ✓ відновлення фізичного стану (покращення функціональних можливостей організму, підвищення витривалості);
- ✓ психологічну стабілізацію (зниження рівня тривожності, депресії, формування позитивної самооцінки);
- ✓ соціальну інтеграцію (розширення соціальних зв'язків, участь у колективній діяльності);
- ✓ адаптацію до нових умов життя, зокрема для ветеранів, осіб з інвалідністю та внутрішньо переміщених осіб.

Висновки. Отже, результати проведеного аналізу свідчать про те, що адаптивна фізична активність і спорт є вагомими складовими комплексної реабілітації осіб з інвалідністю та ефективним засобом їх соціальної інтеграції. Систематичне залучення до рухової діяльності сприяє не лише відновленню фізичних функцій організму, а й позитивно впливає на психоемоційний стан, формування адекватної самооцінки та розвиток соціальних навичок.

Доведено, що фізична культура й спорт виконують інтегративну функцію, забезпечуючи подолання соціальної ізоляції, розширення комунікативних можливостей і адаптацію до умов сучасного суспільства. Особливої актуальності це набуває в умовах зростання кількості осіб з інвалідністю, зокрема серед ветеранів війни та постраждалих від травматичних подій.

Ефективність реабілітаційних програм значною мірою залежить від їх системності, міждисциплінарного підходу та залучення висококваліфікованих фахівців, а також використання сучасних педагогічних і цифрових технологій. Таким чином, розвиток і впровадження адаптивної фізичної активності має розглядатися як стратегічний напрям державної соціальної політики, спрямований на підвищення якості життя осіб з інвалідністю та формування інклюзивного суспільства.

Джерела та література

1. Крук Б. Р., Іванова О. М. Роль паралімпійського спорту у процесі соціальної інтеграції осіб з обмеженими можливостями. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 2. С. 45–52.
2. Томащук О. Г., Індика С. Я., Деделюк Н. А., & Романюк В. П. (2026). Програмно-нормативне забезпечення розвитку фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (28). <https://doi.org/10.5281/zenodo.19357279>
3. Шапошникова І. В., Катрич В. М. Світовий досвід технологій соціальної роботи з інвалідами збройних сил та перспективи його реалізації в Україні. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: економіка та управління*. 2024. № 13.

ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІЙ ХОДИ ПІСЛЯ ІНСУЛЬТУ

Оксана Усова¹, Наталія Ульяницька², Анна Горобей³

¹Кандидат біологічних наук, доцент, професор кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки alex_uas@ukr.net;

²Кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки, natali-ul@ukr.net;

³Асистент фізичного терапевта КП «Медичний центр реабілітації учасників бойових дій Луцької міської територіальної громади, horobei.anna@gmail.com

Вступ. Інсульт – одна із провідних причин інвалідності у світі, що спричиняє тривалі порушення функцій та обмеження рухливості. Після перенесеного інсульту порушення ходи трапляється у 54–80 % пацієнтів, і значна частина з них має постійні дефіцити, що обмежують самостійність у повсякденному житті.

Порушення ходи є поширеною проблемою у людей, які перенесли інсульт, оскільки вони становлять одне з основних функціональних обмежень, що впливають на якість життя та збільшують ризик падінь. Крім того, самостійна ходьба є важливим фактором загального здоров'я та однією з фундаментальних цілей реабілітації після інсульту. Після інсульту порушення ходи мають характер асиметрії, зменшеної швидкості, зміненої фази кроку, що пов'язано із сенсомоторними дефіцитами [4].

Метою фізичної терапії є покращення сили, витривалості, рівноваги та координації. Реабілітаційні програми включають інтенсивні, орієнтовані на завдання тренування. Тому є актуальним вивчення впливу фізичної терапії на відновлення функції ходи у пацієнтів, які перенесли інсульт.

Методи дослідження: мета роботи досягалась на основі вивчення науково-методичної літератури, узагальнення практичного досвіду з використанням: ВАШ (візуально аналогової шкали) – для суб'єктивної оцінки гострого і хронічного болю; шестихвилинного тесту ходьби (6MWT), що оцінює функціональні можливості людини; тесту чотирьох квадратних кроків (FSST) – для оцінки динамічної стабільності та координації; MMT – для визначення ступеня м'язової слабкості; методів варіаційної статистики – для статистичної обробки результатів.

Результати дослідження: Фізична терапія є ключовим компонентом реабілітації після інсульту, особливо у відновленні ходьби, яка часто порушується спастичним парезом.

Систематичний огляд Jaspeg A.M. і співавт. (2025) виявив, що на всіх клінічних стадіях інсульту вік був найпоширенішим предиктором швидкості ходи, далі йшли швидкість ходьби при госпіталізації, бал за шкалою рівноваги Берга (BBS) та час від початку захворювання. Сила розгиначів коліна виявилася предиктором у трьох дослідженнях, усі на хронічній стадії. Метааналізи показали, що старший вік був пов'язаний з повільнішою швидкістю ходи, тоді як вищі бали за шкалою BBS при госпіталізації були пов'язані з більшою зміною швидкості ходи між госпіталізацією та випискою [3]. Тренування рухової уяви може бути перспективним методом покращення відновлення ходи та, як очікується, забезпечить ще один варіант ефективної реабілітації пацієнтів, які перенесли інсульт [2].

Огляд Darcy B. (2025) підкреслює роль домашніх реабілітаційних втручань у відновленні ходи, включаючи технологічні рішення та оцінювання функціональних тестів (6MWT, 10MWT, FGA) [5]. Brunner I. C. та співавт. (2025) дослідили, що високоінтенсивне тренування ходи (HIGT) показує значне покращення параметрів ходи у пацієнтів після інсульту. Воно безпечне, добре переноситься й може бути ефективнішим за стандартну терапію [1]. Leřín-Calvo A. (2025) вказують, що силові тренування демонструють потенціал для покращення комфортної швидкості ходьби у людей з інсультom, хоча їх вплив на швидкість швидкої ходьби та витривалість залишається непереконливим [6].

У дослідженні була розроблена та апробована індивідуальна реабілітаційна програма для 8 пацієнтів середнього віку у періоді залишкових явищ після ішемічного інсульту (1–2 роки після події). Реабілітація тривала 15 днів, двічі на день по 60 хвилин, з використанням комплексного обладнання: бігової доріжки h/p/cosmos Pluto med, горизонтального велотренажера HS-070L Helix iConsole+, степ-платформ, брусів з перешкодами БП-1, сходів (30 см), балансувальної платформи BOSU Ball EasyFit та шведської стінки Sportko СК-111. Методи фізичної терапії включали вправи на силу, витривалість, координацію, рівновагу та баланс.

Програма реабілітації характеризувалася поступовим збільшенням навантаження. Початкове та кінцеве тестування за допомогою 6-хвилинного тесту ходьби (6MWT), візуальної аналогової шкали

болю (ВАШ), мануального м'язового тестування (ММТ) та тесту 4 квадратів (FSST) дозволило об'єктивно оцінити динаміку. Навантаження зростало від мінімального на початкових етапах (дні 1–3), включаючи базові вправи на брусах, сходах, велотренажері та степ-платформі. На середніх етапах (дні 4–9) інтенсивність підвищувалась за рахунок збільшення навантаження на велотренажері, додавання вправ біля шведської стінки та роботи з балансувальною подушкою, а також поступового збільшення швидкості ходьби на доріжці. На заключних етапах (дні 10–15) реабілітація ставала інтенсивнішою, включаючи використання обтяжувачів, вищих перешкод та підвищення швидкості й нахилу на біговій доріжці.

Аналіз загальних результатів показав статистично значуще покращення функціональних показників у групі пацієнтів. Початкові дані демонстрували помірний біль (ВАШ: 3 бали), високий ризик падінь (FSST: 20,54 с), помірне зниження м'язової сили (ММТ: 3 бали) та обмежену витривалість (6MWT: 155 м). Після реабілітації біль знизився до 2 балів ($p=0,003$), ризик падінь зменшився (FSST: 19,22 с, $p=0,018$), а дистанція в 6MWT зросла до 228 метрів ($p=0,008$), що свідчить про покращення витривалості та функціональної здатності. Незважаючи на відсутність статистично значущих змін м'язової сили, загальна позитивна динаміка підтверджує ефективність реабілітації.

Висновки. Порушення ходи – частий та значущий наслідок інсульту, що впливає на якість життя та рівень незалежності. За результатами комплексного тестування після реабілітаційних втручань було зафіксовано статистично значуще покращення функціональних показників. Якщо на початкових етапах пацієнти демонстрували помірний біль, високий ризик падінь, знижену м'язову силу та витривалість, то після реабілітації було відмічено зниження болю, зменшення ризику падінь та збільшення функціональної витривалості. Ця загальна позитивна динаміка підтверджує ефективність розробленої програми.

Джерела та література

1. Brunner I.C., Hansen G.M. High-Intensity Gait Training for Patients After Stroke: A Feasibility Study. *Physiother Res Int.* 2025 Apr. 30(2). e70059. <https://doi.org/10.1002/pri.70059>
2. Yan T., Liang W., Chan C.W.H., Shen Y., Liu S., Li M. Effects of motor imagery training on gait performance in individuals after stroke: a systematic review and meta-analysis. *Disabil Rehabil.* 2025 Jan. 47(1). 47–61. <https://doi.org/10.1080/09638288.2024.2337091>.
3. Jasper A. M., Lazaro R. T., Mehta S. P., Perry L. A., Swanson K., Reedy K., Schmidt J. Predictors of gait speed post-stroke: A systematic review and meta-analysis. *Gait Posture.* 2025 Sep. 121. 70–77. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2025.04.029>.
4. Kochman M., Kasprzak M., Kielar A. The impact of proprioception impairment on gait function in stroke survivors: a comprehensive review. *Front Neurol.* 2025 May 12. 16.1577919. <https://doi.org/10.3389/fneur.2025.1577919>.
5. Darcy Brianne, Reed Kyle B., Bamberg Stacy J. M., Donal Murray, Joyce Maring. Home-Based Gait Interventions for Adults with Stroke: A Scoping Review. *Archives of Rehabilitation Research and Clinical Translation.* 2025. Volume 7, Issue 4. 100527. <https://doi.org/10.1016/j.arrct.2025.100527>.
6. Lerín-Calvo A., González-Carrasco E., Reina-Varona A., Fernández-Pérez J.J. Resistance training for gait rehabilitation in people with stroke. A systematic review and meta-analysis. *Disabil Rehabil.* 2026 Jan. 48(2). 331–349. <https://doi.org/10.1080/09638288.2025.2542438>.

NON-OLYMPIC MARTIAL ARTS IN ADAPTIVE SPORT

Viktor Shandryhos¹, Yurii Tropin², Sofia Volyanyuk³

¹PhD in Physical Education and Sport, Associate Professor, Dean of the Faculty of Physical Education at the V. Hnatiuk Ternopil National Pedagogical University, Honoured Coach of Ukraine, Master of Sport of Ukraine Shandrygos.V@gmail.com

²Doctor of Science in Physical Education and Sport, Associate Professor, Head of the Department of Combat Sports at the Kharkiv State Academy of Physical Culture, Master of Sport of Ukraine

³Master's degree candidate in the specialisation A7 Physical Culture and Sport at the V. Hnatiuk Ternopil National Pedagogical University, Master of Sport of Ukraine (International Class)

Introduction. Adaptive sport provides people with disabilities with opportunities for personal development, rehabilitation and social integration. In this context, non-Olympic martial arts serve as an important tool not only for sporting achievement but also for psychological and social support [2, 3, 5, 7, 8, 9]. Non-Olympic martial arts are those not included in the official programme of the Olympic Games, but which are actively developing worldwide, including in adaptive (para)sport. Participation in such disciplines gives people with disabilities the opportunity to: improve their physical and emotional well-being, develop self-defence skills, integrate into society, compete at an international level.

Among the non-Olympic martial arts in adaptive sport, the most popular today are [1, 3, 4, 6]:

Aikido (non-aggressive in nature, focused on control and harmony of movement; develops balance, coordination and calmness);

Kudo (combines strikes, throws and grappling; recommended for athletes with visual or hearing impairments, where special signals and protective equipment are used);

Brazilian jiu-jitsu (BJJ) (focused on ground fighting, control and holds; particularly effective for people with musculoskeletal impairments (including those who use a wheelchair));

Sambo (sport and combat) (in its adapted form: simplified techniques are used, and athletes with hearing or visual impairments, and sometimes those in wheelchairs, participate);

Khorting (a Ukrainian martial art that is also being introduced into adaptive sport; its advantages include fostering patriotism, a systematic approach, and the ability to adapt techniques for various medical conditions);

Pankration (an ancient martial art revived in the 20th century; adapted versions include competitions without hard striking elements, often in the form of grappling).

Adaptive martial arts competitions are held in Ukraine, including for athletes with hearing impairments (Deaflympics), visual impairments (Parajudo), and upper limb impairments [2, 6]. Some federations are launching projects to involve children with disabilities in martial arts as part of rehabilitation programmes.

Research objective: to analyse the characteristics of the use of non-Olympic martial arts in the adaptive sports system.

Research methods: analysis and synthesis of the scientific literature; content analysis of open sources; comparative analysis; interviews and surveys.

Research results and their discussion. We will examine the main areas of application of non-Olympic martial arts in the adaptive sports system.

1. Rehabilitation and recovery. Non-Olympic martial arts (such as aikido, khorting and BJJ) are often used as part of physical and psychological rehabilitation for: military personnel who have sustained injuries; children with cerebral palsy or autism; and people who have suffered a stroke or upper limb injuries.

For example, veterans' centres run khorting classes where participants learn self-defence techniques, coordination of movement and breathing exercises.

2. Development of para-sports clubs and groups. Clubs and groups for adaptive martial arts are being set up in sports schools, rehabilitation centres and community organisations. They often lack state support but operate on the enthusiasm of coaches and activists.

In adaptive sambo, aikido and BJJ clubs, children, young people and adults with disabilities learn basic techniques, develop coordination and self-esteem, and practise scenario-based training through games and partner exercises. For participants in wheelchairs, the techniques are adapted – with a greater emphasis on ground fighting and takedowns.

3. Organisation of competitions. Although these sports are not Olympic disciplines, adaptive tournaments are held in Ukraine and around the world: international Deaflympics (for athletes with hearing impairments); national sambo or khortyng tournaments with adaptive categories; and inclusive sports festivals featuring exhibition performances and friendly competitions.

For example, the Ukrainian Khortyng Federation includes adaptive categories in its championships, where not only strength but also precision, technique and spirit are assessed.

4. Inclusion and socialisation. Practising non-Olympic martial arts helps reduce anxiety, aggression and social isolation, and fosters self-esteem and independence. This is particularly noticeable in children with autism spectrum disorders and developmental disabilities, where regular training provides a sense of security and helps stabilise behaviour.

5. Initiatives and volunteer programmes. These areas are often supported by: community initiatives (such as the 'Invictus Games'); volunteer coaches who adapt programmes to suit specific athletes; and psychologists and rehabilitation specialists who combine sport with therapy.

Non-Olympic combat sports in adaptive sport are becoming not only a form of physical activity, but also a symbol of courage, self-improvement and strength of spirit.

Conclusions. Non-Olympic martial arts have significant potential within the adaptive sports system, as they allow for the effective combination of physical development with elements of social integration, psychological support and the development of self-discipline.

Thanks to their flexibility and variety of techniques, disciplines such as khortyng, aikido, sambo, Brazilian jiu-jitsu and others are easily adapted to the needs of people with various conditions, including musculoskeletal disorders, hearing and visual impairments, and autism spectrum disorders.

The organisation of clubs, festivals and tournaments helps to encourage people with disabilities to lead an active lifestyle, boosts their self-esteem and expands their social circles.

Community initiatives, volunteer projects and collaboration with enthusiastic coaches play a key role in promoting adaptive martial arts in Ukraine, although they require state support.

Further development in this area requires the creation of methodological guidelines, professional training for coaches and the provision of an inclusive environment, which will allow non-Olympic martial arts to be integrated into the physical education and rehabilitation system in a more systematic manner.

Bibliography

1. Андрійцев В. О., Шандригось В. І., Яременко В. В. Спортивна боротьба як засіб фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. *Фізичне виховання: проблеми та перспективи*: монографія за заг. ред. проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. С. 118–132.
2. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо адаптивного спорту» (4370-IX) <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4370-20#Text>
3. Митчик О., Курчаба О., Тарасюк В., Кліш І. Місце та роль адаптивного спорту у сучасному українському суспільстві. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Серія 15, 5(178), 117–121. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).24](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).24)
4. Пістун А.І. Спортивна боротьба: навч. посіб. Львів: Тріада плюс, 2008. 864 с.
5. Шандригось В.І., Салук І.А. Особливості організації змагань в адаптивному спорті. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді*: матеріали Всеукраїнської наукової конференції. Тернопіль, 2023. С. 174–178.
6. Шандригось В. І., Шандригось Г. А., Аркуша Т. І. Роль силових видів спорту та єдиноборств у адаптивному спорті. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді. Матеріали Всеукраїнської наукової конференції / за заг. ред. Огністого А. В., Огністої К. М. Тернопіль: В-во ТНПУ ім. В. Гнатюка*, 2025. С. 194–198.
7. Шандригось В., Шандригось Г., Аркуша Т. Спортивна боротьба як соціокультурне явище. *Ціннісні орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід*: збірник тез VII Міжнародної науково-практичної конференції, 15–16 травня 2025 року, м. Тернопіль. ТНПУ ім. В. Гнатюка / ред. кол.: Морська Н. Л., Литвин Л. М., Поперечна Г. А. Тернопіль: ФОП Осадца Ю. В. 2025. С. 16–18.
8. Шандригось В., Шандригось Г., Потішний Т. Спортивна боротьба і фізична активність людини. *Фізична активність і якість життя людини: зб. тез доп. IX Міжнар. наук. практ. конф. (12–13 черв. 2025 р.) / укладачі: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки*, 2025. С. 154–155.
9. Shandryhos V. I., Saluk I. A., Academic discipline «Theory and methods of adaptive sport» in the training of bachelors in physical culture and sports. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді. Матеріали Всеукраїнської наукової конференції. Тернопіль, 2023. С. 22–27.*

ЗМІСТ

Компоненти якості життя людини

<i>Teresa Drozdek-Małołepsza, Eligiusz Małołepszy, Jakub Małołepszy</i> Działalność administracyjnych struktur Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego w południowo-wschodnich województwach II Rzeczypospolitej Polskiej w świetle lwowskiego czasopisma “Sport” (1932–1933)	3
<i>Alena Buková, Tatiana Kimáková, Július Evelley</i> The cognitive-behavioral gap in chronic disease prevention: Association between health beliefs and physical activity in a cross-sectional study	5
<i>Лариса Балацька</i> Рухова активність як чинник підвищення якості життя людини	6
<i>Валентина Воронова, Анастасія Астахова</i> Відношення спортсменів-біатлоністів до допомоги психолога в період переходу до постспортивного життя	8
<i>Наталія Захожа</i> Сучасні виклики та особливості організації дозвілєвої активності здобувачів вищої освіти	10
<i>Роман Тягур, Андрій Синиця, Роман Римик, Любомир Маланюк</i> Соціологічні виміри якості життя населення в умовах сучасних суспільних трансформацій	12

Фізична активність і здоров'я

<i>Наталія Белікова, Світлана Індика, Олеся Дишко, Олександр Беліков</i> Здоров'язбережувальні підходи в цифровому освітньому середовищі закладів вищої освіти	14
<i>Олександр Бичук</i> Вплив рухової активності на якість життя сучасної молоді	16
<i>Іван Васкан, Іван Ващенко</i> Ігри народів світу як інструмент модернізації уроку фізичної культури в умовах сучасної української школи	18
<i>Владислав Ветошкін, Леся Галаманжук</i> Індивідуалізація тренувального процесу в шкільній секції з боксу з метою підготовки до учнівських спортивних ліг «Здорова Україна»	21
<i>В'ячеслав Гаврилюк, Леся Галаманжук</i> Шляхи персоналізації фізичної активності учнів основної школи цифровими засобами при змішаному навчанні	23
<i>Леся Галаманжук</i> Психолого-педагогічні умови використання елементів туризму у розвитку дошкільника	25
<i>Лариса Гуніна-Орлова</i> Сучасні уявлення щодо ролі синдромів EIMD та DOMS у розвитку перетрени в спорті	27
<i>Андрій Єфременко, Роман Бондаренко</i> Екологічна динаміка як одна з ключових теорій для розробки електронних курсів в сфері фізичного виховання та спорту	30
<i>Вікторія Іваночко, Любов Чеховська, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич</i> Використання інноваційних технологій в оздоровчих заняттях як фактор підвищення мотивації до рухової активності	32

Олександр Малімон	
Фізична активність як чинник збереження та зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу	35
Вікторія Пасічник, Валерій Мельник	
Вплив засобів тег-регбі на функціональні можливості організму дітей 10–11 років	37
Микола Прозар, Юлія Петрова, Вадим Воронецький	
Фізична активність як чинник підвищення якості життя ветеранів війни	39
Алла Соловей, Марта Ярошик	
Ефективність програми стретчингу для покращення показників гнучкості та рівноваги жінок віком 35–45 років	42
Ірина Султанова, Христина Васильків	
Індекс Руф'є як показник резервів здоров'я підлітків жіночої статі	44
Віктор Чижик, Віктор Голуб, Олександр Ястремський, Анна Сорочук	
Оптимізація фізичного стану високорослих підлітків у процесі тренувальних занять волейболом	46
Анатолій Шпак	
Роль фізичної активності у збереженні функціонального здоров'я та профілактиці біологічного старіння	48

Фізична активність у способі життя людини

Mikhail Basistyi, Yuri Yurchyshyn, Yuliia Petrova	
Physical activity as a component of the lifestyle: The role of motivation and individual choice	50
Ewa Puszczalowska-Lizis, Krystian Wąs, Aneta Czech, Sabina Lizis	
University students' knowledge and awareness of physical activity in obesity prevention	52
Ігор Бичук	
Фізична активність у системі чинників формування здорового способу життя молоді	54
Ніна Деделюк	
Дистанційне навчання у освітній сфері фізичного виховання у період воєнного стану	56
Олена Дем'янчук	
Пліч-о-пліч – наймасштабніший спортивний проєкт	58
Ольга Іванюк	
Пілатес як сучасний засіб зміцнення психофізичного здоров'я та формування мотивації до занять фізичною культурою	60
Олена Ішук	
Професійна підготовка жінок у сфері фізичної культури і спорту: аналітичний аспект	62
Ольга Касарда	
Фізична культура і спорт та їхні функції у гармонійному розвитку здобувачів вищої освіти	64
Оксана Киселиця, Іван Васкан, Антоніна Богданюк	
Традиції козацького гарту як фундамент сучасної системи військово-патріотичного виховання засобами фізичної культури	66
Ярослав Кравчук, Руслан Мельник	
Рухова активність як детермінанта здоров'я та добробуту	68
Олександр Митчик	
Сімейна фізична культура як чинник формування здорового способу життя дітей і підлітків	70
Сергій Ніколаєв	
Силова підготовка атлета, як важливий чинник спортивного вдосконалення	72

Олександр Пазичук, Вікторія Пасічник Техніко-тактична підготовка гравця № 10 у сучасному регбі-7: особливості та шляхи вдосконалення	74
Вікторія Романова, Жанна Сотник Тренди та специфіка фізичної активності учнівської молоді в країнах Європейського Союзу	76
Наталія Салтан, Олександр Салтан Спортивне життя на теренах дистрикту «Галичина» в 1941–1944 рр.	78
Максим Чабар Фізична активність у способі життя представників розумових професій, ІТ-галузі та кіберспорту	80
Володимир Яловик Фізична активність дорослого населення: мотивація, бар'єри та вплив на здоров'я	82

Програми фізичної активності

Володимир Банах, Геннадій Єдинак, Андрій Казмірук Особливості застосування смарт-годинників у спортивній практиці	84
Олександр Богатов, Геннадій Єдинак Формування наскрізних умінь підлітків під час занять у шкільній секції з футзалу	86
Петро Герасимюк Фізичне самовиховання та диференційований підхід до організації рухової активності здобувачів вищої освіти	88
Тетяна Гнітецька, Лідія Завацька, Андрій Лазарев Компаративний аналіз ставлення вчителів та учнів до впровадження модуля «Скейтбординг» в НУШ	90
Ольга Гулька, Надія Грабик, Ірина Грубар Аналіз чинників адаптації до фізичних навантажень під час занять груповим фітнесом	92
Владислав Дем'янець, Геннадій Єдинак Використання інноваційних педагогічних ідей та сучасних технологічних рішень у моніторингу досягнень з фізичної культури у здобувачів базової середньої освіти	94
Світлана Дудіцька, Анжела Медвідь Вплив групових спортивних вправ на соціалізацію студентської молоді	96
Геннадій Єдинак Стан та можливі напрямки використання інтелектуальної системи у практиці фізичного виховання здобувачів загальної середньої освіти	98
Ірина Іванишин, Ігор Випасняк, Юрій Іванишин, Анна Патрійчук Оптимізація програми занять футзалом юнаків 13–14 років на етапі попередньої базової підготовки	100
Олександр Орлов Страх та його подолання у представників бойових мистецтв і східних єдиноборств з точки зору тренера-педагога	102
Олександр Панасюк Роль футзалу у фізичному розвитку та зміцненні здоров'я здобувачів освіти	104
Алла Семизорова, Марина Калініченко Побудова змагальних програм гімнастик відповідно до останніх правил змагань (2025–2028 року)	106
Сергій Савчук, Ігор Бакіко, Володимир Ковальчук Характеристика початкових засобів навчання плаванню та їх вплив на формування постави	108

**Європейський вимір фізичної активності, спорту та якості життя:
політика, доброчесність і сталий розвиток**

Agata Horbacz, Monika Bigosińska, Ferdinand Salonna Żywnienie jako komponent jakości życia wśród studentów z Polski i Słowacji	110
Людмила Вацук Фізична активність як чинник якості життя старшокласників	112
Валентина Головачук Роль оздоровчо-рекреаційної діяльності у підтриманні рухової активності студентів в умовах воєнного стану	114
Лідія Ковальчук, Василь Луцький, Соломія Рябая, Леся Маріна Сучасні види рухової активності у позаурочній фізичній культурі молодших школярів	116
Тимур Мацієвич, Геннадій Єдинак Світові тенденції трансформації системи середньої освіти та забезпечення необхідної фізичної активності дітей	118
Орест Мочернюк, Владислав Мочернюк Взаємозв'язок розвитку фізичних якостей та самооцінки якості життя молоді	120
Оксана Никига, Андрій Окопний, Соломія Мороз Активний туризм як форма фізичної активності та чинник якості життя людини	122
Юлія Павлова Рухова активність, фізична грамотність і якість життя дітей: нові орієнтири підготовки фахівця з фізичного виховання	124
Максим Пілюх, Ірина Грузевич Фізична активність як чинник якості життя осіб середнього віку в умовах воєнного стану	126
Артем Почтарьов, Юрій Юрчишин, Віталій Конов, Олександр Самсонюк Методичні аспекти організаційно-педагогічних умов удосконалення рухових здібностей дітей з вадами слуху на уроках фізичної культури засобами бадмінтону	128
Інна Ткачівська, Владислав Мочернюк Компетентнісна підготовка майбутніх учителів фізичної культури як чинник формування культури рухової активності учнівської молоді	130
Олександр Шевчук Ігрова діяльність у формуванні ігрової компетентності здобувачів початкової освіти: зарубіжний науковий досвід	133
Юрій Юрчишин, Іван Стасюк, Аліна Боднар, Володимир Мисів Фізична активність як компонент якості життя учнівської молоді: освітні та соціальні аспекти	135

Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації

Марія Бабенко, Мар'ян Пітин Ефективність занять адаптивним силовим фітнесом для ветеранів війни в умовах реабілітаційного центру	137
Анна Гакман, Тарас Палагнюк, Святослав Ткачик Аналіз рівнів рухової активності дітей, які постраждали в умовах воєнного стану	139
Наталія Грейда Ефективність фізичних вправ при ризиках остеопоротичних переломів	142
Андрій Дуда, Олексій Юрлов, Алла Альошина Профілактика порушень постави юних спортсменів	144

Мар'яна Кіщак, Тетяна Дух, Юлія Зоріна	
Характеристика типових травм та механізмів їх виникнення в різних видах легкої атлетики	146
Вікторія Мельничук, Анастасія Усова	
Якість життя і фізична активність осіб з хворобою Паркінсона	148
Ігор Петрук, Юрій Гарієвський	
Інноваційні підходи у використанні адаптивних ігор як один із сучасних трендів фізичної терапії та реабілітації	150
Андрій Сабов, Андрій Заїкін	
Формування наскрізних умінь підлітків у процесі фізичного виховання в закладі загальної середньої освіти	152
Світлана Савчук	
Особливості застосування спортивного масажу у тренувальному процесі спортсменів	154
Сергій Савчук, Володимир Файдевич, Віктор Чижик	
Типологічні особливості нервової системи спортсменів різних видів спорту	156
Жанна Сотник, Інна Тхорева	
Становлення системи адаптивного фізичного виховання в контексті розвитку паралімпійського руху	158
Олена Томащук	
Фізична активність як засіб соціальної адаптації та реабілітації осіб з інвалідністю	160
Оксана Усова, Наталія Ульяницька, Анна Горобей	
Відновлення функції ходи після інсульту	162
Viktor Shandryhos, Yurii Tropin, Sofia Volyanyuk	
Non-olympic martial arts in adaptive sport	164

Для нотаток

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

*Збірник тез доповідей
X Міжнародної науково-практичної конференції
(10–11 червня 2026 р.)*

Друкується в авторській редакції
Верстка *І. С. Савицької*

Засновник і видавець – Волинський національний університет імені Лесі Українки
(43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13, e-mail: sport@vnu.edu.ua, тел.: (0332) 24-20-69)

Ідентифікатор медіа у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа R30-02335

Сайт журналу: <http://sport.vnu.edu.ua>

Формат 60×84^{1/8}. Папір офсетний. Гарн. Таймс. Друк цифровий.

Обсяг 20,00 ум. друк. арк., 19,64 обл.-вид. арк. Наклад 100 пр. Зам. 110.

Виготовлювач – Вежа-Друк (м. Луцьк, вул. Шопена, 12, тел. +380669362549).