



UNIVERSITATEA
„ALEXANDRU IOAN CUZA”
din IAȘI



UNIVERSITATEA
PEDAGOGICĂ DE STAT
ION CREANGĂ
DIN CHIȘINĂU



ЗБІРНИК ТЕЗ

*V Міжнародного науково-спортивного конгресу
студентів та молодих вчених*

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

23-24 квітня 2026 року
м. Чернівці



150 років зростання: мудрість традицій, сміливість інновацій

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Яський університет «Alexandru Ioan-Cuza University», Румунія
Державний педагогічний університет імені Йона Крянге м. Кишинів, Республіка Молдова
Хмельницький національний університет, Україна

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

*Збірник тез доповідей V Міжнародного
науково-спортивного конгресу студентів та молодих вчених*

23-24 квітня 2026 р. м. Чернівці



Чернівці
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича
2026

УДК 796.011.3+615.825
А 437

Міжнародний науково-спортивний конгрес студентів та молодих вчених проводиться відповідно до плану наукової роботи кафедри теорії та методики фізичної культури Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

А 437 **Актуальні питання фізичної культури, спорту та реабілітації:** матеріали V Міжнародного науково-спортивного конгресу студентів та молодих вчених (Чернівці, 23-24 квітня 2026 р.) / за редакцією Ю.Ю. Мосейчука. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2026. 224 с.

ISBN 978-617-8703-72-1

Збірник містить тези виступів учасників V Міжнародного науково-спортивного конгресу студентів та молодих вчених «Актуальні питання фізичної культури, спорту та реабілітації», який відбувся в Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича 23-24 квітня 2026 р.

Тези присвячено таким питанням сучасної освіти, як фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, актуальні питання оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Олімпійський, професійний спорт та спорт ветеранів війни, інноваційні технології професійної підготовки фахівців з фізичної культури, спорту та реабілітації, доказовість та інновації у фізичній терапії,; проблеми формування здорового способу життя, безпеки життєдіяльності та обороноздатності.

Матеріали призначені для науковців, викладачів закладів вищої освіти, фахівців фізичної культури, спорту та реабілітації, молодих вчених та студентів.

ISBN 978-617-8703-72-1

УДК 796.011.3+615.825

Матеріали подано у авторській редакції.

Відповідальність за зміст матеріалів, їх відповідність вимогам чинного правопису і достовірність фактів та статистичних даних несуть автори.

© Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича, 2026

ROLUL MICRONUTRIENȚILOR ÎN ADAPTAREA HEMATOLOGICĂ ȘI METABOLICĂ LA EFORT LA SPORTIVII DE 10 ȘI 14 ANI

BARDAN Ioana¹

VIZITIU Lakhadari Elena²

*Institute of Physical Education and Sports, Andrei Doga Street 22, Chisinau
Universitatea Ștefan cel Mare Suceava, str. Universității nr 13, Suceava*

Introducere: Perioada copilăriei târzii și a pubertății timpurii este marcată de procese complexe de creștere și dezvoltare biologică, însoțite de modificări hormonale și metabolice semnificative. În cazul copiilor implicați în activități sportive regulate, cerințele organismului pentru nutrienți sunt crescute, iar echilibrul metabolic devine esențial pentru adaptarea eficientă la efort. Micronutrienții – în special fierul, zincul, cuprul, magneziul, vitaminele antioxidante (A, C, E) și complexul de vitamine B – joacă un rol central în metabolismul energetic, sinteza hemoglobinei, funcția enzimatică și protecția împotriva stresului oxidativ.

Scopul cercetării este de a analiza rolul micronutrienților în adaptarea hematologică și metabolică la efort la sportivii din două grupe de vârstă, de 10 și 14 ani, evidențiind relațiile dintre statusul micronutrițional și parametri biologici specifici efortului fizic. Au fost analizați parametri hematologici (hemoglobină, hematocrit, masa eritocitară) și cei metabolici (nivelurile de lactat, glucoză, enzime oxidative), corelați cu statutul nutrițional al participanților. Rezultatele au arătat că deficiențele ușoare de fier și zinc pot fi asociate cu scăderea capacității de transport al oxigenului și întârzierea refacerii energetice după antrenamente. În schimb, suplimentarea controlată cu vitamine antioxidante a redus stresul oxidativ indus de exercițiu și a favorizat menținerea integrității celulare sanguine.

Obiectivele cercetării

1. Determinarea nivelului micronutrienților (feritină, sideremie, vitamina D, magneziu și calciu seric) la sportivii de 10 și 14 ani.
2. Evaluarea parametrilor hematologici (hemoglobină, hematocrit, eritrocite) implicați în transportul oxigenului și adaptarea la efort.

3. Analiza parametrilor metabolici (glicemie, creatinină) ca indicatori ai răspunsului organismului la efort.

4. Compararea celor două grupe de vârstă în ceea ce privește statusul micronutrițional și adaptarea biologică la efort.

5. Identificarea relațiilor de corelație între micronutrienți și parametrii hematologici și metabolici.

6. Evidențierea rolului micronutrienților în susținerea adaptării fiziologice la efort în funcție de vârstă.

Ipoteza cercetării: Se presupune că statusul adecvat al micronutrienților influențează pozitiv adaptarea hematologică și metabolică la efort la sportivi, existând diferențe semnificative între grupele de vârstă de 10 și 14 ani.

Cercetarea este de tip observațional, transversal, cu componentă analitică și aplicativă, având ca scop evaluarea relației dintre statusul micronutrițional și adaptarea hematologică și metabolică la efort la sportivi tineri. Studiul s-a desfășurat în cadrul Complexului de Natație și Kinetoterapie din Suceava, unde sportivii sunt implicați în programe regulate de antrenament.

Lotul de studiu este alcătuit din sportivi practicanți de înot, împărțiți în două grupe de vârstă:

- Grupa 1: sportivi cu vârsta de 10 ani (n=5)
- Grupa 2: sportivi cu vârsta de 14 ani (n=6)

Metode de cercetare: metoda literaturii de specialitate, metoda observației, metoda de analiză a datelor, metoda matematico-statistică

Au fost utilizate analizele biologice existente (inițiale), provenite din evaluările medicale ale sportivilor. Pe baza rezultatelor analizelor inițiale, a fost elaborată o propunere de plan nutrițional, cu scopul optimizării statusului micronutrițional și susținerii adaptării la efort. Obiectivele planului nutrițional: corectarea eventualelor deficiențe de fier (feritină, sideremie), optimizarea nivelului de vitamina D, susținerea funcției musculare prin aport adecvat de magneziu și calciu, îmbunătățirea capacității de efort și recuperare.

Rezultatele confirmă rolul determinant al micronutrienților în menținerea homeostaziei hematologice și metabolice la sportivii aflați în creștere. Deficiențele ușoare, chiar subclinice, pot reduce performanța prin afectarea transportului de oxigen și alterarea proceselor energetice oxidative. Vitaminele antioxidante contribuie la neutralizarea radicalilor liberi generați în timpul efortului intens, susținând protejarea membranei celulare și reducerea degradării proteinelor. În același timp, complexul B optimizează conversia substraturilor energetice, facilitând refacerea glicogenului muscular. Aceste constatări susțin importanța evaluării periodice a statusului nutrițional, în special la sportivii tineri supuși la regimuri de antrenament solicitante.

Concluzia studiului evidențiază că un aport echilibrat de micronutrienți, adaptat nevoilor individuale și tipului de efort, reprezintă un factor determinant în adaptarea fiziologică optimă și în prevenirea tulburărilor hematologice sau metabolice la sportivii tineri. Se recomandă monitorizarea periodică a statusului micronutrienților și integrarea nutriției personalizate în programele de pregătire sportivă pentru copii și adolescenți.

CONTRIBUȚIA EXERCITIILOR ACVATICE LA DEZVOLTAREA CAPACITĂȚII MORFOFUNCȚIONALE ȘI A STĂRII DE SĂNĂTATE LA FEMEI ADULTE

VIZITIU Lakhdari Elena¹

*¹Centrul Interdisciplinar de Cercetare în Științele Motricității și Sănătății Umane,
Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava, România*

SLUSAR Adriana¹

¹Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava, România

Introducere: Activitatea fizică desfășurată în mediul acvatic reprezintă un mijloc eficient și accesibil pentru îmbunătățirea stării de sănătate și a capacității funcționale la populația adultă, în special în rândul femeilor. Datorită proprietăților apei, flotabilitate, rezistență și presiune hidrostatică – exercițiile acvatice reduc impactul asupra articulațiilor și facilitează realizarea mișcărilor cu un consum

energetic optim [1]. Aquagym-ul și înotul sunt frecvent utilizate atât în scop profilactic, cât și terapeutic, contribuind la îmbunătățirea compoziției corporale, a funcției cardiovasculare și a tonusului musculară [2]. Studiile arată că programele acvatice regulate determină scăderea procentului de țesut adipos și creșterea masei musculare, având efecte benefice asupra metabolismului și stării generale de sănătate [3]. Capacitatea morfofuncțională, definită prin totalitatea caracteristicilor structurale și funcționale ale organismului, poate fi influențată semnificativ prin exercițiu fizic sistematic, iar mediul acvatic oferă un context optim pentru dezvoltarea acesteia la persoanele adulte sedentare sau cu nivel redus de activitate fizică.

Ipoteza cercetării: Se presupune că participarea constantă la un program de exerciții acvatice, desfășurat de două ori pe săptămână, determină îmbunătățiri ale capacității morfofuncționale și ale stării de sănătate la femei adulte. Scopul cercetării constă în evaluarea efectelor exercițiilor acvatice asupra capacității morfofuncționale și a parametrilor de sănătate la femei adulte.

Obiectivele cercetării: Evaluarea compoziției corporale cu Tanita (masa grasă, masa musculară, procent de grăsime corporală); Determinarea modificărilor parametrilor morfofuncționali în urma programului de antrenament; Analiza impactului exercițiilor acvatice asupra stării generale de sănătate; Compararea rezultatelor inițiale și finale ale subiecților.

Metodologia cercetării

Studiul a fost realizat pe un grup de femei adulte (n=25), cu vârste cuprinse între 30-40 ani, participante la un program de exerciții acvatice.

Organizarea cercetării: Programul de antrenament a inclus: frecvență: 2 ședințe/săptămână; durata unei ședințe: 45–60 minute; conținut: exerciții de aquagym și înot, pe durata a trei luni. Metode de cercetare: analiza literaturii de specialitate; metoda observației; metoda testării și metoda matematico-statistică. Evaluarea compoziției corporale s-a realizat cu ajutorul analizorului corporal Tanita, care a permis determinarea: masei corporale; procentului de grăsime corporală; masei musculare; altor indicatori morfofuncționali relevanți.

Testările au fost efectuate inițial și final, după perioada de antrenament.

Programul de antrenament acvatic

Programul de antrenament acvatic a fost structurat pe o perioadă de 3 luni (12 săptămâni), fiind aplicat unui grup de femei adulte, cu o frecvență de două ședințe pe săptămână și o durată de 50–60 de minute pentru fiecare ședință. În prima lună, programul a avut un caracter de adaptare la mediul acvatic, urmărind îmbunătățirea mobilității, coordonării și activarea generală a musculaturii. Intensitatea efortului a fost scăzută spre moderată, iar conținutul ședințelor a inclus exerciții de aquagym (mers prin apă, genuflexiuni, ridicări de genunchi, exerciții pentru membrele superioare) combinate cu înot pe distanțe scurte (25 m), în regim de efort controlat. Volumul mediu al unei ședințe a fost de aproximativ 400–700 m. În cea de-a doua lună, s-a urmărit dezvoltarea capacității cardio-respiratorii și a rezistenței musculare, concomitent cu reducerea masei grase. Intensitatea efortului a crescut la un nivel moderat, iar exercițiile au devenit mai dinamice, incluzând elemente precum sărituri în apă, fandări și exerciții cu rezistența apei pentru membrele superioare. Componenta de înot a fost extinsă prin creșterea numărului de repetări și introducerea distanțelor de 50 m. Volumul ședinței a fost cuprins între 700 și 1000 m. În ultima lună, programul a fost orientat spre consolidarea și optimizarea capacității morfofuncționale, având ca obiective tonifierea musculară și creșterea rezistenței la efort. Intensitatea a fost moderată spre ridicată, iar conținutul a inclus exerciții complexe de aquagym (genuflexiuni cu săritură, exerciții pentru musculatura abdominală, utilizarea rezistenței apei sau a echipamentelor acvatic), precum și înot pe distanțe mai mari și la ritm susținut. Volumul ședinței a variat între 1000 și 1200 m. Structura fiecărei ședințe a inclus trei părți: încălzire (10–15 minute), partea principală (25–35 minute) și revenire (10 minute), aceasta din urmă fiind dedicată exercițiilor de stretching și relaxare în mediul acvatic. Implementarea acestui program a permis o adaptare progresivă a organismului la efort, contribuind la îmbunătățirea compoziției corporale și a parametrilor morfofuncționali ai participantelor.

Rezultatele obținute au evidențiat reducerea procentului de grăsime corporală, creșterea masei musculare, îmbunătățirea tonusului muscular și a capacității

funcționale cât și optimizarea stării generale de sănătate. Participantele au prezentat o adaptare pozitivă la efortul fizic, demonstrând eficiența programului acvatic desfășurat cu frecvență moderată. Concluzii: Exercițiile acvatice, practicate de două ori pe săptămână, au un impact pozitiv asupra capacității morfofuncționale și asupra stării de sănătate la femeii adulte.

Mediul acvatic facilitează desfășurarea exercițiilor în condiții de siguranță și eficiență, contribuind la îmbunătățirea compoziției corporale și la creșterea nivelului de fitness. Se evidențiază necesitatea integrării programelor acvatice în strategiile de promovare a sănătății destinate populației adulte, cu precădere pentru persoanele sedentare.

Bibliografie:

1. Becker, B. E. Aquatic therapy: scientific foundations and clinical rehabilitation applications. *Pm&r*, 1(9), <https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2009.05.017>, 2009, pp.859-872.

2. Colado, Juan C, Tella, Victor; Triplett, N Travis; González, Luis M. Effects of a Short-Term Aquatic Resistance Program on Strength and Body Composition in Fit Young Men. *Journal of Strength and Conditioning Research* 23(2):p 549-559, March 2009. DOI: 10.1519/JSC.0b013e31818eff5d

3. Meredith-Jones K, Waters D, Legge M, Jones L. Upright water-based exercise to improve cardiovascular and metabolic health: a qualitative review. *Complement Ther Med*. 2011 Apr;19 (2):93-103. doi: 10.1016/j.ctim.2011.02.002. Epub 2011 Mar 27. PMID: 21549260.

ЗОВНІШНІЙ ВИГЛЯД ТА ПОСТАВА ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК НЕВЕРБАЛЬНИЙ ЧИННИК ВИХОВАННЯ ДИСЦИПЛІНОВАНOSTI

АЛЕКСЄЄВА Наталія, КИСЕЛИЦЯ Оксана

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У системі сучасної освіти постать вчителя фізичної культури є унікальною, оскільки його професійна діяльність розгортається не лише через

вербальний вплив, а насамперед через демонстрацію фізичного еталона, рухову активність та візуальний образ. Як зазначає Л. П. Сущенко, професійна підготовка майбутніх фахівців має спиратися на формування гармонійного фізичного образу, що стає основою педагогічного авторитету [4, с. 112]. В умовах спортивної зали, де вербальна комунікація часто ускладнена акустичними особливостями або інтенсивністю занять, невербальні чинники виходять на перший план. Зовнішній вигляд та постава педагога стають первинними інструментами формування дисципліни, виступаючи мовчазним, але дієвим регулятором поведінки учнів.

Невербальна комунікація у педагогіці – це складна система символів, що включає кінесіку (жести, міміка, постава), проксеміку (дистанція) та імідж (зовнішній вигляд). Як зазначають дослідники, понад 60-70% інформації учень сприймає через візуальні канали [3, с. 458]. Для вчителя фізичної культури цей відсоток є ще вищим, оскільки він є персоніфікованим втіленням свого предмета. Зовнішній образ вчителя (охайність, відповідність спортивної форми сезону та виду активності) виконує функцію «візуального контракту».

1. *Ефект ідентифікації*: Т. О. Лоза наголошує, що професійний імідж вчителя корелює з рівнем поваги учнів до предмета. Якщо педагог дотримується регламенту, це знімає підстави для порушення дисципліни з боку учнів [2, с. 84].

2. *Статусна функція*: спеціалізований одяг підкреслює професійну роль. Відсутність належного вигляду нівелює авторитет експерта, що веде до розмивання кордонів субординації [1, с. 215].

У контексті невербаліки постава вчителя транслює впевненість, готовність до дії та контроль над ситуацією:

– *вертикальна постава та розгорнуті плечі*: транслюють високий соціальний статус та енергійність. С. А. Шеломов вказує, що в спортивному середовищі пряма спина та розгорнуті плечі є невербальним сигналом домінування, який допомагає утримувати увагу класу [5, с. 114];

– *динамічність*: учитель, який постійно змінює позицію, тримає спину рівно та демонструє легкість рухів, сприймається як такий, що повністю контролює простір зали [3, с. 460];

– *конгруентність*: постава має відповідати словам. Якщо учитель вимагає від учнів енергійного виконання вправи, але сам стоїть зсутулившись або спираючись на стіну, виникає когнітивний дисонанс, який руйнує дисциплінарний вплив.

Дисциплінованість, сформована через невербальний вплив, є більш стійкою, оскільки вона базується на повазі до особистості вчителя, а не на страху перед зауваженням. Пряма постава вчителя стає для учня символом самодисципліни. А. І. Кузьмінський зазначає, що педагогічна майстерність полягає у вмінні транслювати внутрішній порядок через зовнішню зібраність [1, с. 320]. Таким чином, через механізм наслідування, педагог виховує у дітей внутрішній самоконтроль. Зовнішній вигляд та постава вчителя фізичної культури не є лише елементами професійного етикету, а виступають потужними невербальними методами виховання. Майбутнім вчителям слід усвідомлювати, що їхнє тіло є «наочним посібником», який виховує учнів ще до того, як буде висловлена перша команда.

Список використаних джерел:

1. Кузьмінський А. І. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. Київ : Знання, 2015. 486 с.
2. Лоза Т. О. Професійний імідж як складова педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. *Теорія та методика навчання та виховання*. 2018. Вип. 44. С. 82–91.
3. Маруніч Л. С. Невербальні засоби комунікації у професійній діяльності педагога. *Молодий вчений*. 2017. № 10 (50). С. 458–461.
4. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту : монографія. Запоріжжя : ЗДУ, 2003. 442 с.
5. Шеломов С. А. Специфіка невербальної комунікації у спорті. *Психологія і суспільство*. 2019. № 2. С. 112–119

НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСНОВАМ САМОКОНТРОЛЮ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ У ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРОЮ

БАКІКО Ігор, САВЧУК Сергій, КОВАЛЬЧУК Володимир, ДМИТРУК Віталій.

Луцький національний технічний університет

Значення контролю у процесі занять фізичними вправами як діагностичного критерію забезпечення безпеки та ефективності застосовуваних засобів, методів, тренувальних та фізкультурно-оздоровчих програм завжди приділялася особлива увага. У теорії та методиці фізичного виховання контроль вихідних показників є відправним моментом для планування, організації та проведення навчального процесу, а систематична перевірка та оцінка дозволяють коригувати процес занять задля досягнення цілей і розв'язання конкретних завдань.

Педагогічний контроль у фізичному вихованні обґрунтовано тісно пов'язаний із лікарським контролем, стану здоров'я та оцінки антропометричних показників фізичного розвитку, функціонального стану.

Активне впровадження у повсякденне життя технічних засобів та покращення умов побуту знижують рухову активність сучасної людини, що підвищує значущість раціонального використання вільного часу кожним індивідом, у тому числі й здобувачами. У зв'язку з цим фізична культура, як і раніше, є не тільки фактором оздоровлення, підтримки високої працездатності та оптимізації відновлювальних процесів, а й значним засобом самовдосконалення та самовиховання. Підвищується роль спрямованого використання засобів фізичної культури в закладах вищої освіти для профілактики гіподинамії, протидії негативним наслідкам розумового та емоційного напруження.

Підвищення освіченості здобувачів у галузі фізичної культури та спорту на сучасному етапі розвитку суспільства – це творчий «освітньо-перетворювальний» процес трансформації позитивного ставлення до фізичної культури на практичну життєдіяльність індивідуума.

Відомо, що мотивація використання знань, умінь та практичних навичок здоров'язбереження у повсякденному житті пов'язана не тільки з рівнем освіти, а й з особистісними особливостями індивіда. Тому реалізація індивідуально-диференційованого підходу у фізичному вихованні грає істотну роль формуванні у здобувачів об'єктивної потреби у регулярних заняттях фізичними вправами. У зв'язку з цим зростає значення самоконтролю на заняттях фізичною культурою в закладах вищої освіти.

Самоконтроль – це спостереження за своїм самопочуттям у процесі життєдіяльності з метою оцінки впливу на організм будь-яких навантажень, оточуючого середовища і коригування в них оптимальних для себе меж.

Самоконтроль при заняттях фізичною культурою включає визначення об'єктивних показників та оцінку суб'єктивних відчуттів. Функціональний стан у процесі занять контролюється за частотою серцевих скорочень, артеріальним тиском, частотою дихання, ознаками зовнішньої втоми (потовиділення, зміни забарвлення шкіри обличчя, погіршення координації та точності рухів, зниження уваги).

До об'єктивних показників самоконтролю також відносяться маса і довжина тіла, коло талії (грудної клітини, плеча, стегна тощо), життєва ємність легень, результати функціональних проб та контрольних тестів, спортивні результати.

Має значення стан самопочуття, активність (бажання займатися), настрої, якість та кількість сну, апетит. Дівчата також повинні контролювати характер перебігу менструальної функції, яка може бути важливим показником адаптаційних реакцій жіночого організму до конкретних тренувальних навантажень, а також умов життєдіяльності.

Знання про вплив змін гормонального статусу протягом менструального циклу на розумову та фізичну працездатність, емоційний стан жінки дозволять дівчатам визначити специфіку реакцій власного організму на фактори довкілля, що сприятиме збереженню їхнього здоров'я.

Настрій – це емоційний стан, що забарвлює всю поведінку людини. Він не пов'язаний безпосередньо з конкретною ситуацією, що викликається не окремою подією, а глобальним станом, тобто настрої не предметний, а особистісний, належить конкретному суб'єкту, відображає його особливості, впливає сприйняття ситуації, себе, інших людей.

Емоції характеризуються яскраво вираженими змінами у діяльності внутрішніх органів та м'язовому стані. Відомо, що відчуття можуть бути пов'язані з переживанням позитивних та негативних емоцій.

При характеристиці сну відзначають його тривалість та якість (міцний сон, неспокійний сон), фіксують важке засинання, безсоння та ін. Слід звертати увагу здобувачів на взаємозв'язок якості та кількості сну з динамікою інших показників для виявлення «хронічного недосипання» та профілактики перенапруження.

В організації занять з навчальної дисципліни «Фізична культура» має велике значення ведення щоденника самоконтролю («паспорт здоров'я» тощо), оскільки наочні результати тестування та видима динаміка показників стану здоров'я сприяють формуванню усвідомленого ставлення до занять та загалом до свого здоров'я.

Слід зазначити, що у спортивній практиці ведення щоденника самоконтролю, лікарські та педагогічні спостереження мають свої особливості залежно від виду спорту, спеціалізації, рівня кваліфікації та інших факторів. Можна припустити, що розвиток технологій і створення «електронного щоденника» дозволить здобувачам спростити процедуру ведення щоденника самоконтролю.

Здобувачі повинні знати психофізіологічні особливості свого організму, мати уявлення про індивідуальну динаміку біоритмів, щоб ефективно використати засоби фізичного виховання для корекції свого стану та підвищення працездатності. Навчання здобувачів основ самоконтролю сприяє формуванню усвідомленої потреби у заняттях фізичною культурою протягом усього життя.

ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ У КОНТЕКСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ КОНЦЕПЦІЇ «АКТИВНА НАЦІЯ»

БАЛАЦЬКА Юлія

Чернівецький педагогічний фаховий коледж ім. Осипа Маковця

БАЛАЦЬКА Лариса

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Низький рівень рухової активності школярів є однією з ключових проблем сучасної системи фізичного виховання. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, понад 80% підлітків не досягають рекомендованого рівня щоденної фізичної активності (не менше 60 хвилин), що свідчить про системний характер гіподинамії [5]. В Україні ця тенденція проявляється у зниженні показників фізичної підготовленості, витривалості та функціональних можливостей організму дітей шкільного віку [3].

Встановлено, що недостатня рухова активність призводить до зниження аеробної витривалості, погіршення координаційних здібностей і зменшення адаптаційного потенціалу організму, що обмежує можливості повноцінного фізичного розвитку школярів [3]. За таких умов традиційні форми організації фізичного виховання не забезпечують необхідного рівня рухової активності, що зумовлює потребу у впровадженні більш ефективних, практично орієнтованих підходів [4].

Дослідження виконано в межах науково-дослідної теми «Активна нація: сучасна модель підвищення рівня рухової активності школярів як стратегічний елемент обороноздатності держави» (2024-2026 рр.; № держреєстрації 0124U000877), що передбачає пошук і обґрунтування ефективних засобів активізації рухової діяльності учнів.

Наукові дані підтверджують, що систематичні заняття фізичною культурою забезпечують підвищення рівня фізичної підготовленості та розвиток функціональних можливостей організму, проте їх ефективність значною мірою залежить від змісту та організації рухової діяльності [1]. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває використання видів діяльності,

які поєднують фізичне навантаження з інтелектуальною активністю та мають прикладний характер.

Одним із таких засобів є спортивне орієнтування, яке забезпечує комплексний вплив на розвиток школярів. Заняття спортивним орієнтуванням сприяють достовірному покращенню показників витривалості, координації рухів та просторового мислення, а також формують здатність до швидкого аналізу ситуації та прийняття рішень у змінних умовах [2]. На відміну від традиційних видів фізичної активності, воно вимагає одночасного залучення фізичних і когнітивних ресурсів, що підвищує його ефективність як засобу розвитку.

Практичне значення спортивного орієнтування полягає у формуванні навичок орієнтації на місцевості, самостійності та відповідальності за прийняті рішення. Використання цього виду діяльності в освітньому процесі сприяє підвищенню інтересу учнів до занять, що, у свою чергу, забезпечує зростання рівня їх рухової активності та стабілізацію показників фізичного розвитку.

Таким чином, підвищення рівня рухової активності школярів у контексті реалізації сучасних наукових підходів потребує переходу від традиційних форм фізичного виховання до інтегрованих, практично орієнтованих засобів. Використання спортивного орієнтування як складової таких підходів забезпечує підвищення ефективності фізичного виховання та сприяє формуванню фізично активної особистості.

Список використаних джерел

1. Важливість фізичної культури як елемента формування готовності школярів до майбутньої діяльності // *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. № 4. С. 66-74. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.4.7>
2. Ленюк О. В. Спортивне орієнтування як засіб розвитку фізичних і когнітивних здібностей учнів // *Актуальні проблеми фізичного виховання*. 2023. С. 112–116.

3. Савранська А. Р. Рівень залученості дітей та молоді до рухової активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я. 2025. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua> (дата звернення: 18.03.2026).

4. Стельмахівська В. П. Оптимізація рухової активності школярів у сучасних умовах // *Наукові перспективи фізичного виховання*. 2022. № 3. С. 45-50.

5. World Health Organization. *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO, 2010. 60 p.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ІНТЕГРАЦІЇ КУЛЬТУРНО-ІСТОРИЧНИХ ПРАКТИК У СИСТЕМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

БАСІСТИЙ Міхаїл, ПОЧТАРЬОВ АРТЕМ

здобувачі третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,

ЮРЧИШИН Юрій

*доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка*

Сучасна система фізичного виховання школярів в Україні перебуває в стані активного реформування, зумовленого потребою у формуванні національної ідентичності, збереженні культурної спадщини та підвищенні мотивації учнів до рухової активності. Глобалізаційні тенденції, з одного боку, уніфікують освітні стандарти, а з іншого – загострюють необхідність збереження самобутнього культурного досвіду народу.

Культурно-історичні практики – народні рухливі ігри,диноборства, традиційні танці, обрядові змагання – є унікальним педагогічним ресурсом, який поєднує фізичний розвиток дитини з її духовним, моральним та патріотичним вихованням. Водночас аналіз практики свідчить про недостатню систематичність використання таких практик у освітньому процесі: вони залишаються фрагментарними, методично непідготовленими та позбавленими чіткого педагогічного супроводу [1; 4].

Це зумовлює актуальність дослідження педагогічних умов, які забезпечують ефективну та системну інтеграцію культурно-історичних практик у сучасну систему фізичного виховання загальноосвітньої школи.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та визначити педагогічні умови ефективної інтеграції культурно-історичних практик у систему фізичного виховання школярів.

На основі аналізу наукових джерел та педагогічного досвіду визначено чотири ключові педагогічні умови інтеграції культурно-історичних практик у систему фізичного виховання школярів.

1. Формування ціннісно-мотиваційного ставлення учнів до культурно-історичної спадщини. Ефективна інтеграція неможлива без усвідомленого інтересу школярів до народних традицій. Реалізація цієї умови передбачає застосування проблемно-пошукових методів (дослідження історії ігор, змагань, єдиноборств), проведення тематичних бесід, перегляд документальних матеріалів, залучення носіїв традицій. Сформоване ціннісне ставлення забезпечує внутрішню мотивацію до участі у відповідних видах рухової активності та стійкість отриманого виховного ефекту [2].

2. Методична готовність учителя фізичної культури до реалізації культурно-історичного компоненту. Педагог є ключовим суб'єктом інтеграційного процесу. Ця умова охоплює: оволодіння вчителем знаннями про зміст і правила народних ігор, традиційних єдиноборств (козацький герць, боротьба «навхрест» тощо), рухових обрядів; розробку методичних матеріалів і конспектів уроків із культурно-історичним наповненням; участь учителів у відповідних курсах підвищення кваліфікації та науково-методичних семінарах. Без належної фахової підготовки педагога інтеграція набуває формального, а не змістового характеру [3].

3. Структурно-змістова інтеграція культурно-історичних практик у навчальні програми та позаурочну діяльність. Культурно-історичний компонент має бути не епізодичним доповненням, а органічною частиною освітнього процесу. Ця умова реалізується через: включення народних

рухливих ігор і традиційних вправ до варіативної частини навчальної програми з фізичної культури; організацію тематичних свят, козацьких забав, шкільних олімпіад із традиційних видів змагань; створення гуртків та секцій на основі автентичних рухових практик. Послідовна структурованість забезпечує системність впливу та формування стійких рухових навичок [2].

4. Створення культурно-освітнього середовища школи як простору трансляції традицій. Інтеграція культурно-історичних практик потребує відповідного середовищного контексту. Ця умова передбачає оформлення фізкультурного залу та рекреацій з елементами народної символіки, традиційних зображень; співпрацю школи з місцевими культурними інституціями (музеями, будинками культури, громадськими об'єднаннями); залучення батьків як носіїв регіональних традицій до участі у шкільних заходах. Насичене культурно-освітнє середовище діє як постійний стимул до засвоєння культурної спадщини через рухову діяльність [3].

Визначені педагогічні умови утворюють цілісний комплекс, реалізація якого забезпечує ефективну інтеграцію культурно-історичних практик у систему фізичного виховання школярів. Їх упровадження сприяє не лише фізичному розвитку учнів, а й формуванню національної ідентичності, патріотизму та поваги до культурної спадщини українського народу і має змогу познайомити з традиціями інших народностей. Перспективою подальших досліджень є більш глибоке дослідження і обґрунтування інтеграції культурно-історичних практик, розробка та експериментальна перевірка відповідної педагогічної моделі в умовах загальноосвітньої школи.

Список використаних джерел

1. С. І. Матвієнко, І. І. Заплішний. Українські народні рухливі ігри у дошкільному навчальному закладі : навч. посіб. Вид.3-тє, перероблене й доповнене. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 152 с.
<https://fs01.vseosvita.ua/o/010061lh-b354.doc?v=1774984472>

2. Хлус Н. О., Петрикей О. О. Історія розвитку українських народних рухливих ігор: теоретичний аспект. Спортивні ігри, (1)(35), 2025. 73–81 с. <https://doi.org/10.15391/si.2025-2.09>

3. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи : МОН України. Київ, 2016. 40 с. <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>

4. Ovcharuk, V., Yurchyshyn, Y., Pavlyuk, Y., Polishchuk, R., Kernas, A., & Lohvynenko, O. (2025.). Examining philosophical origins of the physical culture problem in a historical-retrospective manner: Neuroscientific research into the impact of physical culture on the human brain. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 16(2), 178-185. <https://doi.org/10.70594/brain/16.2/14>

ОПЕРАТИВНЕ ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ФУТБОЛІСТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПІСЛЯ ЗМАГАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

БЄЛКА Вікторія, СОКИРКО Олег.

Запорізький медико-фармацевтичний університет

Сучасний футбол характеризується граничними за обсягом та інтенсивністю тренувальними навантаженнями, що висуває екстремальні вимоги до організму атлета. Специфіка змагальної діяльності у цьому виді спорту пов'язана з постійною зміною інтенсивності рухів, поєднанням аеробних та анаеробних режимів енергозабезпечення, а також значними енерговитратами [3, с. 87]. Виконання тривалих навантажень призводить до розвитку процесів стомлення, що супроводжуються зниженням адаптаційного потенціалу та обмеженням працездатності. Проблема оперативного відновлення функціонального стану після матчів виходить на перший план, оскільки ігнорування стадії втоми здатне спровокувати перенапруження центральної нервової системи та травматизацію опорно-рухового апарату [2, с. 542].

Ефективність фізичної терапії у постзмагальному періоді базується на глибокому розумінні фізіологічних механізмів реституції. Одним із ключових маркерів відновлення є динаміка серцевого ритму. Процес реституції пульсу після активної ігрової фази зазвичай складається з трьох фаз: швидкого зниження частоти серцевих скорочень (на 23,1 - 29,0%), стадії повільного відновлення та фази стабілізації. Аналіз свідчить, що для повного повернення показників фізичних якостей до вихідного рівня після гри високої інтенсивності організму потрібно не менше 72 годин відновного періоду. У цей час спостерігається гетерохронність відновлення: швидкісні можливості зазвичай нормалізуються швидше за швидкісно - силові показники [3, с.87].

Окрему увагу в процесі реабілітації варто приділити нейродинамічним властивостям, які першими реагують на фізичне виснаження. У юних футболістів ознаки втоми проявляються через уповільнення сенсомоторних реакцій та зниження сили нервових процесів. Застосування комплексних засобів фізичної терапії, зокрема лікувальної фізичної культури (ЛФК) у поєднанні з дихальною гімнастикою та фізіотерапевтичними процедурами, дозволяє значно прискорити стабілізацію центральної нервової системи. Доведено, що впровадження спеціалізованих відновних програм мінімізує напруження організму, що підтверджується позитивною динамікою індексу Руф'є та скороченням латентних періодів зорово - моторних реакцій [2, с. 543–545].

Система фізичної терапії після травматичних ушкоджень або стадій глибокого стомлення повинна реалізовуватися через принципи невідкладності, етапності та комплексного підходу. На початкових етапах відновлення головною метою виступає зменшення больового синдрому та усунення локальних запальних процесів. Надалі стратегія терапії зміщується у бік нормалізації об'єму рухів, підвищення м'язового тону та відновлення пропріоцептивної функції. Індивідуалізація відновних програм має враховувати не лише характер навантажень, а й вік, стать та кваліфікацію спортсмена, що

дозволяє досягти лікувально - профілактичного ефекту в найкоротші терміни [4, с. 27–28].

Центральне місце в арсеналі засобів фізичної реабілітації посідають терапевтичні вправи, які мають не лише відновну, а й тренувальну спрямованість. До основного переліку таких засобів належать масажні маніпуляції, вправи на стретчинг, циклічні локомоції низької інтенсивності, а також вправи на розслаблення. Зокрема, у футзалі та класичному футболі активне використання вправ терапевтичної спрямованості безпосередньо у тренувальному циклі дозволяє не лише лікувати забиття чи розтягнення, а й проводити ефективну профілактику спортивного травматизму. Виконання терапевтичних вправ у завершальній частині занять сприяє функціональному заспокоєнню та поверненню вегетативних показників до фізіологічної норми [1, с. 357–360].

Тому, фундаментальною особливістю сучасної фізичної терапії у спорті є перехід від пасивного очікування до ранньої активації атлета. Алгоритм відновлення передбачає залучення вправ кондиційного тренування для великих м'язових груп, локальних вправ на тренажерах та засобів гідрокінезотерапії.

Поєднання фізичних вправ із засобами преформованих фізичних чинників, таких як електролікування або ультразвукова терапія, посилює загальний терапевтичний ефект. Тільки системна інтеграція відновлювальних і стимулюючих впливів у структуру мікроциклів дозволяє підтримувати високу працездатність футболістів протягом усього змагального сезону. Координація зусиль лікаря, фізичного терапевта та тренера створює умови для швидкої реституції та запобігає переходу гострого стомлення у хронічну перевтому .

Список використаних джерел

1. Дорошенко Є. Ю., Малахов С. М., Черненко О. Є., Гурєєва А. М., Шаповалова І. В., Сазанова І. О., Олійник М. О., Світлична Т. С. Терапевтичні вправи у процесі фізичної реабілітації спортсменів із травматичними ушкодженнями опорно-рухового апарату (на матеріалі футзалу). *Актуальні*

питання фармацевтичної і медичної науки та практики. 2019. Т. 12, № 3 (31). С. 357–364. DOI: 10.14739/2409-2932.2019.3.184252.

2. Заїкіна Г. Л., Бермудес В. П. Оцінка ефективності засобів фізичної реабілітації юних футболістів з ознаками стомлення на основі вивчення їх нейродинамічних властивостей. *Молодий вчений*. 2018. № 11 (63). С. 542–546.

3. Лисенчук Г., Перепелиця О. Оперативне відновлення спортивної працездатності футболістів: ретроспективний аналіз. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2024. № 3. С. 86–97. DOI: <https://doi.org/10.31652/3041-2463/2024-3-7>.

4. Пустовойт Б. А. Основні принципи фізичної терапії у спортсменів після травм опорно-рухового апарату. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2021. № 6 (1). С. 26–30. DOI: [https://doi.org/10.15391/prrt.2021-6\(1\).04](https://doi.org/10.15391/prrt.2021-6(1).04).

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ ПОЗИТИВНИХ РИС ХАРАКТЕРУ

БОГДАНЮК Антоніна, ГОЛЯНОВСЬКА Іванка

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У сучасному освітньому просторі України пріоритетним завданням є формування всебічно розвиненої особистості, здатної до активної соціальної взаємодії та самореалізації. У цьому контексті особливого значення набуває виховання позитивних рис характеру в учнів, що забезпечують їх успішну адаптацію до суспільного життя. І фізична культура, як невід’ємна складова освітнього процесу, має значний потенціал у формуванні таких якостей, оскільки поєднує фізичну активність, емоційні переживання та соціальну взаємодію.

Саме тому зростання рівня малорухливого способу життя серед дітей, а також зниження інтересу до систематичних занять фізичними вправами

актуалізують необхідність переосмислення ролі фізичної культури як засобу не лише фізичного, а й морально-психологічного розвитку особистості.

Проблематика формування особистості засобами фізичної культури широко висвітлена у працях сучасних вітчизняних науковців. Так, Т. Круцевич обґрунтовує значення фізичного виховання у формуванні гармонійно розвиненої особистості [3]. Науковець В. Приходько розглядає фізичну культуру як ефективний інструмент соціалізації учнів та формування їхніх поведінкових моделей [4]. Дослідники І. Боднар, акцентує увагу на ролі педагогічної майстерності вчителя фізичної культури у вихованні особистісних якостей учнів [1], тоді як О. Киселиця, А. Богданюк підкреслюють важливість управлінських і комунікативних аспектів у цьому процесі [2].

Водночас питання конкретизації позитивних рис характеру, що формуються в процесі фізичного виховання, потребує більш детального теоретичного узагальнення.

Тож набуває важливості теоретичне обґрунтування ролі фізичної культури у формуванні позитивних рис характеру особистості, а також систематизація основних якостей, що розвиваються у процесі фізичного виховання.

Слід зауважити, що фізична культура як педагогічний феномен виконує не лише оздоровчу, а й виховну функцію. Її вплив на особистість реалізується через організацію рухової діяльності, що передбачає дотримання правил, взаємодію з іншими учасниками та подолання фізичних і психологічних труднощів. Саме ці чинники зумовлюють формування широкого спектра позитивних рис характеру.

У процесі систематичних занять фізичною культурою, вважаємо, формуються такі ключові особистісні якості:

- дисциплінованість, яка формується через необхідність дотримання правил, режиму занять, виконання вказівок учителя, коли учні вчаться організовувати власну діяльність, контролювати поведінку та відповідально ставитися до навчального процесу;

- відповідальність, що розвивається під час виконання індивідуальних і командних завдань, адже участь у командних іграх формує усвідомлення значущості особистого внеску у спільний результат;
- наполегливість і цілеспрямованість як здатність не здаватися перед труднощами та досягати поставлених цілей, бо ж фізичні вправи часто вимагають багаторазового повторення та подолання труднощів;
- витривалість і сила волі, адже регулярні фізичні навантаження формують не лише фізичну, а й психологічну витривалість, що проявляється у здатності долати втому та зберігати активність;
- комунікативність і соціальна активність як здатність у процесі колективної діяльності взаємодіяти, співпрацювати, домовлятися та вирішувати конфлікти, що сприяє розвитку соціальних навичок;
- взаємоповага і толерантність, бо спортивна діяльність передбачає повагу до партнерів і суперників, прийняття різних точок зору та дотримання принципів чесної гри;
- чесність і справедливість, що реалізуються через дотримання правил гри, об'єктивне оцінювання результатів та визнання як перемог, так і поразок;
- емоційна стійкість, яка формується в умовах змагальної діяльності, де учні переживають різні емоції та вчаться керувати ними, що є важливим аспектом психологічного розвитку;
- самоконтроль і самодисципліна, оскільки заняття фізичною культурою вимагають контролю за власними діями, емоціями та фізичним станом, що сприяє розвитку внутрішньої регуляції поведінки;
- працьовитість через систематичність тренувань, що привчає до регулярної праці і що є важливою складовою формування відповідального ставлення до будь-якої діяльності;
- упевненість у собі, так як досягнення успіхів у фізичній діяльності підвищує самооцінку учнів, формує віру у власні сили та можливості;
- ініціативність і лідерські якості, коли у процесі групових занять

учні мають можливість проявляти ініціативу, брати на себе відповідальність за організацію діяльності, що сприяє розвитку лідерства тощо.

Звісно ефективність формування вище зазначених якостей залежить від ряду педагогічних умов: створення сприятливого психологічного клімату на уроці; використання ігрових та змагальних методів; індивідуалізація підходу до учнів; формування мотивації до занять фізичною культурою; особистий приклад учителя як носія моральних цінностей; забезпечення ситуацій успіху для кожного учня та ін [4, 113].

Учитель же фізичної культури виступає ключовою фігурою у цьому процесі, адже саме він організовує діяльність учнів і формує виховне середовище.

Отже, фізична культура сприяє розвитку дисциплінованості, відповідальності, наполегливості, комунікативності, емоційної стійкості та інших важливих якостей. А систематичні заняття фізичною культурою забезпечують гармонійний розвиток особистості, сприяють соціалізації учнів та формуванню їхньої активної життєвої позиції.

Список використаних джерел

1. Боднар І. Р. Педагогічна майстерність та імідж сучасного вчителя фізичної культури. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 5 (136). С. 22–26.
2. Киселиця О., Богданюк А., Богданюк В. Комунікація вчителя фізичної культури у партнерстві зі школярами нової української школи. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 1(1), С. 421–427.
3. Круцевич Т., Безверхня Г. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2017. 248 с.
4. Приходько В. Організаційно-управлінські аспекти діяльності вчителя фізичної культури в умовах НУШ. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2020. № 3 (97). С. 112–119.

ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ І ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ У ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІЙ ОСВІТНІЙ ГАЛУЗІ

БОГДАНЮК Антоніна, МОРОЗ Оксана

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Здоров'язбережувальна освітня галузь у початковій школі є невід'ємною складовою формування цілісної особистості дитини. Сучасні діти проводять значну частину часу у сидячому положенні та в умовах інформаційної перевантаженості, що негативно впливає на їх фізичне та психоемоційне здоров'я.

Інноваційні методи навчання дають змогу поєднати навчальний процес із фізичною активністю, формувати відповідальне ставлення до власного здоров'я та виховувати навички саморегуляції. Сучасні дослідники підкреслюють, що «впровадження інноваційних технологій забезпечує розвиток фізичних, когнітивних і соціальних компетентностей школярів» [5].

Важливо, що такі підходи дозволяють не лише зміцнювати здоров'я дітей, а й підвищувати ефективність навчання, формувати командну взаємодію та мотивацію до пізнання світу через активні форми діяльності.

Аналіз сучасних наукових джерел демонструє, що проблема здоров'язбережувальної освіти активно досліджується останніми роками. Зокрема:

- напрям інтеграції здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес (Т. Кравченко доводить ефективність інтегрованих уроків із фізичною активністю) [2];
- ігрові та проєктні методи навчання (А. Богданюк, Ю. Войнован доводять розвивальний потенціал гри, у тому числі [1]; О. Литвиненко досліджує використання ігрових методик для розвитку рухових, соціальних і когнітивних навичок) [3];
 - o ІКТ у здоров'язбережувальній освіті (робиться акцент на використанні онлайн-тренувань, мультимедійних платформ та мобільних додатків [1; 4];

о комплексний підхід до формування фізичної культури (Мельник О. пропонує поєднання інтегрованих уроків, позакласної діяльності та сучасних технологій для формування навичок здорового способу життя [4].

Отже, сучасні дослідження свідчать, що інноваційні технології сприяють покращенню фізичного та психоемоційного стану учнів, підвищують зацікавленість і мотивацію до навчання.

Важливим аспектом є системний аналіз інноваційних методів і технологій навчання у здоров'язбережувальній освітній галузі та визначення ефективних шляхів їх впровадження в освітній процес початкової школи.

Зауважимо, що «інноваційні технології навчання – це методи, засоби та підходи, що забезпечують ефективну організацію освітнього процесу, враховуючи потреби та інтереси учнів» [4].

Згідно нормативної документації «здоров'язбережувальна освіта передбачає формування в учнів умінь і навичок підтримки фізичного, психічного та соціального здоров'я» [5].

Сучасні наукові розвідки пропонують наступні види інноваційних технологій у здоров'язбережувальній освіті:

- 1) проектна діяльність, що сприяє розвитку навичок командної роботи, критичного мислення та відповідальності за власне здоров'я (створення міні-проектів на тему здорового способу життя, наприклад, «Мій раціон», «Рухлива перерва» тощо);
- 2) ігрові методи, адже вони підвищують мотивацію, розвивають координацію, витривалість та соціальні навички (дидактичні, рольові та спортивні ігри);
- 3) інтерактивні технології (інтерактивні вправи, групові дискусії, навчальні симуляції), оскільки вони сприяють кращому засвоєнню знань та формуванню навичок саморегуляції;
- 4) ІКТ-технології (мультимедійні платформи, мобільні додатки для контролю фізичної активності, онлайн-тренування), які формують у дітей відповідальність та самостійність у веденні здорового способу життя;

5) інтегровані уроки, на яких відбувається поєднання навчального матеріалу з фізичними вправами та елементами релаксації, розвивають фізичні навички та формують здорові звички.

Дослідження демонструють, що використання інноваційних технологій у процесі впровадження здоров'язбережувальної освіти в практику дає наступні результати: підвищення фізичної активності школярів на 20–30%; покращення психоемоційного стану учнів; формування навичок командної взаємодії та саморегуляції; підвищення мотивації до навчання та здорового способу життя тощо [3].

Педагоги-практики доводять, що одними з найбільш ефективних є такі практичні шляхи впровадження здоров'язбережувальної освіти: планування інтегрованих уроків, що поєднують навчальний матеріал і фізичні вправи; використання ігрових та проектних методів для мотивації учнів; застосування ІКТ для контролю та оцінювання результатів учнів; організація позакласних заходів, спортивних свят, рухливих естафет; співпраця з батьками та колегами для формування здорового середовища у школі.

Отже, інноваційні методи та технології навчання у процесі реалізації завдань здоров'язбережувальної освітньої галузі дозволяють забезпечити гармонійний розвиток особистості молодших школярів. І саме використання проектних, ігрових, інтерактивних методик, ІКТ та інтегрованих уроків, вважаємо, сприяють підвищенню ефективності навчання, формуванню мотивації до активного способу життя та вихованню відповідальності за власне здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Богданюк А., Войнован Ю. Розвивальний потенціал гри : навч.-метод. посіб. (на допомогу вчителю). Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2025. 180 с.
2. Кравченко Т. Розвиток фізичної культури у початковій школі : інтеграційний підхід. *Педагогічні науки*. 2020. 4. С. 55-62.
3. Литвиненко О. Активні методи навчання у здоров'язбережувальній

освітній галузі. *Освітня практика*. 2021. 3. С. 40-48.

4. Мельник О. Інноваційні технології у формуванні фізичної культури молодших школярів. *Освітня політика*. 2023. 2. С. 72-80.

5. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні на період до 2030 року : постанова Кабінету Міністрів України від 09 груд. 2025 р. № 1215.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ПЕДАГОГІЧНІЙ СПАДЩИНІ ВІТЧИЗНЯНОГО ПЕДАГОГА ОЛЕКСАНДРА ДУХНОВИЧА

БОГДАНЮК Антоніна, СЕРГІЄНКО Єлизавета

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У сучасному освітньому процесі фізичне виховання посідає центральне місце серед складових гармонійного розвитку дитини. Особливо це стосується молодших школярів, які перебувають на етапі формування базових фізичних, психологічних та соціальних навичок. В умовах активного розвитку технологій фізична активність дітей значно знижується, що негативно впливає на стан здоров'я та загальний розвиток дитячої особистості.

Педагогічна спадщина Олександра Васильовича Духновича, видатного українського просвітителя та педагога ХІХ століття, містить принципові підходи до фізичного виховання, що передбачають комплексний розвиток учня, поєднання розумового та фізичного навантаження, формування дисципліни та самоконтролю. У своїх творах О. Духнович підкреслював, що фізичне виховання не лише зміцнює тіло, а й впливає на моральний та інтелектуальний розвиток дітей [1].

Сучасні дослідження підтверджують актуальність інтеграції класичних педагогічних підходів із новітніми методиками фізичного виховання. Зокрема, Т. Кравченко наголошує на важливості рухливих ігор у навчальному процесі, а О. Мельник пропонує інноваційні методи, що забезпечують мотивацію учнів до систематичної фізичної діяльності [3, 4].

Спробуємо здійснити аналіз фізичного виховання у педагогічній спадщині О. Духновича та визначити шляхи і форми впровадження його педагогічних ідей у сучасний освітній процес початкової школи. Незважаючи на багатий історико-педагогічний досвід, у сучасному освітньому процесі наявні проблеми, пов'язані з процесом фізичного виховання, зокрема:

- 1) обмежене використання методичних підходів педагогів-класиків у сучасному навчальному процесі;
- 2) недостатнє застосування інтерактивних та практичних форм фізичної активності, що знижує мотивацію дітей до систематичних занять;
- 3) відсутність комплексного підходу до формування фізичної культури, який би поєднував моральні, інтелектуальні й фізичні аспекти розвитку дитини;
- 4) недостатня підготовка педагогів до адаптації класичних методик у сучасних умовах навчання.

Таким чином, актуальною стає задача інтеграції спадщини Олександра Духновича з сучасними педагогічними технологіями для забезпечення гармонійного розвитку сучасних учнів. Педагог-класик О. Духнович наголошував на важливості фізичної активності як фундаментальної складової розвитку особистості; вважав, що фізичне виховання має виховувати дисципліну, самоконтроль, витривалість, а також сприяти моральному формуванню дитини. Сьогодні рухливі ігри та естафети – одні із найбільш дієвих методів навчання й розвитку дитини, адже вони сприяють розвитку координації, сили та витривалості, одночасно формують командні навички тощо [1].

За педагогічною концепцією вчителя фізичні вправи повинні поєднуватися із навчанням читання, письма та логічного мислення, що створює гармонійний розвиток учня. Сьогодні ж інтегровані уроки – одна з невід'ємних складових освітнього процесу як поєднання фізичної активності з навчальними предметами (математика, природознавство) для розвитку як фізичних, так і когнітивних компетентностей [1; 4].

Проаналізуємо та зауважимо, що використання спадщини Олександра Духновича у сучасній школі може здійснюватися різними шляхами: застосуванням інтеграції фізичного виховання у навчальні плани уроків, що поєднують фізичну активність з освітніми завданнями; через позакласну діяльність (спортивні гуртки, фізкультурні свята, змагання, походи та екскурсії на природу та ін.); шляхом виконання колективних проєктів (організації дитячих естафет, командних ігор та змагань тощо). Для успішного впровадження завдань фізичного виховання в сучасну практику необхідно враховувати такі умови: підтримка педагогів та батьків у процесі формування позитивного ставлення до фізичної активності; матеріально-технічна база (наявність спортивного обладнання, майданчиків та інвентарю); індивідуальний підхід з метою врахування фізичних можливостей та психологічних особливостей кожного учня; моніторинг і оцінювання як регулярна оцінка фізичної підготовки, фіксування прогресу та корекція програм тощо [2; 3; 4].

Фізичне виховання ж у педагогічній спадщині О. Духновича є актуальним і сьогодні, оскільки його принципи гармонійного розвитку дитячої особистості відповідають сучасним освітнім вимогам. Інтеграція класичних методик із сучасними педагогічними технологіями забезпечує системний та комплексний розвиток учнів. Ефективне впровадження класичного педагогічного досвіду включає інтегровані уроки, рухливі ігри, позакласну діяльність, командні проєкти поруч із використанням сучасних технологій. А основними умовами успіху стають підтримка педагогів і батьків, індивідуальний підхід тощо. Тож сміливо будуймо майбутнє, пам'ятаючи минуле.

Список використаних джерел:

1. Духнович О. Педагогічні твори. Чернівці, 1830–1850.
2. Кравченко Т. Розвиток фізичної культури у початковій школі: інтеграційний підхід. *Педагогічні науки*. 2020. 4. С. 55-62.
3. Мельник О. Інноваційні технології у формуванні фізичної культури молодших школярів. *Освітня політика*. 2022. 2. С. 72-80.
4. Державний стандарт початкової освіти. Київ: МОН, 2021.

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

БОГДАНИЮК Антоніна, ОДОВІЙЧУК Оксана

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У контексті сучасної екологічної кризи виховання відповідального ставлення до природи стає пріоритетом освіти. І саме молодший шкільний вік є сенситивним періодом для засвоєння етичних норм і формування ціннісних орієнтацій. Проаналізуємо та зауважимо, що «екологічна культура — це складне утворення», що включає: когнітивний компонент (знання про взаємозв'язки в природі); емоційно-ціннісний компонент (ставлення до довкілля як до найвищої цінності); діяльнісний компонент (готовність до практичної природоохоронної діяльності).

Сучасні дослідники визначають найбільш ефективні шляхи формування екологічної культури. Першим із них є міжпредметна інтеграція згідно вимог НУШ. Формування екологічної компетентності не обмежується курсом «Я досліджую світ». Це наскрізна лінія, яка передбачає: на уроках математики, до прикладу, розв'язування задач з екологічним змістом (обчислення економії води, паперу); на уроках мовно-літературної галузі – аналіз творів В. Сухомлинського, написання есе про красу рідного краю; на заняттях з мистецтва - виготовлення виробів ручної роботи із вторинної сировини (апсайклінг).

Наступний чинник процесу формування екологічної свідомості – позакласна та позашкільна робота, яка передбачає ведення екологічних гуртків, участь в акціях («Посади дерево», «Годівничка»), проведення екологічних експедицій чи екскурсій тощо [5; 6]. І, звичайно ж, сучасні методи та технології, серед яких одними з найбільш цікавих дітям є ігрові методи, адже для молодших школярів гра залишається провідним інструментом пізнання. До прикладу, рольові ігри («Суд над сміттям», «Лісова рада»); дидактичні ігри («Хто де живе?», «Ланцюжки живлення») та ін. [3].

Проектна діяльність – один із ефективних шляхів, оскільки метод проєктів дозволяє дитині відчувати себе дослідником. Наведемо приклади тем для виконання проєктів: «Друге життя пластикової пляшки»; «Мій еко-день: як я бережу енергію»; «Шкільний город на підвіконні» [2].

Використання казок, де герої стикаються з екологічними проблемами, допомагає дітям емоційно пережити ситуацію та знайти шляхи її вирішення. Тож технологія сторітелінгу та складання екологічних казок стане чи одним із найулюбленіших видів діяльності, а отже і сприятиме активному формуванню еко-свідомості школярів. Вирішальним фактором у вихованні молодших школярів, вважаємо, є сама роль вчителя та його співпраця з родиною. До прикладу, особистий приклад педагога є позитивним, проте екологічна культура не сформується, якщо в школі вчать берегти дерева, а вдома дитина бачить протилежне. Тож залучення батьків до толок та еко-пікніків закріплює корисні звички.

Узагальнимо, що окрім вище зазначеного ефективність формування екологічної культури залежить від систематичності, поєднання теоретичних знань із практичною діяльністю та емоційного залучення учнів.

Практикою доведено, що однією з найефективніших технологій формування екологічної культури у початковій школі є метод проєктів, оскільки він поєднує теоретичні знання з практичною діяльністю та емоційним переживанням результату. Адже, як зазначає О. Пошетун, проєктна технологія дозволяє учневі перейти від ролі пасивного слухача до ролі активного дослідника [4].

Дослідники визначають такі етапи реалізації екологічного проєкту:

1. Цілепокладальний або підготовчий етап, на якому вчитель створює проблемну ситуацію (наприклад, обговорення великої кількості пластику в шкільній їдальні) й учні спільно з педагогом формулюють тему: «Пластик: ворог чи помічник?».

2. Планувальний, що передбачає, поділ класу на мікрогрупи (наприклад, «Дослідники», «Екологи», «Митці», «Аналітики»), де кожна група

отримує своє завдання: одні вивчають терміни розкладу матеріалів, інші шукають способи вторинного використання.

3. Дослідницько-виконавчий як основний етап, де діти проводять спостереження, інтерв'юють батьків про еко-звички родини, збирають вторинну сировину; при цьому важливо, щоб діяльність була посиленою для дитини 6-10 років.

4. Презентаційний, де учні представляють результати практичної роботи: це може бути виставка виробів з апасайклінгу, відеоролик або еко-газета та ін.

5. Рефлексивний, коли відбувається обговорення того, що змінилося в поведінці учнів, до прикладу, щодо використання багаторазових скляних пляшок для води замість одноразових.

Розглянемо класифікацію проєктів за типом діяльності: інформаційні (спрямовані на збір даних про екологічний стан мікрорайону школи); творчі (створення плакатів «Збережемо первоцвіти», казок про пригоди Краплинки та ін.); практико-орієнтовані (прикладні): висаджування шкільної клумби, облаштування «готелю для комах» тощо.

Науковці наголошують, що успішність еко-проєкту залежить від дотримання принципу «мислити глобально, діяти локально» [1, 45]. Адже, дитина має бачити реальний результат своєї праці тут і зараз.

Список використаних джерел

1. Бібік Н. М. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи : бібліотека з освітньої політики. Київ : К.І.С., 2014. 248 с.

2. Гільберг Т. Г., Сак Т. В. Я досліджую світ : підруч. для 1 кл. закл. заг. серед. освіти. Київ : Генеза, 2018. 112 с.

3. Лисенко Н. В. Екологічне виховання дошкільників та молодших школярів : навч. посібник. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2015. 488 с.

4. Пометун О. І. Енциклопедія інтерактивного навчання. Київ, 2017. 144 с.

5. Пустовіт Г. П. Позашкільна екологічна освіта і виховання : метод. посіб. Київ : Генеза, 2012. 128 с.

6. Шаповал Ю. Д. Формування екологічної відповідальності молодших школярів у позаурочній діяльності. *Педагогіка та психологія*. 2019. Вип. 61. С. 115-124.

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НУШ

БОДНАР Аліна, СТАСЮК Іван, ЮРЧИШИН Юрій

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Сучасний ритм життя школярів характеризується високим навчальним навантаженням, залежністю від гаджетів та гіподинамією, що призводить до стрімкого погіршення стану здоров'я молоді. В умовах реалізації концепції Нової української школи виникає гостра потреба у модернізації уроків фізичної культури. Традиційні методики часто не забезпечують належного рівня мотивації учнів. Функціональний тренінг постає як інноваційний та ефективний напрямок фітнесу, що дозволяє не лише розвивати рухові здібності, а й імітувати реальні життєві рухи, забезпечуючи гармонійний розвиток організму без надмірного осьового навантаження.

Метою дослідження було теоретичне обґрунтування впливу функціонального тренінгу на розвиток рухових здібностей школярів на уроках фізичної культури.

В ході дослідження ми використовували: аналіз науково-методичної літератури, вивчення передового педагогічного досвіду, класифікацію фізичних вправ за спрямованістю (силові, кардіо, стабілізаційні) та моделювання тренувальних протоколів (EMOM, TABATA, AMRAP, AFAP).

Функціональне тренування – це система вправ, що залучає максимальну кількість м'язових груп в одному русі. Особливість функціональних тренувань полягає у тренуванні рухів, а не окремих м'язів та включає 5 основних

принципів: 1) виконання вправ переважно у положенні стоячи; 2) використання вільних ваг або власної ваги тіла; 3) акцент на базових (багатосуглобових) рухах; 4) тренування у швидкому темпі; 5) розвиток м'язів-стабілізаторів тіла.

Для уроків фізичної культури в Новій українській школі адаптовано перелік вправ, які не потребують складного обладнання [2]: повітряні присідання (техніка з акцентом на п'яти та паралель стегон), випади (назад, у сторони, зі зміною ніг у стрибку), сідничний міст; відтискання від підлоги (класичні та полегшені), планка (висока, з зігнутими колінами «ведмежа хода»), нахили тулуба; «Джампінг Джеки», скейтер, б'орпі (комплексна вправа: присідання – планка – відтискання – стрибок) [3].

Ефективність занять забезпечується використанням сучасних схем дозування навантаження:

- ЕМOM (Every Minute on the Minute): виконання завдання на початку кожної хвилини. Сприяє дисципліні та контролю моторної щільності уроку.
- Tabata: високоінтенсивний інтервальний тренінг (20 с роботи / 10 с відпочинку). Найкраще підходить для розвитку витривалості.
- AMRAP: виконання максимальної кількості раундів за фіксований час. Розвиває силову витривалість та психологічну стійкість.
- AFAP: виконання заданого об'єму роботи за мінімальний час.

Окремим ефективним засобом є функціональний тренінг з петлями TRX, які забезпечують відсутність осьового навантаження на хребет, можливість легкого регулювання інтенсивності, розвиток глибоких м'язів-стабілізаторів, які важко задіяти у звичайних вправах, універсальність кріплення (спортивний майданчик, перекладина у залі) [3].

Отже функціональний тренінг є ефективним засобом фізичного виховання в Новій українській школі, оскільки поєднує емоційну насиченість, простоту засобів та високу оздоровчу спрямованість. Впровадження варіативних протоколів (Tabata, ЕМOM та ін.) дозволяє учителю диференціювати навантаження залежно від рівня підготовленості учнів, що

відповідає принципам індивідуалізації навчання. Систематичне використання вправ на м'язи-стабілізатори та занять з підвісними петлями сприяє формуванню правильної постави та корекції її порушень, що є пріоритетом у збереженні здоров'я школярів. Функціональні вправи забезпечують розвиток координації та гнучкості, що готує учнів до безпечного виконання повсякденних рухових завдань у майбутньому житті.

Список використаних джерел

1. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. / Укладач: О. В. Юденко. Київ: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.
2. Лойко Т. (2016). Функціональний тренінг у процесі занять фізичною культурою учнів старшої школи. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць, 2016. Випуск 4 (20), 299-302. <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/634>.
3. Пантус, О. О. (2025). Функціональний тренінг як метод покращення фізичної підготовленості студентів. *Редакційна колегія*, 2025. 62 с.
4. Сандуляк Р. (2024). Функціональний тренінг, як засіб розвитку фізичних якостей школярів на уроках фізичної культури в НУШ. 2024. С. 21-24.

МОДЕЛЬ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ У СИСТЕМІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

БОДНАРЮК Марія, ВАСКАН Іван

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Сучасні трансформаційні процеси в системі загальної середньої освіти України, зумовлені впровадженням концепції Нової української школи, актуалізують проблему підвищення ефективності фізичного виховання учнів початкових класів. В умовах зниження рівня рухової активності дітей молодшого шкільного віку та погіршення показників їхнього фізичного стану особливого значення набуває науково обґрунтований аналіз змісту та

організації освітнього процесу з фізичної культури. Фізична культура розглядається як важливий чинник формування здоров'язбережувальної компетентності та гармонійного розвитку особистості [1; 2].

Мета дослідження полягає в здійсненні аналізу програми фізичної культури для учнів початкових класів у контексті реалізації положень Нової української школи.

Аналіз сучасних наукових підходів засвідчує, що програма фізичної культури ґрунтується на компетентнісному підході, який передбачає формування в учнів здатності застосовувати набуті знання, уміння і навички у практичній діяльності [3]. Важливе місце посідає здоров'язбережувальний підхід, що орієнтує освітній процес на формування ціннісного ставлення до здоров'я та мотивації до фізичної активності [1].

Поряд із цим реалізуються положення особистісно орієнтованого та діяльнісного підходів, які забезпечують урахування індивідуальних особливостей учнів і сприяють їх активному залученню до рухової діяльності [2].

Основною метою програми фізичної культури для учнів початкових класів є забезпечення гармонійного фізичного розвитку особистості дитини, що передбачає комплексний вплив на її фізичний стан, рівень рухової підготовленості та загальне самопочуття.

У процесі навчання важливого значення набуває не лише виконання фізичних вправ, а й формування усвідомленого ставлення учнів до їх значущості у зміцненні здоров'я, що сприяє розвитку відповідального ставлення до власного фізичного стану та формуванню основ здорового способу життя.

Реалізація програми фізичної культури здійснюється на засадах дитиноцентризму, доступності та безпечності освітнього процесу. Зазначені принципи передбачають орієнтацію на потреби та інтереси дитини, відповідність змісту навчання її віковим можливостям, а також створення безпечних умов для здійснення рухової діяльності.

Особливої уваги потребує врахування вікових, фізіологічних і психологічних особливостей учнів молодшого шкільного віку, що забезпечує ефективну організацію освітнього процесу, підвищує його доступність і результативність та сприяє формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою.

Програма фізичної культури для початкових класів характеризується модульною побудовою, що забезпечує її гнучкість та варіативність [4]. Зміст програми охоплює різні види рухової діяльності, серед яких провідне місце займають рухливі ігри, вправи гімнастичного та легкоатлетичного характеру, а також елементи спортивних ігор.

Аналіз змісту свідчить про його відповідність віковим особливостям молодших школярів. Значна увага приділяється формуванню базових рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей і координаційних здібностей [2].

Важливою дидактичною особливістю програми є використання ігрових методів навчання, що сприяє підвищенню пізнавальної активності учнів і формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою [3].

У результаті аналізу встановлено, що програма фізичної культури в умовах Нової української школи характеризується компетентнісною спрямованістю, варіативністю змісту та орієнтацією на індивідуальні особливості учнів [4].

Водночас виявлено низку проблемних аспектів, що ускладнюють її ефективну реалізацію, зокрема недостатній рівень матеріально-технічного забезпечення закладів освіти, обмежені можливості індивідуалізації навчального процесу, а також недостатню методичну готовність окремих педагогів до впровадження інноваційних підходів [2; 5]. Актуальним залишається питання вдосконалення системи оцінювання навчальних досягнень учнів з урахуванням їхнього індивідуального прогресу.

Висновки. Отже, програма фізичної культури для учнів початкових класів у системі Нової української школи загалом відповідає сучасним освітнім вимогам та забезпечує формування фізично розвиненої, здорової особистості. Її

зміст і структура спрямовані на розвиток рухових умінь і навичок, формування мотивації до фізичної активності та виховання ціннісного ставлення до здоров'я.

Ефективність реалізації програми залежить від створення належних організаційно-педагогічних умов, удосконалення матеріально-технічної бази закладів освіти та підвищення рівня професійної компетентності педагогічних працівників. Подальші наукові розвідки доцільно спрямувати на оптимізацію змісту та методів фізичного виховання молодших школярів.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2017. 384 с.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2013. 272 с.
3. Концепція Нової української школи / Міністерство освіти і науки України. Київ, 2016. 40 с.
4. Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти (1–4 класи). Київ : МОН України, 2018.
5. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: сучасний стан і перспективи розвитку. Дніпро : Інновація, 2019. 210 с.

ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ПЛОСКОСТОПІСТІ У ДИТЯЧОМУ ВІЦІ

БРАЖАНІЮК Андрій, ГЕШКА Діана

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Стопа людини еволюційно сформована для рівномірного розподілу навантаження, проте «ідеальна» стопа зустрічається менш ніж у половини населення. У дитячому віці значну частку становлять деформації опорно-рухового апарату, серед яких плоскостопість є однією з найпоширеніших.

Зниження рухової активності у дітей є важливим чинником розвитку плоскостопості. Дослідження показують, що рухова активність школярів на 50% менша, ніж у дошкільнят, а у старшокласників становить лише 25% від часу неспання. Це призводить до гіпокінезії – комплексу симптомів, пов'язаних із дефіцитом рухів, що негативно впливають на серцево-судинну систему, газообмін, самопочуття та сон [2].

Найбільше випадків плоскостопості спостерігається у дітей ослаблених, із різними порушеннями здоров'я та фізичного розвитку. У таких дітей стопа неправильно росте і розвивається, проте суб'єктивні скарги зазвичай відсутні. Це зумовлює пізні звернення до фізичних терапевтів – переважно у юнацькому віці, коли профілактичні та корекційні заходи менш ефективні, ніж у дитячому та підлітковому віці. Саме тому перспективним є вивчення різних ступенів плоскостопості у дітей, коли корекційні програми мають найбільший успіх.

Для розуміння механізмів її виникнення важливо враховувати чинники, які сприяють розвитку патології. Статичні деформації стопи можуть виникати як під впливом зовнішніх, так і внутрішніх чинників, які нерідко поєднуються між собою. До зовнішніх причин належать перевантаження, що виникають при тривалому перебуванні на ногах, швидка стомлюваність та біль у литкових м'язах під час ходьби. Згодом ці прояви посилюються: з'являються наростаючі болі при стоянні та русі, знижується працездатність, у дітей може погіршуватися успішність у школі, виникають головні болі та загальна швидка втомлюваність.

Внутрішні причини пов'язані зі спадковою схильністю та конституційними особливостями організму. Серед них – первинна слабкість м'язово-зв'язкового апарату та дисплазія стопи, що створюють умови для неправильного її розвитку та формування деформацій [3].

З розвитком науково-технічного прогресу проблема плоскостопості серед дітей набуває більшої актуальності, адже рівень їхньої рухової активності знижується, а захворюваність зростає. Лікування цієї патології здебільшого має

консервативний характер і включає комплексний підхід, у якому провідне місце займають терапевтичні вправи.

Терапевтичні вправи спрямовані на укріплення м'язів, що підтримують склепіння стопи, зміцнення зв'язкового апарату, корекцію положення стопи та формування правильних рухових стереотипів під час стояння, сидіння й ходьби. Вони також сприяють загальному зміцненню організму, покращують обмін речовин та активізують руховий режим. Особливе значення мають вправи, які безпосередньо виправляють деформацію стопи.

На початковому етапі відновлення терапевтичні вправи виконуються у положенні сидячи або лежачи, щоб зменшити навантаження на стопу. Згодом застосовуються вправи у положенні стоячи та під час ходьби, що дозволяє не лише тренувати м'язи, а й коригувати дуги стопи та вальгусні відхилення. Корисними є й природні види активності – ходіння босоніж по піску чи ґрунту, лазіння.

Терапевтичні вправи поєднуються із загальнозміцнюючими та розслаблюючими, що особливо важливо для фізично ослаблених дітей. Основний період відновлення спрямований на корекцію положення стопи та закріплення результатів за допомогою вправ для великогомілкових м'язів, згиначів пальців, вправ із предметами та варіантів ходьби. Для посилення ефекту застосовуються спеціальні пристосування – ребристі дошки, похилі поверхні тощо. У завершальному етапі відновлення до комплексу додаються рухливі ігри, що робить процес більш цікавим та ефективним для дітей [1].

Одним із ефективних засобів зміцнення склепінь стопи є стрибкові вправи, які виконуються на м'якій поверхні. Стрибки вважаються потужним способом розвитку сили та швидкісних характеристик м'язів стопи. Водночас надмірне ударне навантаження під час приземлення може негативно впливати на незміцнілу дитячу стопу, спричиняючи зниження висоти її склепінь. Щоб зменшити цей негативний ефект, рекомендується виконувати стрибкові вправи не на твердій, а на м'якій опорі. У такому випадку сили реакції опори

розподіляються більш рівномірно, що забезпечує оптимальні умови для тренування м'язів та профілактики деформацій стопи.

Таким чином, плоскостопість у дітей формується під впливом комплексу зовнішніх і внутрішніх чинників, що призводить до зниження рухової активності та функціональної слабкості м'язово-зв'язкового апарату стопи. У зв'язку з цим провідним напрямом профілактики та корекції даного порушення є застосування терапевтичних вправ, спрямованих на зміцнення м'язів, що підтримують склепіння стопи, та формування правильних рухових стереотипів. Комплексне використання спеціальних вправ, різних варіантів ходьби та стрибкових вправ на м'якій опорі створює оптимальні умови для зміцнення м'язів стопи, корекції її положення та попередження прогресування деформацій у дітей.

Список використаних джерел

1. Солтик І.Т. *Сучасні підходи у фізичній терапії плоскостопості у дітей молодшого шкільного віку*. Baltija Publishing, 2021.
2. Molina-García, C., Banwell, G., Álvarez-Salvago, F., et al. *Efficacy of Functional Re-Education as a Treatment for Infantile Flexible Flatfoot: Systematic Review*. *Children*, 2025.
3. Nimmy, A., Sreejisha, P.K., Rajasree, M. *The therapeutic influence of short foot exercises on medial longitudinal arch and balance in a child with flat feet: A single case study*. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 2024, Vol. 11(4): 29–32

ПІСЛЯПРОТЕЗНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ТРАНСФЕМОРАЛЬНІЙ АМПУТАЦІЇ

БРАЖАНЮК Андрій, СЕРМАН Світлана.

Чернівецький національний університету ім. Ю. Федьковича

Ампутація нижньої кінцівки – являється складною травмою, яка значно знижує рівень життя та мобільності пацієнта, потребує тривалого відновлення

та адаптації. Компенсувати втрачені функції та відновити здатність ходи допомагає виготовлення індивідуального протезу. Але щоб це було можливо, проводиться допротезна реабілітація, з метою підготовки постампутаційної кукси до навантаження та протезування, а також – запобігання розвитку контрактур суглобів і дисфункції м'язів. Реабілітаційні заходи при ампутації включають гостру та післягостру допротезну підготовку, а також протезування і відновлення функціонування в довготривалому періоді [2, 3].

Коли кукса готова до протезування, здійснюються відповідні антропометричні заміри, зокрема: її обвід і довжина, пальпаторно оцінюється болючість і реакція на тиск, сила м'язів і наявність контрактур (у випадку трансфеморальної ампутації найчастіше – згинально-розгинальна та відвідна контрактури кульшового суглоба). Рівень мобільності протезного виробу (I, II, III, IV ступінь) обирається спільно з протезистом, пацієнтом і фізичним терапевтом, залежно від потреб і бажань пацієнта, а також – враховуючи рівень його мобільності, за тестом - AmproPro. Відповідно до цього визначають і обирають компоненти протезу: колінний вузол і стопу відповідного ступеню мобільності. Після цього виготовляється індивідуальний протез, здійснюється перша примірка та корекція виробу власне задля комфорту пацієнта [2]. Після цього починається процес активної протезної реабілітації у співпраці між фізичним терапевтом і пацієнтом, з залученням протезиста при необхідності з метою корекції протезу.

Перелік терапевтичних вправ і втручань визначає мультидисциплінарна реабілітаційна команда (МДРК). Супровід фахівців з МДРК починається з першого дня перебування пацієнта в закладі охорони здоров'я [3]. Опанування навички ходи з протезом починається з терапевтичних вправ для тренування опори та рівноваги на ньому, а також – довіри до виробу [1]. З даною метою проводиться заняття фізичної терапії у межах реабілітаційних брусів, з низкою специфічних завдань: переступання здоровою кінцівкою через перешкоду - тренування опори на протезованій; перекручування м'ячика здоровою

кінцівкою; заступання здоровою кінцівкою на сходинку (степ-платформу); удар по фідболу, стоячи на протезі.

На початкових етапах пацієнт виконує ці завдання, тримаючись руками за поручні, поступово зменшуючи опору на руки, і згодом виконує, не тримаючись, що свідчить про поліпшення довіри до протезу та здатності навантажувати куксу.

Наступним етапом є відпрацювання кроку протезованою кінцівкою. З даною метою проводиться навчання техніки навантаження переднього відділу стопи і згинання стегна для викиду протезу вперед. Завдання тут спрямовані на здійснення перекату на протезованій кінцівці та різкого підйому кукси вгору для ініціації кроку. Тренувати дані навички можна з використанням м'яча, м'яких балансуєчих подушок, степ-платформи, фідболу. Відпрацювання техніки ходи спочатку проводиться в межах реабілітаційних брусів, з підтримкою обома руками і з акцентом на здійсненні правильного перекату та кроку протезованою кінцівкою. Після цього тренується хода з ДЗР, а саме: ліктьовими милицями, якщо відсутні патології чи травми верхніх кінцівок; рідше, за потреби, використовуються пахвові милиці. Починаючи з триточкової моделі пересування, поступово змінюючи на двоточкову, а згодом – на двоточкову модифіковану – тоді доцільно використовувати тростину замість милиці. З метою збільшення дистанції та витривалості використовується реабілітаційна доріжка, з поступовим збільшення пройденої відстані і виконанням специфічних завдань (переступання через перешкоди, удар по фідболу, кидання м'яча). Крім того, виконуються вправи для тренування балансу, як статичного, так і динамічного та реактивного, з використанням балансирів, нестабільних подушок, BOSU, вібраційних платформ.

Важливою навичкою у протезній реабілітації є подолання сходів. Спочатку навчання здійснюється в полегшених умовах (тримаючись за поручні і починаючи підйом зі здорової кінцівки, а спуск – з протезованої).

Наступним ускладненням є спуск по чергово правою та лівою ногою, згодом – тримаючись лише однією рукою за поручень або ДЗР, і в результаті –

подолання сходів без підтримки руками, поперемінними кроками. А також проводяться заняття на вулиці, по пересіченій місцевості, де пацієнт може зустрітися з викликами такими нерівності, різні види покриття, схили та підйоми, архітектурні бар'єри. Отже, протезна реабілітація при ампутації нижньої кінцівки – складний, тривалий процес, що передбачає поступову підготовку пацієнта до опанування важливих навичок із використанням протезу, за злагодженої співпраці фахівців МДРК. Успішною реабілітація вважається тоді, коли пацієнт самостійно вийшов за межі лікарні, може дістатися дому та виконати елементарні повсякденні дії та значимі для нього завдання.

Список використаних джерел

1. Реабілітація при втраті нижніх кінцівок. Лекції 6-7. База знань ProtezHub.
2. Брошура "Шлях до відновлення: протезування". Офіційний вебпортал фонду соціального захисту осіб з інвалідністю.
3. Як пацієнтам після ампутації пройти реабілітацію: роз'яснення МОЗ. 27.11.2024 р.

ОПТИМІЗАЦІЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БАДМІНТОНІСТІВ ЧОЛОВІЧОЇ ОДИНОЧНОЇ КАТЕГОРІЇ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

БУРИК Олександр, КАРАТНИК Іван

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Вступ. Змагальна діяльність у бадмінтоні на сучасному етапі характеризується якісними змінами, що висувають нові вимоги до підготовки спортсменів. Тренування з швидкісно-силовим характером поєднують у собі різноманітні засоби та методи підготовки [1; 2; 3]. Розроблена програма тренувань передбачає рівномірний розподіл навантажень та підготовку до виконання нормативів фізичної й техніко-тактичної підготовленості. Експериментальну програму розроблено для 24 тижневого мезоциклу.

Мета. Обґрунтувати зміст розробленої програми тренування бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, моделювання.

Результати і обговорення. Експериментальна частина включає високоінтенсивні інтервальні тренування, тривалістю 20-25 хв, де інтенсивність навантаження досягає >85 % від індивідуального максимального ЧСС. Кожне тренування починається зі стандартної розминки тривалістю 10-15 хвилин, що складається з бігу низької інтенсивності, розтягування та стрибкових вправ з акцентом на специфічні для бадмінтону рухи. Далі проводяться спеціально підготовчі бадмінтонні вправи, що включали вправи з ракеткою та воланом в парах через сітку: плоскі удари, удари відкритим та закритим боком ракетки в середній та задній зонах корту, подачу та прийом подачі, відпрацювання смешу, укороту та блоку, загальною тривалістю 15-20 хвилин. Після цього спортсмени виконували комплекси вправ з високоінтенсивними інтервальними навантаженнями. Під час тренувань спортсмени мають докладати максимальних зусиль та концентрації. Інтервальні тренування високої інтенсивності складаються з окремих підходів, що включають інтервальні вправи без ракетки, і тривають загалом до 45 хвилин з перервами. Одним із комплексів навантаження є виконання вправ пліометричного характеру, який сприяє розвитку вибухової швидкості ніг. Це такі вправи: 10 стрибків в бік (вправо-вліво), подвійні стрибки на скакалці (або одинарні стрибки на швидкість) 30 сек. Між вправами відпочинок 20 сек. Кількість серій 3-5. Відпочинок між серіями 2-3 хв. Серед вправ, є й такі, що мають на меті подолання проблеми уповільненої фази початку руху спортсмена в розіграві – це тренування стартового стрибка та початкового ривка, які найкраще тренувати за допомогою методів силового тренування з низьким навантаженням і високою швидкістю [2]. Силкові тренування також можуть допомогти бадмінтоністу підтримувати оптимальну позу та контроль тіла під час виконання ударів. В свою чергу, контроль тіла має вирішальне значення для

виконання точного удару. Також, важливим складником ігрової діяльності на корті є вчасне повернення спортсмена у стартове положення готовності, для прийому наступного удару суперника. Запропоновано використання комплексних тренувань, що передбачає виконання вправи на витривалість, за якою відносно швидко слідує біомеханічно подібна пліометрична вправа. Комплексне тренування базується на припущенні, що вибухова здатність м'язів підвищується після того, як вони зазнали попереднього великого навантаження [3]. До прикладу, для розвитку вибухової сили м'язів ніг використовують таку комбінацію вправ – це повільне присідання у широкій стійці, затримка в нижній точці на 1 секунду (це прибере інерцію і змусить м'язи працювати «з нуля»), далі максимально різкий підйом вгору (концентричний вибух), і далі без зупинки робиться довгий випад вперед, так, ніби спортсмен хоче дотягнутися до волана біля сітки, та повернення у вихідну позицію. Також комплекси містять вправи для розвитку сили кисті, передпліччя, плеча, тулуба, які впливають на покращення сили та різкості ударів ракеткою по волану. Серед них – жим лежачи, тяга, та вправи на зап'ясток. Контроль тіла та пози є вирішальним фактором для точності виконання динамічних ударів у бадмінтоні.

Висновки. Розроблена програма адаптована для спортсменів чоловіків одиночного розряду на етапі спеціалізованої базової підготовки, які мають достатній досвід силової роботи, що дозволяє їм витримувати силові та швидко-силові навантаження. Поєднання методів високоінтенсивних інтервальних тренувань, пліометричних навантажень та комплексних силових вправ дозволить ефективно вплинути на розвиток витривалості у поєднанні з вибуховими можливостями специфічних рухів, що є ключовим фактором успіху в сучасному високоінтенсивному бадмінтоні.

Список літературних джерел

1. Ibrahimova, M. V., Shvachko, V. M. (2019). Badminton: Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti ta

spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilu [Badminton: Curriculum for children and youth sports schools, specialized children and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills and specialized educational institutions of a sports profile]. Kyiv: FBU. Retrieved from: <https://ubf.com.ua/zmagannya/reglamenti/navchalna-programa/> (in Ukr.).

2. Kilit, B., Arslan, E. (2019). Effects of High-Intensity Interval Training vs. On-Court Tennis Training in Young Tennis Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(1), 188-196, DOI: 10.1519/JSC.0000000000002766

3. Docherty, D., Robbins, D. & Hodgson, M. (2004). Complex Training Revisited: A Review of its Current Status as a Viable Training Approach. *Strength and Conditioning Journal*, 26(6), 52-57. [https://doi.org/10.1519/1533-4295\(2004\)026%3C0052:CTRARO%3E2.0.CO;2](https://doi.org/10.1519/1533-4295(2004)026%3C0052:CTRARO%3E2.0.CO;2)

МІЖПРОФЕСІЙНА ВЗАЄМОДІЯ ТРЕНЕРА ТА ПСИХОЛОГА: ПРОЦЕС ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ДО ПЕРШИХ МІЖНАРОДНИХ СТАРТІВ

БУШУЛЯК Михайло.¹, БУШУЛЯК Альона²

¹*Чернівецька обласна дитячо-юнацька спортивна школа*

²*Центр ментального (психічного) здоров'я Чернівецької обласної психіатричної лікарні*

Перший вихід спортсмена на міжнародну арену є потужним стресогенним фактором, що вимагає не лише високого рівня фізичних даних, а й специфічної психологічної стійкості. У підлітковому віці відбувається активне формування самосвідомості та особистісного самовизначення, що робить цей період найбільш сенситивним для корекції мотиваційних установок [1]. Ефективність підготовки базується на інтеграції технічних навичок із когнітивно-поведінковими стратегіями подолання змагального тиску [4].

Мотивація – це сукупність спонукальних факторів, які керують поведінкою людини, визначають її спрямованість, організованість, активність і стійкість [2]. У контексті спорту – це здатність спортсмена мобілізувати свої

фізичні та психічні ресурси для досягнення конкретної спортивної мети, незважаючи на дію зовнішніх та внутрішніх перешкод [5]. Мотивація досягнення успіху – це специфічний тип мотивації, котрий спрямований на максимально ефективно виконання діяльності, що орієнтована на досягнення позитивного результату [4]. Спортсмени з високим рівнем даного виду мотивації обирають завдання середньої або високої складності, демонструють наполегливість у ситуаціях перешкод та схильні приписувати свої успіхи власним зусиллям та здібностям (внутрішній локус контролю). Для борця у підлітковому віці це проявляється у прагненні вийти на килим проти сильнішого суперника задля професійного зростання [6].

Мотивація уникнення невдачі – це регулятивна стратегія поведінки, в основі якої лежить бажання уникнення можливого фіаско, критики або негативної оцінки з боку оточуючих (тренера, батьків, команди). Спортсмени, в яких домінує така мотивація, часто демонструють високу тривожність. Вони схильні обирати або занадто легкі завдання (де успіх гарантований), або надмірно важкі (де поразка не вважається особистим провалом) [5]. У боротьбі це призводить до пасивності, скутості під час сутички та фокусу на захисті замість атаки, що є критично деструктивним фактором.

Ключовим завданням підготовки до перших міжнародних стартів борців вільного стилю у підлітковому віці є зміщення вектору з мотивації уникнення невдачі на мотивацію досягнення успіху [4]. Для формування мотивації досягнення успіху впровадження наступних кроків є особливо дієвим:

Рефлексія досягнень – щоденна фіксація досягнень (навіть найменш значущих) для стимуляції дофамінової винагороди та впевненості в собі. Ідеомоторне моделювання – уявне відтворення ідеальної технічної дії в умовах опору, що зміцнює нейром'язові зв'язки. Когнітивна реструктуризація – зміна установки з «не програти» на «реалізувати атаку», що трансформує скутість у стан максимальної готовності під час сутички.

Технічна підготовка у підлітковому віці повинна виходити за межі механічного повторення прийомів. Для підвищення ймовірності успіху на першому міжнародному старті можна застосовувати такі методи [6]:

Тактичний шум – виконання прийомів при постійній зміні кутів опору та жорсткості захватів партнера, що розвиває пропріоцептивну гнучкість. Експозиція – початок тренувальної сутички за наявності умови переваги суперника по балах та дефіциту часу. Це вчить приймати швидкі рішення при високому рівні напруги.

Підготовка борців вільного стилю підліткового віку до участі у перших міжнародних стартах вимагає відходу від виключно силових методів на користь інтелектуалізації тренувального процесу. Симбіоз технічної варіативності та домінуючої мотивації досягнення успіху є головним чинником успішного результату. Саме тому, в умовах сучасності, необхідно залучати до процесу підготовки спортсменів спеціалістів з галузі психології, з метою встановлення міжпрофесійної взаємодії, яка забезпечить не ситуативні, а стабільні результати.

Список використаних джерел:

1. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2007. 298 с.
2. Загальна психологія: підручник / за заг. ред. С. Д. Максименка. 4-те вид., переробл. і доп. Т. 1. Київ: Видавництво Людмила, 2025. 568 с.
3. Занюк С. С. Психологія мотивації: навч. посіб. Київ : Либідь, 2002. 304
4. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л., Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті: монографія. Львів: ЛДУФК, 2013. 312 с.
5. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
6. Тропін Ю. М., Голоха В. Л., Романенко В. В., Шандригось В. І., Ференчук Б. М. Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменок в вільній боротьбі // Єдиноборства. 2022. № 4(26). С. 75–87.

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧА ПІД ЧАС ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСВІТНІХ КОМПОНЕНТІВ СПОРТИВНОГО СПРЯМУВАННЯ

ВОРОНЕЦЬКИЙ Вадим, ЗУБАЛЬ Майя, РАЙТАРОВСЬКА Ірина

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Анотація. У роботі здійснено комплексний аналіз методичних аспектів удосконалення професійної діяльності викладача спортивних дисциплін у закладах вищої освіти. Визначено основні компоненти професійної компетентності викладача, розглянуто сучасні педагогічні підходи та інноваційні технології навчання у сфері фізичної культури і спорту. Обґрунтовано необхідність інтеграції компетентнісного, особистісно орієнтованого та діяльнісного підходів у процесі підготовки здобувачів освіти [2, 3, 12]. Доведено, що ефективність професійної діяльності викладача значною мірою залежить від рівня методичного забезпечення, здатності до рефлексії та безперервного професійного розвитку.

Постановка проблеми. Сучасна система вищої освіти України перебуває в умовах реформування, що супроводжується зміною освітніх стандартів, впровадженням компетентнісного підходу та цифровізацією навчального процесу [1]. У цих умовах значно зростають вимоги до професійної діяльності викладачів, зокрема у сфері фізичної культури і спорту. Викладач спортивних дисциплін виконує багатофункціональну роль: організовує навчально-тренувальний процес, забезпечує формування рухових навичок, розвиває фізичні якості студентів, сприяє вихованню цінностей здорового способу життя [4, 8]. Однак традиційні методи навчання не завжди відповідають сучасним вимогам, що обумовлює необхідність удосконалення методичних аспектів професійної діяльності викладача.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика професійної підготовки та діяльності викладачів фізичної культури і спорту висвітлюється у працях українських науковців, які досліджують питання педагогічної майстерності, професійної компетентності, інноваційних методів навчання [5,

7, 11]. Науковці підкреслюють важливість інтеграції теоретичних знань і практичних навичок, розвитку педагогічної рефлексії та впровадження сучасних освітніх технологій. Разом з тим, недостатньо дослідженими залишаються методичні аспекти адаптації викладача до умов цифровізації та індивідуалізації навчального процесу.

Мета дослідження. Метою роботи є теоретичне обґрунтування та систематизація методичних аспектів удосконалення професійної діяльності викладача спортивних дисциплін.

Виклад основного матеріалу.

1. Сутність професійної діяльності викладача спортивних дисциплін.

Професійна діяльність викладача спортивних дисциплін характеризується інтеграцією педагогічної, тренерської та виховної функцій [4]. Вона спрямована на формування фізично розвиненої, соціально активної особистості. Основними компонентами діяльності є: педагогічний (організація навчання), методичний (розробка та застосування методик), організаційний (планування занять), комунікативний (взаємодія зі студентами), рефлексивний (самоаналіз діяльності) [3,5]. Ефективність діяльності визначається рівнем сформованості професійної компетентності, яка включає знання, уміння, навички та особистісні якості [1, 5].

2. Компетентнісний підхід як основа удосконалення діяльності.

Компетентнісний підхід є ключовим напрямом модернізації освіти. Його сутність полягає у формуванні здатності застосовувати знання на практиці. Для викладача спортивних дисциплін це означає: орієнтацію на результат (фізичний розвиток, сформовані навички), розвиток самостійності студентів, формування мотивації до занять фізичною культурою. Компетентнісний підхід передбачає зміну ролі викладача — від носія знань до модератора освітнього процесу.

Для викладача спортивних дисциплін — це означає орієнтацію на результат, розвиток самостійності студента і формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом [8].

3. *Інноваційні методи та технології навчання.* Удосконалення професійної діяльності неможливе без використання сучасних педагогічних технологій [7, 11]. До найбільш ефективних належать: інтерактивні методи (робота в групах, кейс-методи), цифрові технології (онлайн-платформи, мобільні додатки), відеоаналіз техніки рухів, фітнес-трекери та системи моніторингу навантаження. Застосування інноваційних технологій дозволяє: підвищити зацікавленість студентів, індивідуалізувати навчання, забезпечити об'єктивний контроль результатів.

4. *Індивідуалізація та диференціація навчального процесу.* Одним із ключових методичних аспектів є врахування індивідуальних особливостей студентів. У практиці фізичного виховання це проявляється у: диференціації фізичних навантажень, адаптації вправ, врахуванні стану здоров'я. Індивідуалізація сприяє - зниженню ризику травматизму, підвищенню ефективності занять, формуванню позитивної мотивації [6, 13].

5. *Методичне забезпечення освітнього процесу.* Якісне методичне забезпечення є важливою умовою ефективної діяльності викладача. Воно включає: навчальні програми, методичні рекомендації, плани-конспекти занять, системи оцінювання. Сучасне методичне забезпечення повинно відповідати принципам науковості, системності, доступності та практичної спрямованості [1,3].

6. *Рефлексія та професійне самовдосконалення викладача.* Професійне зростання викладача неможливе без рефлексії — здатності аналізувати власну діяльність. До основні форм самовдосконалення належать: підвищення кваліфікації, участь у конференціях, самоосвіта, впровадження передового педагогічного досвіду. Рефлексія дозволяє коригувати методику викладання та підвищувати ефективність навчального процесу [15].

Висновки. Удосконалення професійної діяльності викладача спортивних дисциплін є складним і багатогранним процесом, що потребує системного підходу. Основними методичними аспектами є впровадження компетентнісного підходу, використання інноваційних технологій, індивідуалізація навчання,

розвиток методичного забезпечення та професійна рефлексія [2, 7]. Реалізація цих напрямів сприятиме підвищенню якості підготовки фахівців у сфері фізичної культури і спорту та відповідності освітнього процесу сучасним вимогам.

Список використаних джерел

1. Андрущенко В. П. Філософія освіти XXI століття. Київ : Знання, 2019. 520
2. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання. Київ : Либідь, 2018. 280 с.
3. Бондар В. І. Дидактика. Київ : Либідь, 2017. 384 с.
4. Волков Л. В. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2020. 600 с.
5. Гриньова М. В. Педагогічна майстерність викладача. Полтава : АСМІ, 2019. 350 с.
6. Дубогай О. Д. Фізичне виховання студентів. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. 400 с.
7. Єрмаков С. С. Сучасні технології у фізичному вихованні // Теорія та методика фізичного виховання. 2021. № 3. С. 45–52. DOI: 10.17309/tmfv.2021.3.07
8. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2020. 672 с.
9. Лубишева Л. І. Соціологія фізичної культури і спорту. Київ : Олімпійська література, 2019. 296 с.
10. Матвеев Л. П. Основи спортивного тренування. Київ : Олімпійська література, 2018. 320 с.
11. Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні студентів // Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. № 2. С. 112–118.
12. Сисоева С. О. Педагогічні технології. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 256 с.
13. Тихоненко В. А. Методика викладання фізичної культури. Київ : Освіта, 2020. 320 с.

14. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2018. 272 с.

15. Ярмолюк О. В. Професійна підготовка викладачів фізичного виховання // Педагогічні науки. 2021. № 4. С. 78–84

ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗВО

ГАВЗОР Євген, КУРНИШЕВ Юрій

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Сучасні трансформації у сфері вищої освіти та зростання вимог до професійної діяльності педагогів зумовлюють необхідність удосконалення підготовки майбутніх учителів фізичної культури. У цьому контексті важливим є не лише формування фахових знань і практичних умінь, але й розвиток ключових компетентностей, серед яких особливе місце посідає комунікативна компетентність [3; 5]. Ефективна педагогічна взаємодія, здатність до конструктивного спілкування та соціальної адаптації визначають професійний успіх сучасного вчителя.

Професійна діяльність учителя фізичної культури передбачає постійну взаємодію з учнями, батьками, колегами та адміністрацією закладу освіти. Така багатовекторна комунікація вимагає не лише мовної грамотності, а й уміння адаптувати стиль спілкування до конкретних умов та особливостей аудиторії [2]. Важливим компонентом професійної підготовки є також володіння державною мовою як основним засобом педагогічної діяльності. Таким чином, комунікативна компетентність виступає базовою складовою професійної готовності вчителя фізичної культури, що безпосередньо впливає на ефективність навчально-виховного процесу [5].

Аналіз сучасних наукових праць засвідчує актуальність проблеми формування комунікативної компетентності у майбутніх педагогів. Результати досліджень свідчать про наявність розриву між теоретичною підготовкою

студентів і рівнем їх практичної комунікативної готовності [5]. Незважаючи на засвоєння теоретичних основ педагогіки, здобувачі освіти часто демонструють труднощі у практичному спілкуванні.

У межах сучасного наукового дискурсу виокремлюють кілька напрямів досліджень. Перший - теоретико-методологічний - спрямований на визначення структури комунікативної компетентності. Вона розглядається як інтегративне утворення, що включає мовленнєвий, соціально-перцептивний та інтерактивний компоненти [3].

Другий напрям пов'язаний із впровадженням інноваційних методів навчання. Доведено ефективність використання інтерактивних технологій, зокрема кейс-методів, рольових ігор та тренінгів [3]. Значну роль відіграє також використання цифрових інструментів комунікації, що сприяють формуванню сучасних професійних навичок [2]. Третій напрям досліджень орієнтований на практичну реалізацію комунікативної підготовки. Вчені підкреслюють важливість створення відповідних психолого-педагогічних умов розвитку комунікативних якостей майбутніх учителів [5], а також необхідність розвитку міжкультурної компетентності [4]. Разом із тим, залишаються недостатньо розробленими критерії оцінювання рівня комунікативної компетентності та методики її формування на різних етапах професійної підготовки.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні значення комунікативної компетентності як ключового компонента професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури та визначенні ефективних шляхів її формування у закладах вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. Формування комунікативної компетентності майбутніх учителів фізичної культури є складним процесом, що поєднує професійні знання, практичні навички та особистісні якості. У сучасних умовах особливого значення набуває інтеграція комунікативного компоненту у всі етапи професійної підготовки [1; 4]. Ефективність розвитку комунікативних умінь залежить від застосування інтерактивних методів навчання, зокрема діалогічних форм, ситуаційних завдань та соціально-психологічних тренінгів

[11]. Важливими є також розвиток навичок публічного мовлення, володіння професійною термінологією та здатність до чіткого формулювання думок.

Емпіричне дослідження, проведене на базі закладу вищої освіти за участю студентів спеціальності «Середня освіта. Фізична культура», передбачало використання комплексу методів: теоретичного аналізу, педагогічного спостереження, анкетування, експерименту та статистичної обробки результатів. У результаті факторного аналізу визначено структуру комунікативної компетентності, яка включає мовленнєвий, перцептивний, інтерактивний, рефлексивний та цифровий компоненти [3]. На початковому етапі дослідження встановлено, що лише 28% студентів мають достатній рівень сформованості комунікативної компетентності. Основними труднощами були страх публічних виступів, обмежений словниковий запас та недостатні навички вирішення конфліктів [5].

З метою підвищення рівня комунікативної компетентності було розроблено модель, що включає когнітивний, діяльнісний та особистісний компоненти. У процесі її реалізації використовувалися тренінги, аналіз відеоситуацій, проєктна діяльність та цифрові інструменти навчання [2]. Результати контрольного етапу засвідчили суттєве покращення показників: зростання комунікативної впевненості, покращення навичок публічного виступу та підвищення ефективності вирішення конфліктних ситуацій. Статистичний аналіз підтвердив достовірність отриманих результатів ($p < 0,05$) [6].

Висновки. Отже, комунікативна компетентність є ключовим компонентом професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Вона визначає ефективність педагогічної діяльності та якість освітнього процесу. Запропонована модель формування комунікативної компетентності продемонструвала високу ефективність завдяки поєднанню теоретичної, практичної та особистісної складових. Використання інтерактивних методів навчання та цифрових технологій сприяє активізації навчальної діяльності студентів і підвищенню їх мотивації.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці цифрових засобів оцінювання комунікативної компетентності та адаптації освітніх програм до сучасних європейських стандартів [2; 5].

Список використаних джерел

1. Бойченко Н. В. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів у ігрових видах спорту. Київ : Олімпійська література, 2021. 320 с.
2. Garcia M. Digital communication tools in physical education: Modern approaches. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22(4). P. 1123–1130.
3. Коваленко І. В. Формування комунікативної компетентності майбутніх педагогів: теоретичний аспект. *Педагогіка та психологія*. 2022. № 3. С. 45–52.
4. Мельник О. І. Психолого-педагогічні умови розвитку комунікативної компетентності майбутніх учителів фізичної культури. *Освітні науки*. 2021. № 2. С. 78–85.
5. Петренко О. В. Формування професійних компетентностей студентів у закладах вищої освіти. *Вища освіта України*. 2023. № 1. С. 33–39.
6. Platonov V. M. System of training athletes in Olympic sports: modern approaches. Kyiv: Olympic Literature, 2020. 680 p.

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ДІТЕЙ 8–10 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ У ФУТБОЛЬНОМУ КЛУБІ

ГАКМАН Анна, ТКАЧИК Святослав

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Сучасні соціально-економічні умови характеризуються зростанням рівня гіподинамії серед дітей молодшого шкільного віку, що супроводжується погіршенням показників фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, а також збільшенням частоти надмірної маси тіла та інших порушень здоров'я. За даними наукових досліджень, недостатня

рухова активність у дитячому віці є одним із ключових чинників формування хронічних захворювань у майбутньому [1, 5].

У цьому контексті особливого значення набуває залучення дітей до систематичної оздоровчо-рекреаційної фізичної активності, зокрема у формі занять у спортивних клубах [3]. Доведено, що участь дітей 8–10 років у секційних заняттях, особливо в ігрових видах спорту, сприяє підвищенню рівня аеробної витривалості, розвитку опорно-рухового апарату, покращенню координаційних здібностей і зниженню жирової маси. Зокрема, заняття футболом як одним із найбільш доступних і популярних видів рухової активності забезпечують комплексний вплив на організм дитини: покращують серцево-судинні показники, зміцнюють кісткову тканину та підвищують загальну фізичну працездатність [4]. Крім того, результати експериментальних досліджень свідчать, що навіть короткотривалі програми футбольних тренувань (10–12 тижнів) сприяють достовірному покращенню показників фізичного стану, зокрема максимального споживання кисню, мінеральної щільності кісткової тканини та м'язової маси у дітей молодшого шкільного віку [2]. Водночас фізична активність у цьому віковому періоді має важливе значення для формування психоемоційної стійкості та профілактики психічних розладів у підлітковому віці [1, 3].

Попри значну кількість досліджень, присвячених впливу фізичної активності на організм дітей, недостатньо висвітленими залишаються питання комплексної оцінки функціонального стану основних систем організму дітей 8–10 років саме в умовах оздоровчо-рекреаційної діяльності у футбольних клубах. Потребує подальшого уточнення вплив систематичних занять футболом на інтегральні показники функціонального стану організму та їх динаміку в процесі тренувань.

Мета дослідження – дослідити функціональний стан основних систем організму дітей віком 8–10 років, які займаються оздоровчо-рекреаційною фізичною активністю у футбольному клубі, та визначити його особливості в умовах систематичних занять футболом.

Дослідження проведено у 2023–2024 рр. на базі футбольного клубу в м. Чернівці. У ньому взяли участь 197 дітей віком 8–10 років, серед яких були внутрішньо переміщені особи, діти, що повернулися з-за кордону, а також діти з сімей військовослужбовців. Усі учасники систематично залучалися до організованої рухової активності. Програма передбачала поєднання двох форм занять: тренувальних (3 рази на тиждень, 45–60 хв, помірна інтенсивність) та щоденної оздоровчо-рекреаційної діяльності (рухливі ігри, ходьба, активний відпочинок низької інтенсивності). Такий підхід забезпечував баланс між навантаженням і відновленням. Методичний інструментарій включав теоретичний аналіз, педагогічний експеримент, оцінку рівнів рухової активності, антропометричні вимірювання (зріст, маса тіла, обхвати), а також дослідження функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем (ЧСС, артеріальний тиск, життєва ємність легень). Обробка результатів здійснювалася із застосуванням методів математичної статистики.

Результати дослідження функціонального стану основних систем організму дітей віком 8–10 років (n=197), які займаються оздоровчо-рекреаційною фізичною активністю у футбольному клубі, свідчать про відносно варіативний рівень адаптаційних можливостей організму (табл. 1). Зокрема, медіанне значення індексу Руф'є становить 11,0 ум. од., що відповідає середньому рівню функціональних резервів серцево-судинної системи, при цьому міжквартильний розмах (8,0–14,2) вказує на наявність як задовільних, так і знижених показників у частини дітей.

Таблиця 1. Функціональний стан основних систем організму у дітей віком 8–10 років, які займаються оздоровчою рекреаційною фізичною активністю у футбольному клубі (n=197)

Показники функціонального стану	Me*	25%**	75%**
Індекс Руф'є, ум.од.	11.0	8.0	14.2
Життєвий індекс, ум.од.	39.1	32.5	48.6
Індекс Робінсона, ум.од.	88.3	78.0	96.6
Індекс Кердо, ум.од.	14.6	6.7	25.5

* Me – медіана.

** 25%, 75% – межі процентилів.

Життєвий індекс ($Me=39,1$ ум. од.) характеризує достатній рівень розвитку дихальної системи, однак його варіативність ($32,5-48,6$) свідчить про неоднорідність функціонального стану. Індекс Робінсона ($Me=88,3$ ум. од.) вказує на помірне навантаження на серцево-судинну систему, тоді як індекс Кердо ($Me=14,6$ ум. од.) відображає переважання симпатичного тону вегетативної нервової системи. Отримані результати підтверджують необхідність подальшої оптимізації рухової активності з метою підвищення функціональних резервів організму дітей.

Функціональний стан основних систем організму дітей віком 8–10 років, які займаються оздоровчо-рекреаційною фізичною активністю у футбольному клубі, загалом характеризується середнім рівнем адаптаційних можливостей із вираженою індивідуальною варіативністю показників. Значення індексу Руф'є свідчать про переважно задовільний стан серцево-судинної системи, однак наявність дітей із нижчими показниками вказує на обмежені функціональні резерви у частини вибірки. Показники життєвого індексу відображають достатній рівень розвитку дихальної системи, проте їх розкид підтверджує неоднорідність функціонального стану організму. Індекс Робінсона характеризує помірне навантаження на серцево-судинну систему, що відповідає умовам регулярної оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Водночас переважання симпатичного тону за індексом Кердо свідчить про певне напруження регуляторних механізмів. Отримані результати обґрунтовують необхідність подальшої оптимізації програм фізичної активності у футбольних клубах із урахуванням індивідуальних функціональних можливостей дітей з метою підвищення їх адаптаційного потенціалу та зміцнення здоров'я.

Список використаних джерел

1. Гакман Анна, Ткачик Святослав. Якість життя та соціальна підтримка дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій. *PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE*. 2025. Т. 1, № 1. С. 166–175. Режим доступу: [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).22](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).22).

2. Пангелова Н., Рижик Р. Фізичний стан і ментальне здоров'я хлопчиків 12–13 років в умовах воєнного стану. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. С. 97–103. Режим доступу: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-15>.

3. Столярчук О. А. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 1. С. 115–120 <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.22>.

4. Фішер Ю., Соловей А. Фізичний та психологічний стан учнів середнього та старшого шкільного віку, які навчаються в умовах війни. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»*. 2023. March 31. Sofia, Bulgaria. С. 136–137

5. Холодова О., Марченко О., Осадча Н. Вплив засобів фізичного виховання на загальний стан дітей шкільного віку в умовах війни. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2024. № 1. С. 151–157 <https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.151-157>.

ПРОЄКТУВАННЯ ГРУПОВИХ ФІТНЕС-ЗАНЯТЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

ГАЛЕТА Мирослав.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Вступ. Сучасний етап розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності характеризується переходом від традиційних форм тренувань до складних інтегративних моделей [**Error! Reference source not found.**]. Проєктування групових силових занять сьогодні розглядається як багаторівневий педагогічний процес, що поєднує теорію оздоровчо-рекреаційної рухової активності, фізичного виховання, фізіологію адаптації, біомеханіку та психологію групової взаємодії. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку балансу між масовістю групових форматів та потребою в персоналізації навантажень, особливо для жінок 21–35 років, які

мають специфічні запити щодо стрес-резильєнтності та психоемоційного благополуччя [1].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та систематизувати сучасні підходи до проєктування групових фітнес-занять силової спрямованості, визначити механізми їх індивідуалізації та класифікувати основні тренувальні формати для жінок першого періоду зрілого віку.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, систематичних оглядів та метааналізів; метод теоретичного моделювання; класифікація та порівняльний аналіз фітнес-технологій.

Результати дослідження. У сучасних умовах розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності відбувається суттєва структурно-функціональна трансформація групових фітнес-занять силової спрямованості, що зумовлена як еволюцією наукових уявлень про механізми адаптації, так і зміною запитів цільового контингенту [3]. У процесі дослідження встановлено, що технологія проєктування групового силового заняття є ітераційним процесом, який має включати чотири послідовні етапи: діагностико-прогностичний: аналіз вихідного стану цільової групи (антропометрія, рівень силової підготовленості) та детермінація довгострокових цілей; концептуально-моделюючий: вибір формату (наприклад, BodyPump чи TRX), визначення архітектури заняття та підбір засобів (обладнання, музичний супровід); змістовно-технологічний: побудова конкретних вправ, визначення амплітуди, темпу та тривалості інтервалів відпочинку; контрольно-коригувальний: впровадження інструментів зворотного зв'язку для оперативного моделювання навантаження.

Традиційна трикомпонентна структура заняття (підготовча, основна, заключна частини) не втрачає своєї актуальності, проте наповнюється якісно новим змістом. Зокрема, підготовча частина дедалі частіше розглядається не як загальна розминка, а як цілеспрямований етап нейром'язової активації із застосуванням динамічних вправ, що сприяють підвищенню ефективності подальшого силового навантаження. Основна частина заняття будується за

модульним принципом, що забезпечує гнучкість у конструюванні тренувального процесу: встановлено, що для осіб із невисоким рівнем фізичної підготовленості варіація порядку виконання вправ не має критичного значення, що відкриває можливості для адаптивного проектування програм [4]. Заключна частина, у свою чергу, трансформується у фазу психофізіологічного відновлення, де провідну роль відіграють дихальні техніки та елементи усвідомленості, спрямовані на зниження активності симпатичної нервової системи та оптимізацію відновлювальних процесів.

У межах сучасної методології особливого значення набуває концепція «індивідуалізації в умовах стандартизації», яка відображає прагнення поєднати ефективність групових форматів із необхідністю врахування індивідуальних адаптаційних реакцій [3]. Встановлено, що ключовими інструментами реалізації цього підходу є механізми авторегуляції, зокрема використання шкал суб'єктивного сприйняття навантаження, що дозволяють учасникам самостійно коригувати інтенсивність тренування відповідно до власного функціонального стану. Важливу роль відіграє також диференціація тренувального впливу в межах однієї групи шляхом варіювання амплітуди рухів, темпу виконання та використання різних видів обладнання. Додаткові можливості для індивідуалізації відкриває цифровізація фітнесу, зокрема застосування фітнес-трекерів, що забезпечують оперативний моніторинг частоти серцевих скорочень і енерговитрат у режимі реального часу.

Систематизація сучасних підходів дозволяє запропонувати багатовимірну класифікацію групових силових програм, яка враховує специфіку тренувального впливу та функціональну спрямованість [2]. До першої групи належать програми з використанням обладнання, такі як BodyPump, Step-Power та Barre, які орієнтовані переважно на розвиток силової витривалості та корекцію морфологічних характеристик тіла. Друга група представлена тренуваннями з використанням власної ваги тіла (АВТ, Upper Body, Total Body), що відзначаються високою доступністю, універсальністю та функціональністю. Окрему категорію становлять функціонально-силові

програми, зокрема TRX Suspension Training та Functional Strength Training, які спрямовані на розвиток нейром'язового контролю, стабілізації та виконання рухів у нестабільних умовах.

Паралельно з цим, сучасні фітнес-програми дедалі активніше інтегрують інноваційні технології та психоемоційні компоненти. Зокрема, високоінтенсивні інтервальні тренування (HIIT) забезпечують значний післятренувальний ефект енергоспоживання та високу ефективність у розвитку фізичних якостей, проте потребують адаптації до рівня підготовленості з метою запобігання психологічному перевантаженню та зниженню мотивації. Водночас підхід Mindful Strength, що поєднує силові вправи з техніками усвідомленості та дихальними практиками, демонструє високу ефективність у зниженні рівня стресу та регуляції гормонального фону, зокрема рівня кортизолу. У контексті цифровізації важливу роль відіграє гейміфікація, яка підвищує мотивацію через візуалізацію результатів і змагальні елементи, однак потребує збалансованого використання з урахуванням ризиків надмірної орієнтації на кількісні показники.

Висновки. Узагальнення наведених положень дозволяє сформулювати такі концептуальні висновки. По-перше, проектування силових фітнес-програм для жінок першого періоду зрілого віку має ґрунтуватися на біопсихосоціальній моделі здоров'я, що передбачає поєднання фізіологічної ефективності з урахуванням психологічного комфорту та соціальних чинників. По-друге, найбільш перспективними є гнучкі адаптивні моделі організації занять, які забезпечують можливість саморегуляції навантаження та індивідуалізації тренувального процесу. По-третє, еволюція сучасних фітнес-програм відбувається у напрямі нелінійної періодизації, інтеграції цифрових технологій і когнітивних практик, що є особливо актуальним в умовах підвищеного рівня соціального стресу та потреби у підтримці якості життя.

Список використаних джерел

1. Gordon BR, McDowell CP, Lyons M, Herring MP. The Effects of Resistance Exercise Training on Anxiety: A Meta-Analysis and Meta-Regression

Analysis of Randomized Controlled Trials. *Sports Med.* 2017. № 47(12). P. 2521-2532. DOI: 10.1007/s40279-017-0769-0.

2. Nagy E.N., Shafiek M., Elsheimy H., Mogahed H.G., Elsayed M.M. High-intensity Interval Training and Mindfulness Breathing Induce Hormonal, Metabolic, and Anticarcinogenic Effects in Obese Postmenopausal Women: A Randomized Controlled Trial. *J Evid Based Integr Med.* 2025. № 30. P. 2515690X251372718. DOI: 10.1177/2515690X251372718.

3. Schoenfeld B.J., Grgic J., Van Every D.W., Plotkin D.L. Loading Recommendations for Muscle Strength, Hypertrophy, and Local Endurance: A Re-Examination of the Repetition Continuum. *Sports (Basel).* 2021. № 9(2). P. 32. DOI: 10.3390/sports9020032

4. Schoenfeld B.J., Ratamess N.A., Peterson M.D., Contreras B., Tiryaki-Sonmez G. Influence of Resistance Training Frequency on Muscular Adaptations in Well-Trained Men. *J Strength Cond Res.* 2015. № 29(7). P. 1821-1829. DOI: 10.1519/JSC.0000000000000970.

5. Thompson, W. R. (2024). Worldwide survey of fitness trends for 2024. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 28(1), 14–26

АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

ГАУРЯК Олена, РЕБЧУК Валентин

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Загальновідомо, що головними завданнями навчально-виховного процесу з фізичної культури школярів усіх вікових груп є збереження та зміцнення здоров'я, підвищення рівня рухової активності, розвиток та удосконалення фізичних якостей та рухових здібностей. в тому числі й учнів основної школи.

На сучасному етапі, навчально-виховний процес з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) здійснюється за модельною

навчальною програмою «Фізична культура. 5-9 класи» [4], серед модулів якої одне з провідних місць належить гімнастиці.

Модуль «Гімнастика» представлено у всіх вікових категоріях школярів, від п'ятих до дев'ятих класів, в якій учителям пропонується використовувати на уроці фізкультури акробатичні вправи. Зважаючи на те, що використання акробатичних вправ у навчально-виховному процесі з фізичної культури не вимагає дороговартісного інвентарю та приладів робить акробатичні вправи доступним засобом «шкільної» фізичної культури.

У підручниках та навчальних посібниках з гімнастики зазначається, що акробатичні вправи це один із засобів гімнастики: «... це вправи, які об'єднують акробатичні стрибки і статичні акробатичні вправи» [5]. А. М. Ковальчук та Ю. В. Антошків [3], під терміном «акробатичні вправи» розуміють: «... переважно обертові рухи навколо різних осей (перекиди, перекати, перевороти, сальто та ін.), а також вправи в рівновазі, які виконуються в незвичайних умовах опори (індивідуальні, парні або групові)». Вчені зазначають, що акробатичні вправи використовуються для розвитку спритності, гнучкості, сили, швидкості реакції, орієнтування в просторі, а також для тренування вестибулярного апарата з різним контингентом, в тому числі й зі школярами різного віку. Вчені В. І. Айунц та Д. Р. Мельничук вважають акробатику «... абеткою, фундаментом та основою, без знання якої немислимо вивчення основних вправ, у тому числі й різних видів спорту що використовуються на уроках фізичної культури спортивно-орієнтованих варіативних модулів [1].

За даними літературних джерел, акробатичні вправи поділяються на три групи, водночас на уроках фізичної культури використовуються переважно вправи першої та третьої групи: «Це вправи, що пов'язані з перевертанням через голову, водночас але без фази польоту (перекати, перекиди, повільні перевороти, «колесо» та вправи, пов'язані зі збереженням та відновленням рівноваги (шпагат, міст, упори, присіди, різновиди рівноваг та стійок)» [5]. Як зазначає О. М. Худолій: «Акробатичні вправи, що засвоюються на уроках

фізичної культури, дуже різноманітні – від простих рухів окремими ланками тіла, виконання простих поз та положень, до складних рухових дій, пов'язаних з максимальним проявом рухових здібностей» [6]. Вчений наголошує, що використання акробатичних вправ на уроках фізичної культури сприятиме формуванню рухових функцій, всебічному та гармонійному розвитку не тільки рухового апарату, а й всіх систем організму, а також вихованню свідомого ставлення до фізичних занять, формуванню здорової особистості.

Використання акробатичних вправ важко переоцінити, вчені-практики [5], стверджують: «Окрім головних завдань, передбачених фізичним вихованням, за допомогою засобів акробатики виховують такі фізичні якості, як спритність, силу, швидкість, витривалість, гнучкість, орієнтування у просторі...». Використання акробатичних вправ сприяє формуванню правильної постави, а також вихованню морально-вольових якостей – наполегливості, сміливості, сили волі. Вчені зазначають, що під час уроків фізичної культури з використанням засобів акробатики формуються спеціально рухові навички, вміння протистояти втраті рівноваги, внаслідок виконання акробатичних вправ тренується вестибулярний аналізатор та стійкість до втрати рівноваги, формується правильна постава, формується точність оцінки простору та часу, пластичність рухів, м'язово-суглобова чутливість, культура рухів, виразність точність виконання та «красота» рухів [2]. Варто зазначити, що застосування засобів акробатики на уроках фізичної культури дозволяє урізноманітнити навчальний процес і як зазначають науковці: «Емоційність і відносна доступність акробатичних вправ викликає в школярів зацікавленість у заняттях фізичними вправами й акробатичними, зокрема» [5].

Таким чином, акробатичні вправи є невід'ємною складовою уроків фізичної культури модуль «Гімнастика» модельної навчальної програми з фізичної культури, що представлений у всіх вікових категоріях учнів від п'ятого до дев'ятого класів. Використання акробатичних вправ сприяє розвитку фізичних якостей, гармонійному фізичному розвитку й урізноманітнює навчально-виховний процес з фізичної культури. Дане дослідження не

вичерпує усіх аспектів даної проблеми. Невирішеними залишаються питання впливу акробатичних вправ на розвиток фізичних якостей школярів різного віку та особливості використання засобів акробатики у фізичній культурі зі школярами з особливими освітніми потребами, на що будуть спрямовані наші подальші дослідження.

Список використаних джерел:

1. Айунц В. І., Мельничук Д. Р. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. Житомир: Вид-во Житомирського держ. ун-ту ім. Івана Франка, 2010. 76 с.
2. Дейнеко А. Х. Формування культури рухової діяльності учнів 5–6 класів засобами основної гімнастики. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2015. № 1. С. 24–28.
3. Ковальчук А. М., Антошків Ю. М. Гімнастика: посібник. Львів : ЛДУ БЖД, 2010. 84 с.
4. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. URL : <https://surl.li/ljytxo>
5. Огністий А. В., Власюк Р. А. Основні засоби гімнастики : навч.-метод. посібник. Тернопіль «ТАЙП», 2015. 241 с. URL : <https://surl.li/mankfd>

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ПЕРІОД НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТІВ ФАХОВИХ КОЛЕДЖІВ

ГОРОДИНСЬКИЙ Сергій, КОРДОН Ярина

Чернівецький педагогічний фаховий коледж ім. Осипа Маковця

Сучасні умови розвитку освіти характеризуються зростанням інтелектуального навантаження, інтенсивністю навчального процесу та широким використанням цифрових технологій. Це призводить до зменшення рівня рухової активності молоді та негативно впливає на стан здоров'я студентів. Особливо актуальною ця проблема є для студентів фахових

коледжів, які перебувають у періоді активного фізичного та соціального розвитку. У зв'язку з цим важливого значення набуває організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності в період навчального процесу.

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність розглядається як цілеспрямована фізична діяльність, що здійснюється з метою зміцнення здоров'я, відновлення працездатності, профілактики захворювань та забезпечення гармонійного розвитку особистості. Вона охоплює різні види фізичних вправ, спортивно-масові заходи, фітнес-програми, активний відпочинок і туристичну діяльність. Рухова активність є важливою складовою рекреаційної культури студентської молоді та сприяє формуванню здорового способу життя.

Студенти фахових коледжів значну частину часу проводять у навчальних аудиторіях, виконуючи навчальні завдання, працюючи з комп'ютерною технікою або готуючись до практичних занять. Такий режим діяльності призводить до розвитку гіподинамії, що негативно впливає на функціональний стан організму. Наукові дослідження свідчать, що недостатній рівень рухової активності серед студентської молоді може спричиняти порушення постави, зниження витривалості, підвищення рівня тривожності та погіршення психоемоційного стану.

Особливістю навчання у фахових коледжах є поєднання загальноосвітньої, професійної та практичної підготовки. Такий навчальний режим потребує значних фізичних і психоемоційних зусиль, що зумовлює необхідність раціональної організації рухової активності студентів. Оздоровчо-рекреаційна діяльність у цьому контексті виконує важливу функцію відновлення працездатності, зниження рівня стресу та підтримання оптимального фізичного стану молоді.

У навчальному процесі фахових коледжів оздоровчо-рекреаційна рухова активність може реалізовуватися через різні форми організації діяльності студентів. До них належать заняття з фізичного виховання, спортивні секції, фітнес-програми, туристичні походи, спортивні свята, рухливі ігри, а також активні перерви між навчальними заняттями. Використання таких форм сприяє

підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів та створює сприятливі умови для відновлення працездатності під час навчання.

Важливим напрямом розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності є впровадження сучасних фітнес-технологій та інноваційних форм фізичної активності. Серед найбільш популярних видів рухової активності серед студентської молоді можна виділити силовий фітнес, танцювальні програми, йогу, функціональний тренінг, спортивні ігри та туристичні заходи. Використання таких видів діяльності сприяє підвищенню інтересу студентів до занять фізичною культурою та формуванню позитивного ставлення до фізичної активності.

Разом з тим існує ряд проблем, що ускладнюють розвиток оздоровчо-рекреаційної рухової активності серед студентів фахових коледжів. До них належать недостатня матеріально-технічна база навчальних закладів, обмежена кількість спортивних майданчиків, недостатня кількість годин фізичного виховання в навчальних програмах, а також недостатній рівень популяризації здорового способу життя. Останніми роками у багатьох закладах освіти спостерігається тенденція до скорочення навчальних годин з дисципліни «Фізичне виховання», що негативно впливає на рівень фізичної активності студентів.

Ще одним важливим аспектом є психоемоційний стан студентів у період навчання. Інтенсивний навчальний процес, велика кількість навчальних завдань та необхідність адаптації до нових умов навчання можуть викликати підвищений рівень стресу. З огляду на це важливим завданням педагогів і викладачів фізичного виховання є створення умов для активного залучення студентів до різних видів рухової активності. Ефективна організація оздоровчо-рекреаційної діяльності передбачає використання сучасних методик фізичного виховання, індивідуальний підхід до студентів, урахування їхніх інтересів і рівня фізичної підготовленості.

Таким чином, оздоровчо-рекреаційна рухова активність є важливим чинником збереження та зміцнення здоров'я студентів фахових коледжів у

період навчального процесу. Вона сприяє підвищенню фізичної працездатності, покращенню психоемоційного стану, формуванню здорового способу життя та розвитку рекреаційної культури молоді. Подальше вдосконалення організації оздоровчо-рекреаційної діяльності в закладах освіти потребує комплексного підходу, що включає модернізацію програм фізичного виховання, розвиток спортивної інфраструктури та активну популяризацію фізичної активності серед студентської молоді.

Список використаної літератури

1. Андреева О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. 2020.
2. Базильчук В., Сущенко Л., Безкопильний О. Сучасний стан розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентів в освітньому середовищі університетів України. *Rehabilitation and Recreation*. 2024.
3. Пальчук М. та ін. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як засіб профілактики стресу у студентів під час дистанційного навчання. 2023.
4. Семенова Н., Проць Т. Рухова активність студентів медичних спеціальностей. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2024.
5. Шинкарьова О., Шинкарьова Н. Оздоровчо-рекреаційна діяльність в освітньому процесі закладу вищої освіти. Педагогічні науки. 2025

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ГОРОДИНСЬКИЙ Сергій, САІНЧУК Вікторія

Чернівецький педагогічний фаховий коледж ім. Осипа Маковця

У сучасних умовах розвитку суспільства освіта зазнає суттєвих змін, що пов'язані з упровадженням новітніх технологій навчання, цифровізації освітнього процесу та необхідністю підготовки конкурентоспроможних фахівців. Особливої актуальності набуває проблема використання інноваційних технологій у процесі професійної підготовки фахівців з фізичної культури,

оскільки сучасний педагог повинен володіти не лише високим рівнем професійних знань, але й здатністю застосовувати сучасні методи та технології навчання у своїй діяльності. Професійна підготовка фахівців з фізичної культури передбачає формування комплексу знань, умінь і навичок, необхідних для організації та проведення навчально-тренувального процесу, розвитку фізичних якостей, формування здорового способу життя та виховання фізично активної особистості. У зв'язку з цим важливим завданням закладів вищої освіти є впровадження інноваційних педагогічних технологій, які сприяють підвищенню якості освітнього процесу та ефективності підготовки майбутніх фахівців.

Інноваційні технології у сфері освіти розглядаються як сукупність сучасних методів, форм і засобів навчання, спрямованих на вдосконалення освітнього процесу та досягнення більш високих результатів навчання. До таких технологій належать інформаційно-комунікаційні технології, інтерактивні методи навчання, дистанційні освітні платформи, мультимедійні засоби навчання, а також технології змішаного навчання. Одним із важливих напрямів використання інноваційних технологій є застосування інформаційно-комунікаційних технологій у навчальному процесі. Використання мультимедійних презентацій, відеоматеріалів, навчальних платформ, електронних підручників та онлайн-ресурсів сприяє більш ефективному засвоєнню навчального матеріалу. Завдяки таким технологіям студенти мають можливість отримувати доступ до великого обсягу навчальної інформації, аналізувати сучасні методики тренування, ознайомлюватися з досвідом провідних фахівців у галузі фізичної культури та спорту.

Важливе місце у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури займають інтерактивні технології навчання. До них належать методи проблемного навчання, ділові ігри, тренінги, кейс-методи, групові проєкти та інші форми активної взаємодії між викладачем і студентами. Застосування таких методів сприяє розвитку критичного мислення, формуванню професійних компетентностей, умінню приймати рішення у складних педагогічних

ситуаціях. Особливої уваги заслуговує використання дистанційних та змішаних форм навчання у процесі професійної підготовки фахівців з фізичної культури. Сучасні освітні платформи дозволяють організовувати навчальний процес у гнучкому форматі, поєднуючи традиційні аудиторні заняття з онлайн-навчанням. Це дає можливість студентам працювати з навчальними матеріалами у зручний час, виконувати індивідуальні завдання та брати участь у віртуальних дискусіях.

Важливим напрямом інновацій у підготовці фахівців з фізичної культури є використання цифрових технологій для аналізу фізичної підготовленості та контролю результатів навчально-тренувального процесу. Сучасні комп'ютерні програми, мобільні додатки, фітнес-трекери та інші цифрові інструменти дозволяють здійснювати моніторинг фізичного стану, аналізувати результати тренувань і планувати індивідуальні програми фізичної підготовки. Разом з тим використання інноваційних технологій у процесі професійної підготовки фахівців з фізичної культури супроводжується певними труднощами. До них належать недостатній рівень матеріально-технічного забезпечення закладів освіти, обмеженість доступу до сучасних цифрових ресурсів, а також недостатня підготовка викладачів до використання новітніх технологій у навчальному процесі. Крім того, важливо забезпечити оптимальне поєднання традиційних методів навчання з інноваційними підходами, оскільки практична складова підготовки фахівців з фізичної культури має надзвичайно важливе значення.

Таким чином, використання інноваційних технологій у процесі професійної підготовки фахівців з фізичної культури є важливим напрямом модернізації сучасної освіти. Застосування сучасних педагогічних і цифрових технологій сприяє підвищенню ефективності навчального процесу, розвитку професійних компетентностей студентів та підготовці висококваліфікованих фахівців, здатних успішно працювати в умовах сучасного освітнього середовища. Подальший розвиток цієї сфери потребує вдосконалення

методичного забезпечення, підвищення кваліфікації викладачів та активного впровадження сучасних освітніх технологій у практику підготовки фахівців.

Список використаної літератури

1. Булатова М. М., Платонов В. М. Фізична культура і здоров'я. – Київ : Олімпійська література, 2012.
2. Дутчак М. В. Теоретико-методичні основи фізичного виховання. – Київ : Олімпійська література, 2016.
3. Козіна Ж. Л. Інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті. – Харків : ХНПУ, 2015.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів закладів вищої освіти. – Київ : Олімпійська література, 2017.
5. Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні та спорті : навчальний посібник. – Дніпро : Інновація, 2019.

ПРОБЛЕМИ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ГОРОДИНСЬКИЙ Сергій, ЧУБАТЕНКО Севіль

Чернівецький педагогічний фаховий коледж ім. Осипа Маковця

Фізичне виховання є важливою складовою системи освіти та суспільного розвитку, оскільки сприяє зміцненню здоров'я, формуванню фізичних якостей, підвищенню працездатності та вихованню гармонійно розвиненої особистості.

У сучасному суспільстві, яке характеризується швидкими соціальними змінами, розвитком технологій і зростанням рівня малорухливого способу життя, питання ефективної організації фізичного виховання для різних груп населення набуває особливої актуальності. Проте процес викладання фізичного виховання супроводжується низкою проблем, які пов'язані з віковими, соціальними, медичними та організаційними особливостями різних категорій населення.

Однією з основних проблем є недостатнє врахування вікових та індивідуальних особливостей різних груп населення під час організації занять

фізичною культурою. Діти дошкільного та молодшого шкільного віку потребують ігрових форм занять, що сприяють розвитку основних рухових навичок, координації та формуванню інтересу до фізичної активності. У підлітковому віці важливо враховувати інтенсивний фізичний розвиток організму, психологічні особливості та інтереси учнів.

Для студентської молоді актуальними є питання підвищення фізичної працездатності, профілактики гіподинамії та формування культури здорового способу життя. Водночас для дорослого населення та людей похилого віку важливими є підтримка функціонального стану організму, профілактика захворювань та збереження активного довголіття.

Ще однією важливою проблемою є зростання кількості людей із різними відхиленнями у стані здоров'я, що потребує диференційованого підходу до організації занять фізичними вправами. Значна частина учнів та студентів віднесена до підготовчих або спеціальних медичних груп, що потребує застосування адаптованих методик фізичного виховання. Водночас не всі навчальні заклади мають достатньо фахівців, які володіють методиками роботи з такими категоріями населення. Це ускладнює процес організації занять та знижує їхню ефективність.

Важливим аспектом є проблема матеріально-технічного забезпечення закладів освіти та спортивної інфраструктури. У багатьох навчальних закладах спостерігається нестача сучасного спортивного обладнання, інвентарю та відповідних умов для проведення занять фізичною культурою. Відсутність належної матеріальної бази обмежує можливості впровадження сучасних методик фізичного виховання, використання новітніх технологій навчання та організацію різноманітних форм рухової активності.

Суттєвою проблемою є також зниження мотивації населення до занять фізичною культурою і спортом. Сучасний ритм життя, значна зайнятість навчанням або роботою, поширення комп'ютерних технологій та соціальних мереж призводять до зменшення рівня рухової активності серед різних вікових груп. Особливо це стосується молоді, яка часто надає перевагу пасивним

формам відпочинку. У зв'язку з цим одним із головних завдань викладачів фізичного виховання є формування стійкої мотивації до регулярних занять фізичними вправами та популяризація здорового способу життя.

Окремої уваги потребує проблема підготовки фахівців у сфері фізичного виховання. Сучасний викладач фізичної культури повинен володіти не лише методиками навчання різних видів фізичних вправ, а й знаннями з педагогіки, психології, медицини, валеології та реабілітації. Особливо важливою є підготовка фахівців, здатних працювати з різними категоріями населення, зокрема з особами з інвалідністю, людьми похилого віку, а також з особами, які мають хронічні захворювання або низький рівень фізичної підготовленості.

Не менш важливим є впровадження інноваційних технологій у процес викладання фізичного виховання. Використання сучасних педагогічних підходів, інтерактивних методів навчання, інформаційно-комунікаційних технологій, фітнес-програм та альтернативних форм рухової активності сприяє підвищенню зацікавленості населення до занять фізичною культурою. Однак впровадження таких технологій потребує належної підготовки викладачів, оновлення навчальних програм та забезпечення відповідної матеріальної бази. Слід також враховувати соціальні умови, в яких перебувають різні групи населення. Економічні труднощі, недостатня кількість спортивних майданчиків у населених пунктах, обмежений доступ до спортивних закладів можуть значно ускладнювати можливості регулярних занять фізичною культурою. У таких умовах важливу роль відіграє організація масових фізкультурно-оздоровчих заходів, популяризація активного відпочинку та розвиток доступних форм фізичної активності.

Таким чином, проблеми викладання фізичного виховання для різних груп населення мають комплексний характер і потребують системного підходу до їх вирішення. Основними напрямками вдосконалення цієї сфери є диференціація та індивідуалізація навчальних програм, підвищення рівня професійної підготовки фахівців, покращення матеріально-технічної бази закладів освіти, впровадження інноваційних технологій навчання та формування стійкої

мотивації до занять фізичною культурою. Реалізація цих заходів сприятиме підвищенню ефективності фізичного виховання та покращенню рівня здоров'я населення.

Список використаної літератури

1. Булатова М. М., Платонов В. М. Фізична культура і здоров'я. – Київ : Олімпійська література, 2012.
2. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика. – Київ : Олімпійська література, 2015.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів закладів вищої освіти. – Київ : Олімпійська література, 2017.
4. Москаленко Н. В. Фізичне виховання різних груп населення : навчальний посібник. – Дніпро : Інновація, 2019.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КРОСФІТУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ УЧНІВ 10-Х КЛАСІВ

ГРАБИК Надія, РОМАНІВ Володимир

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка

Сучасні підходи до організації фізичного виховання старшокласників потребують упровадження ефективних, варіативних і мотиваційно привабливих методик, які здатні забезпечити всебічний розвиток фізичних якостей, формування функціональної підготовленості та підвищення інтересу учнів до рухової активності. Однією з перспективних методик є кросфіт – система високоінтенсивних функціональних тренувань, що поєднує елементи гімнастики, легкої та важкої атлетики, а також циклічних вправ. Дослідження вітчизняних учених [1, 2, 4] підтверджують позитивний вплив кросфіт-орієнтованих тренувальних комплексів на фізичний стан учнівської та студентської молоді.

Мета дослідження – розробити програму фізичної підготовки з використанням засобів кросфіту для учнів 10-х класів та експериментально перевірити її ефективність.

Методи дослідження: аналіз, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел; педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

У навчальній програмі з фізичної культури для учнів 10–11 класів зазначено, що основною формою організації освітнього процесу з фізичної культури в ЗЗСО є урок. Серед основних вимог до сучасного уроку фізичної культури визначено: формування фізичних якостей, необхідних для успішної участі в захисті держави та збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій; забезпечення наскрізного розвитку фізичних якостей шляхом системного використання доступних засобів і методів [3].

Для з'ясування впливу засобів кросфіту на фізичну підготовленість учнів 10-х класів нами було організовано педагогічний експеримент на базі ЗЗСО № 7 м. Тернополя. У дослідженні взяли участь 13 хлопців та 12 дівчат, які продовж трьох місяців на уроках фізичної культури виконували програму фізичної підготовки з використанням засобів кросфіту. Розроблена програма базувалася на поєднанні форматів кросфіт-тренувань AMRAP, EMOM, ТАВАТА, METCON та CHIPPER. Використання цих форматів зумовлене тим, що вони дозволяють розвивати різні фізичні якості, підтримуючи високий рівень мотивації учнів та забезпечуючи індивідуалізацію фізичного навантаження.

Програма фізичної підготовки була сформована за принципом поступового ускладнення навантаження. Перші чотири тижні передбачали виконання адаптаційних комплексів з акцентом на оволодіння технікою вправ та розвиток базової витривалості. На 5–8 тижнях основна увага приділялася розвитку силової та швидко-силової витривалості, а також підвищенню функціональних можливостей серцево-судинної системи. Заключний етап (9–12 тижень) включав виконання високоінтенсивних функціональних тренувань, контрольних комплексів WOD та оцінювання динаміки фізичної

підготовленості учнів. Узгодженість занять у процесі реалізації програми кросфіт-тренувань забезпечувалася дотриманням принципів поетапної та послідовної побудови навчального процесу. Кожний наступний тиждень логічно продовжував попередній за рахунок поступового збільшення обсягу або складності вправ, а також урізноманітнення форматів тренувальних комплексів за умови збереження контрольованої інтенсивності навантаження.

Програму фізичної підготовки включали до основної частини уроку таким чином, щоб вона гармонійно вписувалася у його зміст та поєднувалася з розв'язанням інших навчальних завдань. Комплекси кросфіт-засобів, спрямовані на розвиток спритності, координації та швидко-силових якостей, зазвичай реалізовували в першій половині основної частини уроку. Комплекси кросфіт-засобів, спрямовані на розвиток сили, силової витривалості та загальної витривалості, виконували переважно в другій половині основної частини уроку.

На початку виконання комплексу особливу увагу приділяли техніці виконання вправ з метою зниження ризику травмування. Реалізація комплексу тривала 10–15 хвилин. Основними методичними аспектами реалізації програми фізичної підготовки з використанням кросфіт-засобів для учнів 10-х класів були такі: навантаження зростає поступово (послідовність: час → обсяг → складність); у хлопців передбачено більший обсяг швидко-силових і силових вправ; у дівчат обмежено використання пліометричних вправ, натомість акцент зроблено на розвитку координації, м'язів кору та вдосконаленні техніки виконання вправ; інтенсивність навантаження підтримувалася на рівні 65–80 % від максимальної ЧСС.

На початку дослідження вихідний рівень фізичної підготовленості хлопців свідчив про переважання середнього рівня розвитку основних рухових якостей, а у дівчат поєднання середнього і низького рівнів. Найслабшими компонентами фізичної підготовленості в обох групах були гнучкість, силова витривалість та показники аеробної витривалості. Наприкінці експерименту у хлопців спостерігався перехід до достатнього рівня розвитку більшості фізичних якостей. У дівчат показники також підвищилися, однак переважно до

середнього або достатнього рівнів. Індекс Руф'є покращився в обох групах із середнього до достатнього рівня, що свідчить про підвищення адаптаційних можливостей організму та покращення загальної витривалості.

Підсумкове тестування після тримісячного педагогічного впливу засвідчило статистично значуще покращення більшості рухових якостей як у хлопців, так і у дівчат ($p < 0,05$). Зокрема, найбільші прирости спостерігалися у тестах на згинання і розгинання рук (20,3–35,8 %), піднімання тулуба (26,3–39,6 %), координаційну витривалість (15,5–16,4 %) та гнучкість (33–41,8 %).

Висновок. Таким чином, розроблена та реалізована програма фізичної підготовки з використанням засобів кросфіту для учнів 10-х класів є ефективною. Значна варіативність та інтегрованість кросфіт-вправ забезпечують всебічний вплив на різні компоненти фізичної підготовленості учнів.

Список використаної літератури

1. Грабик Н. І., Грубар І. М., Гулька О. І., Вовчанська В. В. Вплив функціональних тренувань на морфофункціональний стан студентської молоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2021. № 10. С. 112–119. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.4.24-29>
2. Петрова А. С. Вплив вправ кросфіту на рівень фізичної підготовленості школярів старшого шкільного віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021. № 2(82). С. 63–69.
3. Фізична культура. 10–11 класи. Рівень стандарту : навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. Київ : МОН України, 2022. 221 с.
4. Шандригось В., Шандригось Г. Вплив комплексів вправ кросфіту на рівень розвитку окремих рухових здібностей хлопців старших класів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2021. С. 165–171. Режим доступу: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/251972>

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ

ГРЕЧКА Ганна

*Міжнародна Українська Школа - Tarptautinė Ukrainos mokykla, м. Каунас,
Литва*

КУРНИШЕВ Юрій

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Актуальність проблеми. Сучасний стан здоров'я студентської молоді в Україні характеризується стійкою тенденцією до погіршення, що підтверджується численними науковими дослідженнями та статистичними даними. Зокрема, значна частка студентів має низький рівень фізичної підготовленості, а також різноманітні відхилення у стані здоров'я. Це зумовлює необхідність перегляду підходів до організації фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Практика фізичного виховання свідчить, що фізичний стан студентів значною мірою залежить від ефективності організації навчального процесу з фізичної культури. Водночас існуюча система фізичного виховання у ЗВО орієнтована переважно на технічне виконання вправ, розвиток рухових якостей та складання нормативів, залишаючи поза увагою оздоровчий компонент як основний критерій ефективності. Особливої уваги потребує проблема залучення студенток до занять фізичною культурою, оскільки рівень їх мотивації традиційно нижчий порівняно з юнаками. Зниження рухової активності, яке починається ще у шкільному віці та досягає критичного рівня у студентські роки, негативно впливає на фізичний розвиток, функціональні можливості організму та загальний стан здоров'я.

Аналіз наукових досліджень. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що проблема оздоровчої фізичної культури широко досліджується як вітчизняними, так і зарубіжними науковцями. Значна увага приділяється таким напрямкам, як фітнес-технології, оздоровча фізична культура та організація рухової активності студентської молоді. Водночас недостатньо вивчено питання індивідуалізації фізкультурно-оздоровчих занять, особливо серед

студенток, з урахуванням їхнього фізичного стану, функціональних можливостей та рівня мотивації. Саме індивідуальний підхід розглядається як один із ключових факторів підвищення ефективності фізичного виховання.

Мета дослідження. Метою є обґрунтування та впровадження індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм для студенток з урахуванням рівня їх фізичного стану з метою покращення здоров'я та підвищення рухової активності.

Основні положення дослідження. Одним із ефективних шляхів вирішення окресленої проблеми є впровадження оздоровчої фізичної культури, яка передбачає використання індивідуалізованих програм тренувань. Такі програми повинні враховувати: рівень фізичної підготовленості; функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем; антропометричні показники; індивідуальні потреби та мотивацію студенток. Основою фізкультурно-оздоровчих програм є система засобів фізичної культури, спрямованих на досягнення та підтримання високого рівня фізичного стану. Важливим є правильний підбір інтенсивності, обсягу та спрямованості фізичних навантажень.

Структура оздоровчих програм. Оздоровчі програми передбачають три основні періоди: підготовчий період спрямований на адаптацію організму до фізичних навантажень, навчання техніки вправ та формування навичок самоконтролю, основний період - метою є досягнення оптимального рівня фізичного стану. Тривалість залежить від початкового рівня підготовленості та адаптаційних можливостей організму, підтримуючий період - передбачає збереження досягнутого рівня фізичного стану протягом тривалого часу.

Засоби та методи оздоровчого тренування. Найбільш ефективними засобами є циклічні вправи аеробного характеру, зокрема: біг; ходьба; плавання; аеробіка; стрибки зі скакалкою; ігрові види активності (бадмінтон тощо). Аеробні вправи мають значний оздоровчий ефект, що проявляється у: покращенні роботи серцево-судинної системи; нормалізації маси тіла; зниженні рівня холестерину; підвищенні стійкості до стресів; зростанні загальної

працездатності. Важливим компонентом є правильне дозування навантажень, яке визначається за індивідуальним пульсовим режимом (орієнтовно 60–85% від максимального пульсу).

Індивідуалізація програм. Індивідуальні програми включають кілька ключових блоків: діагностичний блок (оцінка фізичного стану, антропометричних і фізіологічних показників); рекомендаційний блок (врахування стану здоров'я); цільовий блок (визначення мети, наприклад, корекція маси тіла); тренувальний блок (параметри навантаження, вибір вправ, методика виконання). Заняття організуються у формі тижневих мікроциклів, що передбачають не менше трьох тренувань на тиждень.

Результати впровадження програм. Апробація індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм показала їх високу ефективність. Було встановлено: покращення функціонального стану серцево-судинної системи; підвищення рівня рухової активності; зростання фізичної підготовленості; зниження ризику розвитку захворювань; формування здорового способу життя (відмова від шкідливих звичок, раціональне харчування); підвищення самооцінки здоров'я студенток.

Висновки. Фізичний стан студентської молоді безпосередньо залежить від ефективності організації процесу фізичного виховання у ЗВО. Сучасна система фізичного виховання потребує переорієнтації з нормативного підходу на оздоровчий. Індивідуалізація фізкультурно-оздоровчих програм є ключовою умовою підвищення їх ефективності. Використання аеробних вправ та оптимальних режимів навантаження сприяє покращенню здоров'я та фізичної працездатності студенток. Впровадження індивідуальних програм підвищує мотивацію до занять фізичною культурою та формує основи здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Булатова М. М., Левицький В. В. Сучасні технології оздоровчої фізичної культури. – Київ: Олімпійська література, 2004. – 320 с.

2. Scroggs G. J., Battista R. A., Kappus R. M. Bridging the Gap: Promoting Physical Activity in College-Aged Students // *Preventing Chronic Disease*. – 2025. – Vol. 22. DOI: 10.5888/pcd22.250118.
3. Jiménez-Boraita R., González-García H., Pérez J. G. The impact of physical activity levels on mental health and sleep quality in university students // *Journal of Public Health*. – 2025. DOI: 10.1007/s10389-025-02559-1.
4. Zhang Y. та ін. Associations between physical activity and health-related quality of life among university students // *Scientific Reports*. – 2025. DOI: 10.1038/s41598-025-15822-y.

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ЗМІЦНЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЇ СУЧАСНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

ГРИГОРЕНКО КАТЕРИНА

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У сучасних соціокультурних реаліях, що характеризуються інтенсивним розвитком цифрових технологій та суттєвими змінами способу життя, проблема збереження й покращення фізичного здоров'я молоді набуває особливої значущості. Зниження рівня рухової активності, спричинене гіподинамією, надмірним використанням електронних пристроїв та підвищеним навчальним навантаженням, негативно позначається як на фізичному стані, так і на психоемоційному благополуччі учнівської та студентської молоді [3].

Результати сучасних наукових досліджень засвідчують стійку тенденцію до погіршення стану здоров'я молодого покоління, що проявляється у збільшенні поширеності хронічних неінфекційних захворювань, порушень опорно-рухового апарату, серцево-судинних патологій та зниженні функціональних резервів організму. Водночас доведено існування прямого взаємозв'язку між рівнем фізичної активності та психічним здоров'ям підлітків, що підкреслює важливість фізичного виховання як ключового чинника гармонійного розвитку особистості [2].

У зазначених умовах система освіти виступає провідним механізмом формування здорового способу життя. Результативність цього процесу значною мірою залежить від інтеграції рухової активності в усі компоненти освітнього середовища відповідно до сучасних європейських підходів у галузі фізичного виховання [1].

До пріоритетних напрямів підвищення рівня фізичного здоров'я молоді доцільно віднести:

- впровадження рухової активності в освітній процес через використання фізкультхвилинок, активних перерв, рухливих ігор і позакласних форм роботи;
- розширення можливостей позааудиторної діяльності шляхом організації спортивно-масових заходів, туристичних програм і змагань;
- індивідуалізацію фізичних навантажень з урахуванням рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я здобувачів освіти.

Суттєвим напрямом модернізації фізичного виховання є впровадження інноваційних технологій. Використання цифрових інструментів, зокрема мобільних застосунків, фітнес-трекерів та онлайн-платформ, сприяє ефективному моніторингу рухової активності та підвищенню мотивації до занять фізичною культурою. Водночас цифровізація освітнього середовища відкриває нові можливості для реалізації дистанційних форм навчання та інтерактивних методів організації занять [4].

Особливої уваги потребує формування мотивації до ведення здорового способу життя. Дослідження свідчать, що значна частина студентської молоді не має сформованої потреби у регулярній фізичній активності, що зумовлює необхідність цілеспрямованого педагогічного впливу [5]. У цьому контексті доцільним є застосування комплексу заходів, зокрема проведення освітніх лекцій і тренінгів, організація майстер-класів з популярних видів рухової активності, залучення відомих спортсменів як прикладів для наслідування, а також розвиток командних ігрових форм діяльності.

Важливим чинником ефективності зазначених підходів є створення сприятливого освітнього середовища, що передбачає модернізацію спортивної інфраструктури, забезпечення доступності спортивних секцій і гуртків, а також розвиток партнерства з громадськими та спортивними організаціями.

Разом із тим реалізація окреслених напрямів ускладнюється низкою проблем, серед яких варто виокремити недостатній рівень фінансування, низьку мотивацію молоді та нерівномірний доступ до сучасних технологій. Подолання цих викликів потребує комплексного підходу, що включає залучення інвестиційних ресурсів, впровадження ефективних мотиваційних механізмів та адаптацію кращого міжнародного досвіду.

Отже, зміцнення фізичного здоров'я молоді є багатовимірним процесом, який потребує системної організації. Інтеграція фізичної активності в освітній процес, використання інноваційних технологій, розвиток мотиваційної сфери та формування сприятливого освітнього середовища виступають ключовими умовами досягнення позитивних результатів. Ефективність реалізації зазначених підходів забезпечується узгодженою взаємодією педагогічного колективу, адміністрації закладів освіти та суспільства загалом.

Список використаних джерел

1. Антала, Б., Іващенко, С., & Лопатенко, Г. (2020). Міжнародна федерація фізичного виховання та її вплив на моніторинг якості фізичного виховання у світі. *Спортивна наука та здоров'я людини*, (2(4)), 4–9. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2020.2.1..>

2. Білак-Лук'янчук, В., Горват, А., & Митровка, Є. (2025). Вплив фізичної активності на стан психічного здоров'я підлітків: аналіз наукових інформаційних джерел. *Україна. Здоров'я нації*, (1), 99–107. <https://doi.org/10.32782/2077-6594/2025.1/19>

3. ДУТЧАК Мирослав, ЧЕХОВСЬКА Любов. Залучення студентської молоді до оздоровчої рухової активності: виклики та можливості сьогодення. (2024). *PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE*, 2, 128–134. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.2.18>

4. Шепелла, Г., & Брич, В. (2023). Методи оцінки рівня фізичної активності дітей. *Україна. Здоров'я нації*, (2), 26–30. <https://doi.org/10.32782/2077-6594/2023.2/05>

5. Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth / Grygoriy P. Griban, Tetiana Ye. Yavorska, Pavlo P. Tkachenko and ot. // *Wiadomości Lekarskie*. - 2020. - Vol. 73, Issue 6. - P. 1199-1206. -DOI: 10.36740/WLek202006123

ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ОСВІТИ

ГРОШЕВА Христина, КИСЕЛИЦЯ Оксана

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У сучасних умовах трансформації вищої освіти особливої актуальності набуває проблема професійної комунікації педагогів. Для майбутнього вчителя фізичної культури комунікативна компетентність є не просто додатковою навичкою, а ключовим інструментом забезпечення ефективності навчально-виховного процесу. Специфіка роботи фахівця цієї галузі вимагає здатності до швидкої передачі інформації, управління емоційним станом учнів під час змагань та забезпечення чіткого дотримання техніки безпеки.

Питання професійної підготовки вчителів фізичного виховання ґрунтовно досліджено у працях В. М. Приходька, який наголошує, що професіоналізм педагога полягає в єдності його рухової та інтелектуально-комунікативної активності [4, с. 88]. Комунікативна компетентність розглядається як здатність особистості встановлювати і підтримувати необхідні контакти з іншими людьми, що базується на знаннях, уміннях та досвіді соціальної взаємодії.

Формування даної компетентності в університеті охоплює кілька рівнів:

1. Гностичний компонент передбачає оволодіння системою знань про психологію спілкування, вікові особливості сприйняття інформації дітьми та методику вербального впливу. Як зазначає М. О. Козленко, вчитель має

володіти «культурою мовлення», що є фундаментом педагогічного авторитету [2, с. 142].

2. Діяльнісний компонент включає в себе володіння технікою мовлення (дихання, голос, дикція) та невербальними засобами (жестикуляція, міміка, пантоміміка). Останнє є критично важливим у спортивному залі, де візуальний сигнал часто випереджає звуковий.

3. Емоційно-вольовий компонент передбачає здатність до емпатії, саморегуляції та управління стресовими ситуаціями. Згідно з дослідженнями О. П. Кругляк, розвиток емпатійних здібностей дозволяє вчителю краще розуміти психофізичний стан учня та вчасно коригувати навантаження [3, с. 54].

Процес формування компетентності в умовах закладу вищої освіти має бути системним. Важливе місце посідає впровадження інтерактивних технологій під час лекційних та практичних занять. Використання ділових ігор, імітацій конфліктних ситуацій на уроках фізкультури та відеоаналіз власної поведінки студентів дозволяють виявити та усунути комунікативні бар'єри. Т. Ю. Круцевич вказує на те, що професійна комунікація має розвиватися паралельно з розвитком методичних навичок, оскільки пояснення вправи та її показ – це єдиний комунікативний акт [5, с. 210].

Педагогічна практика є вирішальним етапом, де теоретичні знання трансформуються у професійні вміння. Студент-практикант стикається з необхідністю диференційованого підходу у спілкуванні з молодшими школярами та підлітками. В. Г. Ареф'єв підкреслює, що саме в процесі безпосередньої взаємодії з учнями формується індивідуальний стиль спілкування майбутнього вчителя [1, с. 76].

Таким чином, формування комунікативної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури в умовах ЗВО є багатогранним процесом, що потребує інтеграції психолого-педагогічних знань та практичного тренінгу. Успішність такої підготовки залежить від створення в освітньому процесі умов, наближених до реальної професійної діяльності, що забезпечує готовність випускника до суб'єктної взаємодії в сучасній школі.

Список використаних джерел:

1. Ареф'єв В. Г. Основи викладання фізичної культури в школі : навч. посіб. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. 222 с.
2. Козленко М. О. Педагогічна майстерність вчителя фізичної культури. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2016. Вип. 3 (72). С. 140–144.
3. Кругляк О. П. Комунікативна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання. *Педагогіка та психологія*. 2018. № 2. С. 52–58.
4. Приходько В. М. Вища професійна освіта в галузі фізичної культури і спорту. Дніпро : Пороги, 2012. 312 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1. 384 с.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ДІАБЕТИЧНІЙ ПОЛІНЕЙРОПАТІЇ У ХВОРИХ НА ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ

ГУСАК Володимир, ДАНИК Владислав

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,

Актуальність. Діабетична полінейропатія (ДПН) належить до полінейропатій, що розвиваються на фоні цукрового діабету (ЦД) і є поширеним і серйозним ускладненням цього захворювання, що вражає сенсорні, рухові та вегетативні нерви. Наявність ДПН у хворих на ЦД підвищує ризик ампутації кінцівок в 1,7 разів, порівняно з пацієнтами без неї.

Сучасні наукові дослідження доводять, що захворюваність на ДПН зростає серед молодого населення західних країн через ожиріння та малорухливий спосіб життя.

Епідеміологічні дослідження показали, що поширеність ДПН коливається від 6 до 51% залежно від досліджуваної популяції. ДПН є ключовим фактором розвитку діабетичних виразок стопи, що робить її провідною причиною нетравматичних ампутацій нижніх кінцівок у країнах з високим рівнем доходу. Більше 50% пацієнтів з ДПН відчувають інтенсивний нейропатичний біль, що заважає повсякденній діяльності та значно знижує якість їхнього життя. Крім

того, ДПН пов'язана з нервово-м'язовими порушеннями та сенсомоторним дефіцитом, що збільшує ризик падінь та функціональних порушень.

Виклад основного матеріалу. За даними числених досліджень, фізичні вправи відіграють ключову роль у покращенні глікемічного контролю та функції нервів, знижуючи ризик ДПН та пов'язаних з ним ускладнень.

Велика кількість ускладнень у таких хворих обмежує їхній доступ до загальноприйнятих медикаментозних методів лікування. Пацієнти потребують постійної комплексної реабілітації, яка повинна включати дієто- та фітотерапію, кінезіотерапію та розробку нових ефективних програм з використанням фізичної терапії [1].

Особливості використання фізичної терапії наступні.

1. Комплексний підхід. Фізична терапія повинна бути частиною комплексного лікування діабетичної полінейропатії, яке також включає контроль рівня глюкози в крові, медикаментозну терапію та навчання пацієнтів.

2. Індивідуальний підхід. Програми фізичної терапії повинні бути адаптовані до індивідуальних потреб та можливостей пацієнта, з урахуванням ступеня вираженості полінейропатії та наявності інших супутніх захворювань.

3. Регулярність та поступовість. Для досягнення максимального ефекту фізичні вправи та інші методи фізичної терапії слід виконувати регулярно та поступово збільшувати навантаження.

4. Навчання пацієнтів. Пацієнти повинні бути навчені правильним рухам, техніці виконання вправ, а також догляду за ногами, щоб запобігти утворенню виразок та інших ускладнень.

Методи кінезіотерапії спрямовані на покращення рухливості суглобів, збільшення м'язової сили та координації рухів. Особлива увага приділяється вправам для стоп та гомілок.

Апаратна фізіотерапія при діабетичній нейропатії включає в себе різні методи, спрямовані на зменшення болю, покращення кровообігу та стимуляцію

нервової провідності. До них належать магнітотерапія, лазеротерапія, електростимуляція нервів та дарсонвалізація.

Важливою складовою лікування є також кінезіотерапія, яка допомагає зняти напругу в м'язах, покращити відтік рідини та запобігти набрякам.

Різні види масажу, такі як класичний, точковий, сегментарний, сприяють покращенню кровообігу, зменшенню м'язового тону та больових відчуттів.

Голкорексотерапія або метод класичної акупунктури широко поширений і заснований на введенні голки у певні акупунктурні ділянки на поверхні тіла з лікувальною та профілактичною метою.

Сучасна рефлексотерапія найчастіше включає акупунктуру, аурикулотерапію, лазеропунктуру, електропунктуру, вакуумпунктуру, термопунктуру, акупресуру.

Тайський масаж стоп – це форма глибокого масажу з натисканням великим пальцем уздовж середньої лінії стопи та відведенням пальців Тайський масаж є альтернативним методом лікування для пацієнтів із ДПН для покращення ефективності рівноваги на основі збільшення діапазону рухів і відчуття стопи [2].

Висновки. В результаті аналізу джерел літератури було виявлено, що при цукровому діабеті часто розвиваються ускладнення, одним із найпоширеніших є діабетична полінейропатія. При діабетичній полінейропатії часто порушуються різні види чутливості та наявний нейропатичний біль. Нейропатичний біль важко піддається лікуванню і тому потрібно шукати нові методи терапії. Хороший ефект показують різні методи фізичної терапії.

Відновлення порушень чутливості у хворих з діабетичною полінейропатією при додатковому призначенні до стандартної терапії ультразвукової терапії в сполученні з кінезіотерапією краще впливає на відновлення тактильної, больової, температурної та вібраційної чутливості порівняно з протокольним лікуванням.

Список використаних джерел

1. Шупер С. В., Шупер В. О., Будник Л. М., Докаль І. Я., Гусак В.

В., Рикова Ю. О. Оцінка ефективності фізичної реабілітації хворих із діабетичною периферичною полінейропатією. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Січ 29; 31: 165-173.

2. Комплексне лікування Полінейропатії - Ваш ЛІКАР – центр сімейної медицини. Ваш ЛІКАР – центр сімейної медицини. URL: <https://vashvrach.com.ua/polinejropatija-uk/> (дата звернення: 14.03.2026).

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД

ДУДКА Богдан, КИСЕЛИЦЯ Оксана

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

В умовах тривалої повномасштабної військової агресії в Україні питання збереження ментального та фізичного здоров'я підростаючого покоління трансформувалося з медико-педагогічної площини у проблему національної безпеки. Постійний психологічний тиск, зумовлений загрозою життю, звуками повітряних тривог та вимушеною зміною соціального середовища, формує у дітей стан хронічного стресу. Згідно з дослідженнями українських фахівців [1; 3], такий стан без належної корекції часто переростає у посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що супроводжується когнітивними порушеннями та соматизацією тривоги. У цьому контексті виникає гостра потреба у переосмисленні ролі фізичного виховання: урок фізичної культури має перетворитися з суто тренувального процесу на потужний інструмент психоемоційної корекції та реабілітації [2; 4].

Тривалий воєнний стрес має руйнівний кумулятивний ефект, що змінює фізіологію розвитку дитини. На нейробіологічному рівні спостерігається гіперактивність амігдали («центру страху») та формування так званої «кортизолової петлі». Хронічно високий рівень кортизолу пригнічує роботу гіпокампу, що відповідає за пам'ять, та префронтальної кори, відповідальної за контроль імпульсів та раціональне мислення. Це призводить до критичного звуження «вікна толерантності»: дитина або перебуває у стані гіперзбудження

(проявляється через агресію, рухову розгальмованість, дратівливість), або впадає у стан гіпозбудження (апатія, емоційне заціпеніння, дисоціація).

Фізична активність у контексті терапії ПТСР виступає як природний антидот стресовим гормонам. Рухова активність дозволяє організму фізіологічно завершити цикл стресової реакції («бий або біжи») та «спалити» надлишковий кортизол. Одночасно стимулюється вироблення нейромедіаторів, що відповідають за психологічне благополуччя: ендорфіни; дофаміни; BDNF (нейротрофічний фактор головного мозку) [1].

Метою дослідження стало обґрунтування та перевірка ефективності спеціального комплексу вправ для зниження рівня тривожності у дітей в умовах воєнного стану. У експерименті взяли участь 50 учнів середніх класів (12–14 років) з ознаками ПТСР або високим рівнем стресу. Було сформовано експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) групи. Для діагностики використовувалися: методика Спілбергера-Ханіна; Опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій); індекс Руф'є. Методика для ЕГ базувалася на інтеграції фізичного навантаження з психологічними техніками; заземлення – вправи на відчуття опори (робота зі стопами, балансування), що повертають дитину з травматичних спогадів у момент «тут і зараз»; аеробно-дихальний цикл – поєднання ігрової активності з технікою «квадратного дихання» (вдих-затримка-видих-затримка по 4 секунди) для активації парасимпатичної нервової системи; техніка S.T.O.P. та релаксація – використання елементів прогресивної м'язової релаксації за Джекобсоном.

Фінальне тестування підтвердило гіпотезу про неефективність традиційного підходу до фізвиховання в умовах війни. У ЕГ рівень реактивної тривожності знизився на 33.6%, тоді як у КГ (де заняття проходили за стандартною програмою) – лише на 5.4%. У ЕГ показник «Настрій» зріс на 58% (з 3.1 до 4.9 бала), а «Самопочуття» покращилося на 50%, що вказує на суттєве зменшення психосоматичних скарг. Кількість скарг на безсоння в ЕГ зменшилася з 75% до 20%. Стабілізація ЧСС за індексом Руф'є спостерігалася у 85% учнів ЕГ, що свідчить про відновлення вегетативного балансу.

На основі отриманих даних сформульовано рекомендації для вчителів фізичної культури, які працюють у кризових умовах: аудіальна безпека (категорична відмова від різких свистків (які можуть бути тригером для дітей, що пережили обстріли) на користь візуальних сигналів або спокійного голосу); інтерпретація симптомів (пояснення дітям, що задишка та серцебиття під час вправ – це ознака сили («серце тренується»), а не симптом панічної атаки. Це допомагає знизити страх перед власними тілесними реакціями); структурований успіх (розбиття кожної вправи на мікро-етапи для підтримки позитивної самооцінки); обов'язкова релаксація (виділення останніх 10 хвилин уроку на стретчинг та дихальні практики (наприклад, техніку «5-4-3-2-1» – назвати 5 предметів, які бачиш, 4 звуки, які чуєш тощо)).

Отже, фізична культура є незамінним інструментом реабілітації ПТСР завдяки прямому впливу на гормональний фон та вегетативну нервову систему; стандартна програма фізичного виховання не забезпечує значущого терапевтичного ефекту для дітей з ознаками ПТСР; необхідне впровадження специфічних технік саморегуляції; ключовим фактором успіху є перехід від контрольної-нормативної парадигми (здача нормативів) до фасилітації безпеки та психофізичного відновлення. Робота вчителя сьогодні – це перш за все створення безпечного простору для зцілення нації через рух.

Список використаних джерел:

1. Бойко Г. Л., Козлова Т. Г., Шарафутдінова С. У. Досягнення ефекту дотримання норм рухової активності та формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах російсько-української війни. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції. Національний авіаційний університет. Київ, 2022. С. 17-19.
2. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності : підручник. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2004. 400 с.
3. Осьодло В. І. Психологія посттравматичного стресового розладу: теорія та практика : монографія. Київ : Золоті ворота, 2014. 238 с.

4. Психологічна допомога постраждалим внаслідок військових дій : навч. посіб. / І. І. Приходько та ін. ; за заг. ред. І. І. Приходька. Харків : НАУ НГУ, 2015. 232 с.

КОРЕКЦІЯ ПОКАЗНИКІВ ПОСТАВИ ЖІНОК 35–45 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕС ПРОГРАМОЮ БАРРЕ

ЗАЛЕЦЬКА Анастасія

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
м. Львів, Україна*

Сучасний спосіб життя, що характеризується недостатньою руховою активністю, тривалим перебуванням у статичних позах та зростанням рівня гіподинамії, негативно впливає на стан опорно-рухового апарату жінок 35-45 років. Одним із найбільш поширених наслідків таких змін є порушення постави, що супроводжується зниженням функціональних можливостей організму, появою больових відчуттів та погіршенням загального самопочуття [1, 3].

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває пошук ефективних засобів фізичної активності, спрямованих на корекцію порушень постави. Одним із перспективних напрямів є фітнес програма Барре, яка поєднує елементи балету, пілатесу, йоги, силових і кардіовправ, що забезпечує гармонійний вплив на організм [2].

У дослідженні взяли участь 50 жінок віком 35–45 років, які були розподілені на експериментальну (ЕГ, n=25) та контрольну (КГ, n=25) групи. Учасниці ЕГ займалися за авторською фітнес програмою Барре, тоді як у КГ застосовувалися традиційні засоби оздоровчого фітнесу. Для оцінювання стану постави застосовували методику Хоулі–Френке, яка передбачає аналіз положення голови, плечей, хребта, стегон, щиколоток, а також стану різних відділів хребта і м'язового корсета.

Отримані результати опрацьовувалися із застосуванням методів математичної статистики, зокрема t-критерію Стьюдента для визначення статистичної значущості відмінностей між групами.

На констатувальному етапі експерименту встановлено, що середні значення більшості досліджуваних показників постави в ЕГ та КГ не мали статистично значущих відмінностей ($p > 0,05$), що свідчить про однорідність сформованих груп і коректність організації педагогічного експерименту.

Після завершення формувального етапу дослідження у жінок ЕГ спостерігалася позитивна динаміка більшості показників постави. Зокрема, покращилися показники положення голови, плечей, стану хребта, положення стегон та щиколоток, а також показники стану шийного та поперекового відділів хребта, верхньої частини спини, тулуба і м'язів живота.

Внутрішньогруповий статистичний аналіз показав, що більшість зазначених змін у жінок ЕГ є статистично значущими ($p < 0,05$). Найбільш виражене покращення спостерігалось у показниках стану хребта, верхньої частини спини, положення стегон та шийного відділу хребта.

Аналіз інтегрального показника постави за методикою Хоулі–Френке також підтвердив ефективність застосування авторської фітнес програми Барре.

Середній інтегральний показник у жінок ЕГ зріс з $46,6 \pm 2,3$ бала до $60,9 \pm 2,3$ бала, тоді як у КГ зміни були менш вираженими і статистично недостовірними ($p > 0,05$).

Отримані результати свідчать про ефективність авторської фітнес програми Барре щодо корекції порушень постави у жінок віком 35–45 років. Застосування даної програми сприяє покращенню положення основних сегментів тіла, стабілізації положення хребта та підвищенню функціонального стану опорно-рухового апарату.

Список використаних джерел:

1. Гриньків М. Я., Вовканич Л. С., Музика Ф. В. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології): навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2015. 304 с.

2. Залецька А. М. Обґрунтування авторської програми корекції фізичного та психоемоційного стану жінок 35–45 років з використанням фітнес-програми барре // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2025. № 44. С. 59–64.

3. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2001. 360 с

МЕТОДИ АДАПТАЦІЇ РУХОВИХ ВПРАВ ТА ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ

ЗАРУБАЙКО Степан , ВАСКАН Іван

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Актуальність дослідження. Сучасний етап реформування національної системи освіти України характеризується інтенсивною імплементацією інклюзивної моделі, що ґрунтується на принципах рівності та доступності освітніх послуг. Одним із найбільш складних компонентів цієї моделі є фізичне виховання, яке потребує не лише створення безбар'єрного середовища, а й суттєвої методичної трансформації змісту занять. Традиційна парадигма фізичної культури, орієнтована на уніфіковані нормативи, є недостатньо ефективною для учнів з ООП і може створювати ризики для їхнього здоров'я. На практиці педагоги стикаються з необхідністю поєднання високої рухової активності нормативно типових учнів із забезпеченням безпечної участі дітей з різними нозологіями [6]. Це актуалізує потребу у розробці методів адаптації рухових вправ та механізмів індивідуалізації фізичного навантаження.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та систематизувати методи адаптації рухової активності та алгоритми індивідуалізації фізичного навантаження для учнів із різними нозологіями в інклюзивному середовищі.

Виклад основного матеріалу. Адаптація в інклюзивному фізичному вихованні — це не спрощення завдання до примітивного рівня, а зміна його архітекτονіки для досягнення поставленої мети. Ми виділяємо чотири ключові

вектори адаптації: методична адаптація — зміна алгоритму виконання вправи відповідно до функціональних можливостей учня; матеріально-технічна адаптація — використання спеціального або модифікованого інвентарю; соціально-організаційна адаптація — варіювання правил і форм взаємодії у групі; просторова адаптація — організація безпечного та структурованого освітнього середовища.

Адаптація в контексті інклюзивного фізичного виховання розглядається як процес модифікації засобів, методів та умов рухової діяльності з метою компенсації обмежень, зумовлених станом здоров'я учня. [7] Нами виділено три рівні адаптаційної трансформації: Техніко-технологічний рівень — передбачає зміну біомеханічної структури рухів (спрощення координації, використання опори, заміна динамічних вправ на статодинамічні) [3]. Матеріально-середовищний рівень — застосування асистивного обладнання (звукові орієнтири, контрастні маркери, спеціальні тренажери). Дидактико-методичний рівень — адаптація способів подання інформації, правил і часу виконання завдань [5].

Індивідуалізація фізичного навантаження ґрунтується на принципі нозологічної релевантності та передбачає врахування специфіки кожної групи порушень. Зокрема: при порушеннях опорно-рухового апарату основна увага приділяється розвитку рухливості та координації, уникненню надмірних навантажень; при сенсорних порушеннях — формуванню просторової орієнтації та компенсаторних механізмів; при порушеннях інтелектуального розвитку та розладах аутистичного спектра — структурованості занять і повторюваності рухових дій.

Центральною проблемою є визначення безпечного рівня фізичного навантаження. Окрім об'єктивних показників, доцільно використовувати суб'єктивну оцінку напруження (шкала Борга — RPE), що дозволяє точніше враховувати індивідуальні особливості учнів. Регуляція навантаження здійснюється через: зміну інтенсивності виконання вправ; варіювання обсягу та тривалості роботи; регулювання пауз відпочинку; контроль психоемоційного

навантаження. Центральним елементом інклюзивного підходу є врахування специфіки нозологій, що відображено у таблиці.

Нозологічна група	Пріоритетні завдання	Рекомендовані методи
Порушення опорно-рухового апарату (ПОРА)	Профілактика контрактур, зміцнення м'язового корсета, розвиток дрібної моторики.	Вправи в партері (сидячи, лежачи), використання еластичних стрічок, дихальна гімнастика. [4].
Порушення зору	Орієнтування у просторі, формування постави, подолання страху простору.	Метод «рука в руку», звукові орієнтири, збереження постійного місця учня в шерензі.
Порушення інтелектуального розвитку	Координація рухів, дисципліна, засвоєння елементарних рухових схем.	Ігровий метод, розчленування складної вправи на прості елементи, метод «дзеркала». [8].
Розлади аутистичного спектра (РАС)	Соціальна взаємодія, зниження тривожності, сенсорна інтеграція.	Чіткий візуальний розклад уроку, мінімізація різких свистків, використання піктограм.

Висновки. Адаптація рухових вправ та індивідуалізація фізичного навантаження є ключовими умовами ефективного фізичного виховання в інклюзивному освітньому середовищі. Їх впровадження сприяє підвищенню рівня залученості учнів, покращенню фізичного стану та розвитку соціальних навичок.

Інклюзивне фізичне виховання передбачає перехід до особистісно-орієнтованої моделі, у центрі якої знаходиться індивідуальний розвиток дитини. Критерієм ефективності є не досягнення нормативних показників, а позитивна динаміка фізичного стану та рівень соціальної інтеграції учня.

Список використаних джерел

1. Бріскін Ю. А., Передерій А. В., Строкатов В. В. Адаптивний спорт : навчальний посібник. Львів : Афіша, 2021. 312 с.
2. Лянной Ю. О. Методичні засади адаптивного фізичного виховання в системі інклюзивної освіти. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2023. № 8(2). С. 45–52.
3. Петришин Ю. В. Особливості організації уроків фізичної культури в інклюзивних класах : методичні рекомендації. Київ : Освіта, 2022. 128 с.

4. Сергієнко Л. П. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2020. 776 с.

5. Інклюзивне фізичне виховання в школі: шлях до здоров'я та інтеграції : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 12–13 жовтня 2024 р.). Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2024. 184 с.

ДЕОНТОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ – МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

ЗОРІЙ Ярослав

професор кафедри спорту та фітнесу

ЖИТАР-СТАШКЕВИЧ Юліана

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Збройна агресія РФ докорінно змінила архітектуру освітнього процесу в Україні, висунувши безпрецедентні виклики перед системою вищої педагогічної освіти. У сучасних реаліях професійна діяльність вчителя фізичної культури трансформується: він перестає бути лише транслятором рухових навичок, стаючи безпосереднім гарантом фізичної та психологічної безпеки здобувачів освіти.

Зауважимо, що теоретико-методологічні засади деонтологічної підготовки майбутніх педагогів у вітчизняній науці здебільшого розроблялися в умовах відносної суспільної стабільності мирного часу. Натомість воєнний вимір професійної етики вчителя ФК, який включає інклюзивний підхід до реабілітації через рух, психологічну підтримку під час уроку та дотримання безпекових протоколів – залишається недостатньо дослідженим.

Існує гостра суперечність між новими суспільними запитами до особистості вчителя як морального орієнтира в часи кризи та наявним змістом професійної підготовки у ЗВО, що зумовлює необхідність переосмислення деонтологічних складників навчання майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

Педагогічна деонтологія визначається дослідниками як система знань про норми педагогічної праці, що забезпечують виконання педагогом свого професійного обов'язку відповідно до гуманістичних цінностей і суспільних очікувань. Її ключовими категоріями є: обов'язок, відповідальність, гідність, гуманність, справедливість та принцип «не зашкодь» – запозичений із медичної деонтології та адаптований до педагогічного контексту.

На відміну від етики, яка фіксує моральні орієнтири у вигляді ідеалів, деонтологія акцентує на конкретних нормативно визначених обов'язках, порушення яких тягне за собою професійну та моральну відповідальність.

Професійна діяльність учителя фізичної культури (ФК) характеризується низкою специфічних ознак, що обумовлюють особливий деонтологічний вимір його підготовки. На відміну від інших педагогічних спеціалізацій, ця діяльність передбачає безпосередній тілесний контакт із учнями, систематичне фізичне навантаження, що вимагає постійного моніторингу стану здоров'я вихованців, а також підвищений ризик отримання травм. Відтак принцип «не зашкодь» набуває в практиці вчителя ФК буквального, а не лише метафоричного значення. Дотримання цього принципу передбачає відмову від авторитарних методів, орієнтацію на особистісний потенціал учня та побудову суб'єкт-суб'єктних відносин у навчальному процесі.

Умови воєнного стану сформували якісно нові деонтологічні виклики для вчителів фізичної культури. Передусім, набула особливої ваги відповідальність за психоемоційну безпеку учнів – зокрема дітей-переселенців, дітей учасників бойових дій та дітей із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). У контексті роботи з такими категоріями вихованців деонтологія спілкування вимагає від педагога підвищеної тактовності, чутливості до теми втрат, а також категоричного дотримання принципу недопустимості ретравматизації у будь-яких формах педагогічної взаємодії.

Деонтологічна відповідальність учителя ФК поширюється також на сферу фізичної безпеки: обмежена або пошкоджена інфраструктура (відсутність укриттів, непридатні для занять спортивні зали) обумовлює підвищені вимоги

до ризик-орієнтованого планування занять і вміння оперативно ухвалювати безпечні рішення в непередбачуваних обставинах.

Особливим деонтологічним обов'язком учителя ФК в умовах воєнного стану є обов'язок власного психологічного самозбереження. Емоційне вигорання педагога становить реальну загрозу не лише якості освітніх послуг, але й психічному здоров'ю учнів, які засвоюють моделі поведінки і реагування від свого вчителя. Принцип «не можна дати учню те, чого сам не маєш» набуває в цьому контексті засадничого деонтологічного змісту.

Відповідно, деонтологічний обов'язок педагога полягає не лише в дотриманні нормативних вимог, але й у свідомій підтримці духу і волі учнів – через особистий приклад стійкості, позитивний емоційний тон занять та цілеспрямоване використання потенціалу фізичного виховання як засобу психологічної відновлюваності особистості.

Означені виклики зумовлюють необхідність системної трансформації змісту деонтологічної підготовки майбутніх учителів ФК. До навчальних програм доцільно включити тематику первинної психологічної допомоги, методику роботи з травматизованою дитиною, деонтологію дистанційної взаємодії, а також кейси педагогічних задач, змодельованих на реальних воєнних ситуаціях: евакуація, проведення занять в укритті, робота з дітьми з обмеженими можливостями здоров'я (ОВЗ), набутими внаслідок воєнних дій.

Список використаних джерел

1. Дубасенюк О. А., Семенюк Т. В., Антонова О. Є. Професійна підготовка майбутнього вчителя до педагогічної діяльності: монографія. Житомир: Житомир. держ. пед. ун-т, 2003. 193 с.

2. Каленський А. А. Розвиток професійно-педагогічної етики у майбутніх викладачів спеціальних дисциплін: монографія. 2-ге вид., випр. і доп. Київ : ЦП «Компринт», 2016. 424 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721219>

3. Хникін О. В., Каплінський В. В. Організаційно-педагогічні умови виховання морально-вольових якостей підлітків у процесі позашкільної роботи з фізичної культури. *Наукові записки ВДПУ ім. М. Коцюбинського. Серія:*

4. Алексєєв О. Теоретичні та практичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями: монографія. Тернопіль: ЗУНУ, 2022. 312 с. URL: <https://www.researchgate.net/publication/380910073>

ПЕДАГОГІЧНА ВЗАЄМОДІЯ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА БАТЬКІВ ЯК УМОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ

ЗРИБНЄВА Інна, КИСЕЛИЦЯ Оксана

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У контексті реалізації концепції Нової української школи (НУШ) особливого значення набуває педагогіка партнерства. Ефективність фізичного виховання дитини та рівень її залученості до здорового способу життя (ЗСЖ) залежать не лише від роботи вчителя у спортзалі, а й від ціннісних орієнтацій родини. Саме тому налагодження конструктивної взаємодії між вчителем фізичної культури та батьками стає стратегічним завданням сучасної освіти.

Здоров'я дитини є інтегральним показником, який формується під впливом біологічних та соціальних факторів. Провідним чинником соціалізації та прищеплення навичок активного дозвілля є сім'я. Як зазначає О. Д. Дубогай, без підтримки батьків зусилля педагога залишаються малоефективними, оскільки домашнє середовище має вирішальний вплив на режим дня та рухову активність дитини [2, с. 45].

Робота вчителя фізичної культури з батьками має бути спрямована на вирішення таких завдань:

1. Просвітницька робота (інформування батьків про вікові фізіологічні особливості дітей, норми рухової активності та способи профілактики порушень постави. Н. М. Гончарова наголошує, що вчитель має виступати консультантом у питаннях організації сімейного фізкультурного дозвілля) [1, с.

89].

2. Діагностична діяльність (вивчення умов виховання в родині, ставлення батьків до спорту та виявлення наявного спортивного інвентарю вдома для виконання дистанційних завдань);

3. Організаційна взаємодія (залучення батьків до спільних спортивних свят («Спортивна родина – здорова країна»), походів та змагань. Така діяльність не лише зміцнює родинні зв'язки, а й створює позитивний емоційний фон навколо занять фізичною культурою).

У сучасних умовах доцільно використовувати як традиційні, так і цифрові форми комунікації: створення тематичних груп у месенджерах для оперативного консультування; відеоінструкції для батьків щодо виконання ранкової гімнастики або комплексів вправ для загального розвитку разом із дітьми; проведення вебінарів та батьківських зборів у форматі «круглого столу».

Результатом ефективної взаємодії є трансформація пасивного спостереження батьків у активну співпрацю. За даними досліджень С. В. Кириленко, у сім'ях, де вчитель налагодив постійний контакт з батьками, рівень фізичної підготовленості учнів є стабільно вищим, а інтерес до спортивних секцій зростає на 20-25% [3, с. 112]. Спільна діяльність формує єдиний «здоров'язбережувальний простір», де дитина бачить узгодженість вимог та особистий приклад дорослих.

Таким чином, взаємодія вчителя фізичної культури з батьками є невід'ємною частиною професійної діяльності сучасного педагога. Вона дозволяє змінити ставлення сім'ї до фізичного виховання з другорядного на пріоритетне. Системна робота в цьому напрямі сприяє не лише зміцненню здоров'я школярів, а й формуванню свідомої культури здорового способу життя, що передаватиметься у спадок наступним поколінням.

Список використаних джерел:

1. Гончарова Н. М. Формування культури здоров'я особистості в умовах сучасної школи. *Фізичне виховання в школі*. 2019. № 4. С. 87–92.

2. Дубогай О. Д. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі технології в початковій школі. Київ : Вид. дім «Шкільний світ», 2015. 128 с.
3. Кириленко С. В. Педагогіка партнерства: теорія і практика взаємодії школи, сім'ї та громади : монографія. Харків : Основа, 2017. 240 с.
4. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект). Запоріжжя : ЗДУ, 2013. 442 с.

ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ЗУБЧЕНКО Людмила

Криворізький державний педагогічний університет

На сучасному етапі розвитку українського суспільства активізувалася увага до здорового способу життя студентів у зв'язку зі змінами в стані здоров'я а саме: зі зростанням захворюваності у процесі їх підготовки і подальшим зниженням їх працездатності. Крім того, такі фактори ризику здоров'я як куріння і зловживання алкоголем призводять до зниження рівня відповідальності студентів за збереження власного здоров'я та формування навичок здорового способу життя [1, с.75].

Отож, виникає потреба в пошуку нових дієвих засобів і методів для вирішення проблем залучення та зацікавленості студентської молоді до академічних занять.

Одним із шляхів вирішення цих проблем є впровадження у процес фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України інноваційних оздоровчих фітнес-технологій.

На даний момент інтенсивно розвиваються такі форми оздоровчого фітнесу, як степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, танцювальна аеробіка, пілатес, каланетика, шейпінг, аква-фітнес та інші. Вони зацікавлюють молодь своєю доступністю, ефективністю, можливістю індивідуалізувати процес розвитку рухових якостей і вирішувати оздоровчі, естетичні, освітні завдання активності

[4, с. 45]. Зростає роль фізичних вправ у зміцненні здоров'я, профілактиці різноманітних захворювань, організації дозвілля здобувачів вищої освіти, продовженні життя та творчої активності [1, с. 75-76].

Серед таких оздоровчих фітнес-технологій особливе місце посідає фітбол-аеробіка. Систематичні заняття цим новим видом рухової активності не тільки дозволяють підвищити рівень м'язової тренуваності, а й покращити стан серцево-судинної й дихальної систем та отримати велике задоволення від занять [4, с. 86]. Формування здорового способу життя, зміцнення та збереження здоров'я засобами фізичної культури розглядалися у працях Л. Волкова, О. Дубогай, М. Зубалій, І. Петренко, О. Соколенко та ін.

Педагогічні умови формування здорового способу життя учнів та студентів широко висвітлені в дослідженнях В. Бабіча, Ю. Драгнєва, Г. Кривошеєвої та ін. Різним аспектам удосконалення системи фізичного виховання учнівської та студентської молоді присвячені роботи М. Зубалія, Т. Круцевич, Н. Москаленко, О. Отравенко, В. Селуянова, Б. Шияна. Підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів з використанням фітбол-аеробіки та її вплив на організм тих, хто займається йдеться в багатьох роботах: Г. Безверхної; Т. Лісицької; О. Ваніної; О. Варавши; С. Синиці; Л. Шестерової.

У процесі занять з фізичного виховання із студентами Криворізького державного педагогічного університету (КДПУ) поряд із традиційними волейболом, баскетболом, футболом, легкою атлетикою, де вони оволодівають основними технічними елементами та тактичними діями, для успішного виступу на змаганнях із цих дисциплін, у програму поступово вводяться нові нетрадиційні засоби. Ці засоби дозволяють розвивати фізичні якості, проявляти максимальні фізичні кондиції при здачі нормативів фізичної підготовленості, слугують цікавими вправами для підготовки організму до вирішення основних завдань на занятті, а також коригують тілобудову.

Тому, викладачами кафедри фізичної культури та методики її викладання використовуються елементи фітбол-аеробіки як одного з нових напрямків фізкультурно-оздоровчої діяльності [2, с.245].

Фітбол аеробіка - це один з напрямків аеробіки, де в якості основного снаряда для виконання вправ виступають еластичні м'ячі різної величини. Вона належить до сучасних інноваційних оздоровчих технологій, що спрямовані на оздоровлення та гармонійний фізичний розвиток людини. Основний інструмент фітбол-аеробіки - великий і легкий пружний м'яч, ще званий фітболом. Він є багатофункціональним, може використовуватися в комплексах вправ як предмет, опора або снаряд. М'ячі мають розмір від 50 до 85 см і здатні витримувати вагу до 300 кг. Розмір фітболу підбирається виходячи з росту тих, хто займається, чим вище зростання - тим більше діаметр м'яча [3, с. 16-17].

Як і у випадку з іншими видами аеробіки, в заняття фітбол-аеробікою включені різноманітні вправи: силові - для розвитку сили м'язів, динамічні - для розвитку координації і підвищення загальної витривалості організму, а також вправи на розтяжку і розслаблення м'язів [4, с.79].

Першочерговим фактором було зацікавити студентську молодь до виконання вправ на занятті. По-друге, в процесі занять, викладачі намагаються знизити стрес, який отримують студенти в процесі навчання [1, 2]. По-третє, для занять фітбол-аеробікою не потрібно ніякого дорогого обладнання. З усієї екіпіровки на занятті потрібно лише спортивна форма з легкої натуральної тканини (бажано футболка і шорти), хороші кросівки, гнучкі, з підошвою, яка не ковзає та сам фітбол (пружний м'яч) [1, 3].

Проведення занять з фізичного виховання з використанням елементів фітбол-аеробіки дозволяє здобувачам вищої освіти займатися цікавим напрямком оздоровчої фізичної культури, покращувати статуру, впливати на вагу тіла. Викладачі в свою чергу, мають можливість за допомогою футбол-аеробіки підвищувати працездатність молоді, змушувати їх проявляти фізичну та соціальну активність. створюючи сприятливий психоемоційний фон для подальшого фізичного вдосконалення, а також підвищувати інтерес до самостійних занять.

Отже, можна констатувати, що фітбол-аеробіка забезпечує отримання позитивних емоцій здобувачами вищої освіти, задоволення їх потреб у

зміцненні здоров'я, формування позитивного ставлення до здорового способу життя в цілому. В умовах систематичного впливу ефективно підвищуються показники індивідуального здоров'я студентів, а саме: функціональні можливості дихальної, нервово-м'язової, серцево-судинної систем і в цілому всього організму.

Список використаних джерел:

1. Ніколаєв В., Чіжаєв П., Костюк Ю. Методика впровадження засобів футбол-аеробіки в освітній процес фізичного виховання студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М.Драгоманова*. Київ. 2022, Випуск 5 (150). С. 75-78. Режим доступу: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/785/771>

2. Середа І. О. Педагогічні умови використання тай-бо аеробіки в процесі фізичного виховання студентів факультету іноземних мов Тернопільського національного педагогічного університету ім.В.Гнатюка. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка і соціальна робота*. Ужгород, 2016. Випуск 1 (38). С. 245-247.

3. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб. Полтавський нац. пед. університет імені В.Г. Короленка. Полтава: ПНПУ, 2010. 244 с.

ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТЗАЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

ІВАНИШИН Ірина¹, ІВАНИШИН Ю.І.², ПАТРІЙЧУК А.В.³

¹*Карпатський національний університет імені Василя Стефаника*

²*ВСП «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України»*

³*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

Актуальність. Сучасний футзал характеризується високою інтенсивністю ігрової діяльності, що висуває підвищені вимоги не лише до фізичних якостей спортсменів, а й до їхніх психофізіологічних можливостей [7]. Як зауважено у [8], традиційні підходи до тренування юних спортсменів

часто недостатньо враховують індивідуальні психофізіологічні особливості дітей, що знижує ефективність тренувального процесу та їхнього потенціалу. Саме в цей період закладаються основи рухових здібностей, сенсомоторної координації та когнітивних процесів, що визначають подальший спортивний прогрес.

Мета – обґрунтувати побудову програми удосконалення підготовки юних футзалістів на основі показників психофізіологічних закономірностей їх розвитку.

Методи дослідження. Було застосовано такі методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури; метод моделювання.

Результати дослідження. На основі результатів факторного і кластерного аналізів розроблено програму оптимізації підготовки юних футзалістів на етапі попередньої базової підготовки з врахуванням мотиваційної, психологічної, когнітивної та психомоторної складових психофізіологічного стану. Основними завданнями програми було удосконалення показників самоефективності й емоційного інтелекту; розвиток когнітивних процесів, які найбільше пов'язані з ігровою діяльністю у футзалі; оптимізація психомоторної та техніко-тактичної підготовленості.

Реалізація завдань програми передбачала врахування низки специфічних педагогічних умов, продиктованих особливостями організації навчально-тренувального процесу, таких як [3; 5]: відповідність ігрових вправ специфіці гри у футзал; орієнтованість на розвиток тих психофізіологічних якостей і процесів, які є важливими у футзалі; інтеграція в структуру навчально-тренувального процесу як в річному макроциклі, так і мікроциклах; врахування вікових особливостей розвитку та рівня підготовленості юних футзалістів; стимулювання інтересу до навчально-тренувального процесу; забезпечення відповідної інтенсивності навчально-тренувального процесу на різних етапах макроциклу.

Принципи природовідповідності, спеціалізованості, індивідуалізації та диференціації, інтеграції, ігрово-орієнтованого підходу, систематичності,

зворотнього зв'язку та моніторингу забезпечували чітку методологічну основу та узгодженість між метою, завданнями, педагогічними умовами, змістом і критеріями ефективності програми [1].

Основними формами організації занять були теоретичні заняття, самостійна (домашня) робота, навчально-тренувальні заняття, інструктивно-методичні тренінги, які забезпечили системність, ефективність і цілеспрямованість навчально-тренувального процесу з футболу [1].

Методами підготовки, які забезпечували реалізацію завдань програми були [6]: груповий метод, який забезпечував згуртованість команди; метод повторної вправи, який забезпечував вироблення рухових навичок; метод моделювання, який забезпечував підвищення ефективності змагальної діяльності через імітацію реальних умов змагальної діяльності; наочний метод – сприяв швидшому та точнішому засвоєнню технічних і тактичних елементів гри через візуальне сприйняття; ігровий метод, який забезпечував розвиток техніки в умовах гри, формування тактичного мислення, швидкості прийняття рішень, сприяв розвитку взаємодії в команді, мотивації; змагальний метод, який забезпечував максимальну мотивацію, сприяв розвитку психологічної стійкості, удосконаленню техніки і тактики, формуванню волевих якостей.

Засобами підготовки юних футболістів, як ключовим інструментом реалізації програми, були: вправи блоку ФП (розвиток швидкості, витривалості, сили та координації); вправи технічного блоку (передачі, удари по воротах, ведення м'яча, прийом м'яча); вправи тактичного блоку (розташування на ігровому полі, взаємодія з партнерами, командні дії в атаці й захисті); вправи ігрового блоку (міні-ігри та навчальні двосторонні матчі); вправи змагального блоку (турніри, контрольні ігри); блок теоретичної підготовки (аналіз матчів, розбір тактики, психологічні ігри, вправи і тести); засоби відновлення (розтягування, дихальні техніки, техніки саморегуляції) [4; 8].

Моделльні комплекси вправ враховували вікові особливості та рівень підготовленості юних футзалістів, етапи макроциклу, їх мету та завдання, а також розподіл та інтенсивність навантажень у кожному з них, результати факторного аналізу та були спрямовані на підвищення швидкості та точності реагування, розвиток сприйняття та відчуття часу й простору, властивостей пам'яті й уваги, оптимізації емоційних станів, виховання вольових якостей та підтримання інтересу до їх виконання.

Критеріями оцінки ефективності програми оптимізації підготовки юних футзалістів на етапі попередньої базової підготовки на основі психофізіологічних характеристик були: функціональний стан нервово-м'язового апарату; показники технічної підготовленості; показники психологічного стану та когнітивного потенціалу [2].

Висновок. Програма оптимізації підготовки юних футзалістів на основі корекції показників психофізіологічного стану є науково обґрунтованою та спрямованою на підвищення ефективності навчально-тренувального та змагального процесів у футзалі як на етапі попередньої базової підготовки, так і на інших етапах.

Список використаних джерел:

1. Костюкевич В. М. Організаційно-методичні аспекти розробки навчальних програм підготовки футболістів у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву: посібник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2021. 152 с.
2. 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.
3. Методика організації та проведення практичних занять з футзалу: методичні вказівки / уклад.: О. В. Єрмоленко., М. В. Єрмоленко. Краматорськ: ДДМА, 2023. 55 с.
4. Футзал. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ, 2015. 111 с.

5. Bettega O.B., Prestes M.F., Lopes Ch.R., Galatti L.R. Pedagogia do esporte: o jogo como balizador na iniciação ao futsal. Pensar a Prática. *Goiânia*. 2015. Vol. 18, No 2. DOI: 10.5216/rpp.v18i2.31623.
6. Cetolin T., Foza V. Periodization Futsal: description of the use of a method of training loads based on selective. *Brazilian Journal Of Biomotricity*. 2010. Vol. 4, No 1. P. 24–31. URL: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=93012727004>.
7. Cooke A., Ring C. Psychophysiology of sport, exercise, and performance: past, present, and future. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2019. Vol. 8, No 1. P. 1–6. DOI:10.1037/spy0000156.
8. Ribeiro J.N., Ferraz A., Gonçalves B., Serrano C., Coutinho D., Ballester, R., Travassos B. Training exercises, match demands, and variability in elite futsal. *Frontiers in sports and active living*. 2025. Vol. 7. P. 1553046. DOI: <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1553046>
9. Shchepotina N., Kostiukevych V., Asauliuk I., Stasiuk V., Vozniuk T., Dmytrenko S., Adamchuk V. Management of Training Process of Team Sports Athletes During the Competition Period on the Basis of Programming (Football-Based). *Physical Education Theory and Methodology*. 2021. Vol. 21, No 2. P. 142–151. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.07>.

ПОРІВНЯННЯ ДІАГНОСТИЧНИХ ІНСТРУМЕНТІВ: BARTHEL INDEX (BI), FUNCTIONAL INDEPENDENCE MEASURE (FIM), FUNCTIONAL ASSESSMENT MEASURE (FAM) У ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ

ІОРДАКІ Карина

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Оцінювання функціонального стану пацієнта є важливою складовою реабілітаційного процесу. В умовах сучасної системи реабілітації особливого значення набуває використання стандартизованих діагностичних інструментів, які дозволяють об'єктивно оцінювати рівень функціональної незалежності пацієнта, визначати реабілітаційний потенціал та відстежувати ефективність проведених втручань.

Функціональна оцінка пацієнтів є важливим етапом роботи фізичного терапевта, оскільки вона дає змогу визначити рівень здатності людини до виконання повсякденних активностей, самообслуговування та соціальної участі. Серед найбільш поширених інструментів оцінювання функціональної незалежності виділяють Індекс Бартел, Functional Independence Measure (FIM) та Functional Assessment Measure (FAM). Ці інструменти широко використовуються у клінічній практиці фізичних терапевтів та інших фахівців мультидисциплінарної команди.

Індекс Бартел є одним із найбільш поширених інструментів для оцінювання базових повсякденних активностей. Він був розроблений для визначення рівня незалежності пацієнта у виконанні основних дій самообслуговування. Індекс включає оцінювання таких активностей: прийом їжі, особиста гігієна, купання, одягання, користування туалетом, контроль сечовипускання та дефекації, пересаджування, пересування та користування сходами [1].

Максимальна кількість балів становить 100, що відповідає повній незалежності пацієнта. Чим нижчий показник, тим більшої допомоги потребує пацієнт. Перевагами індексу Бартел є простота використання, швидкість проведення оцінювання та можливість застосування у різних клінічних умовах.

Шкала Functional Independence Measure є більш комплексним інструментом оцінювання функціональної незалежності. Вона складається з 18 пунктів, які охоплюють моторні та когнітивні аспекти функціонування. До моторної частини належать самообслуговування, пересування, користування туалетом та мобільність.

Когнітивна частина включає оцінювання розуміння, вираження, соціальної взаємодії, пам'яті та здатності до розв'язання проблем. Кожен пункт оцінюється за 7-бальною шкалою, де 1 означає повну залежність, а 7 - повну незалежність. Загальна сума балів може коливатися від 18 до 126.

Шкала FIM широко застосовується у реабілітаційних центрах для оцінювання функціональної незалежності пацієнтів з неврологічними та ортопедичними порушеннями.

Functional Assessment Measure є розширенням шкали FIM. Вона включає додаткові показники, що дозволяють оцінити когнітивні, поведінкові та психосоціальні аспекти функціонування пацієнтів. FAM додає 12 пунктів до шкали FIM і часто використовується у пацієнтів з черепно-мозковими травмами, неврологічними захворюваннями та когнітивними порушеннями. Поєднання шкал FIM та FAM дозволяє отримати більш повну картину функціонального стану пацієнта та ефективно планувати реабілітаційні втручання [2].

Порівняння діагностичних інструментів Індекс Бартел, FIM та FAM показує, що кожен із них має свої переваги та особливості застосування. Індекс Бартел є ефективним для швидкої оцінки базових функцій. Шкала FIM дозволяє здійснювати більш детальну оцінку функціональної незалежності, а FAM розширює можливості оцінювання за рахунок включення когнітивних та поведінкових аспектів. Комплексне використання цих інструментів сприяє більш точному визначенню функціонального стану пацієнта та підвищує ефективність реабілітаційного процесу.

Список використаних джерел:

1. Dos Reis N., Figueiredo F., Biscaro R., Lunardelli E., Maurici R. Psychometric properties of the Barthel Index used at intensive care unit discharge // American Journal of Critical Care. 2022. Vol. 31, No. 1. P. 65–72. DOI: <https://doi.org/10.4037/ajcc2022732>

2. Shuranova L., Vacková J. The Functional Independence Measure and the Functional Assessment Measure (FIM + FAM) as an effective tool for the evaluation of functional status in stroke rehabilitation // Український неврологічний журнал. 2021. № 1–2. С. 43–48. DOI: 10.30978/UNJ2021-1-2-43.

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

КЛИМ Іванна, ДАРІЙЧУК Сергій

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У сучасних умовах трансформації освітнього простору особливої актуальності набуває пошук ефективних шляхів розвитку особистості, здатної до нестандартного вирішення життєвих задач. Середня шкільна ланка (5–9 класи) є сенситивним періодом для закладання фундаменту творчих здібностей, де фізичне виховання виступає не лише засобом зміцнення здоров'я, а й потужним інструментом формування креативності. Традиційний підхід до рухової активності часто обмежується репродуктивним відтворенням вправ, що спричиняє розрив між інтелектуальним та фізичним розвитком дитини. Проте, розглядаючи творчі здібності як гармонійну єдність психомоторики, енергопотенціалу та дивергентного мислення, ми отримуємо можливість трансформувати урок фізичної культури на простір для самостійного «відкриття істин». Визначення та впровадження специфічних педагогічних умов у цей процес дозволяє активізувати творчу уяву підлітків, забезпечуючи перехід від механічного виконання рухів до усвідомленої творчої діяльності. Так, на думку відомого українського спеціаліста з психології підлітків і спортивної психології В. Клименка, розвиток творчих здібностей відбувається за умови компонентності його структури. На думку І. Середи, що здійснила аналіз цієї моделі, вона є найбільш релевантною для галузі фізичної культури, оскільки вона об'єднує інтелектуальні процеси з психомоторною реалізацією руху. Крім того, на відміну від інших, ця модель включила в себе психомоторику як здатність до швидкого засвоєння нових рухів, їхня пластичність та економічність [3].

Серед компонентів, що утворюють сутність креативності, виокремлюємо творче мислення та уяву, енергопотенціал та емоційність. Творче мислення та уяву розглядаємо як здатність мозку виходити за межі стандартних стереотипів, що особливо важливо в підлітковому віці, коли формується абстрактне

мислення. Учень не просто знає правила футболу чи волейболу, а здатний миттєво згенерувати нестандартне рішення (наприклад, неочікуваний фінт або прихована передача), коли звичні схеми заблоковані суперником.

Синтез рухових образів реалізується через здатність «бачити» рух внутрішнім зором перед його виконанням. У танці чи акробатиці це проявляється як створення нової комбінації з уже відомих елементів. Також важливим є вміння знайти, наприклад 5 різних способів подолання однієї перешкоди, використовуючи лише власне тіло та оточення. Без енергопотенціалу будь-яка ідея залишається нереалізованою, мова йде не про фізичну витривалість, а про психологічну готовність до надзусиль. Сюди також відносимо творчу самостійність як здатність учня продовжувати тренування або пошук рішення навіть тоді, коли вчитель не дає прямих вказівок [1, с. 22-24].

Творчість у фізичному вихованні і спорті часто пов'язана з ризиком або фізичним дискомфортом. Енергопотенціал дає силу подолати страх перед новою вправою, наприклад, стрибок через козла. Варто звернути увагу також на прагнення до самоактуалізації. Для учнів 5–9 класів це виражається у бажанні бути «кращою версією себе», доводити свої рухи до досконалості не заради оцінки, а заради власного задоволення. Естетичні та емоційні почуття перетворюють механічну фізкультуру на мистецтво руху. Учень починає відчувати «красу» правильного руху – його легкість, ритмічність та гармонію. Як варіант, формування «почуття м'яча», «почуття води» або «почуття простору». Позитивне переживання успіху («радість руху») стимулює виділення дофаміну, що закріплює творчу поведінку. Учень починає любити сам процес подолання труднощів [2, с. 4-5].

У командних видах спорту (баскетбол, волейбол, футбол) емпатія – це не просто співчуття, а складний механізм соціально-перцептивної взаємодії, який забезпечує ефективність групових дій. У підлітковому віці (11–15 років) здатність до децентрації (вміння бачити ситуацію очима іншого) лише формується. У фізичному вихованні це проявляється як передбачення

(антиципація) дій партнера; емоційний резонанс, коли настрої капітана чи лідера передається команді. Високий рівень емпатії дозволяє учням підтримувати один одного після помилок, що зберігає «енергопотенціал» всієї групи.

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

Список використаних джерел:

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

ПРАКТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ІГРОВОЇ ТЕХНОЛОГІЇ «COOL GAMES» У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

КОВАЛЬЧУК Л, ЛУЦЬКИЙ В, ДАНИЛЬЧУК Р.

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність. Сучасна трансформація вищої освіти в Україні вимагає пошуку інноваційних форм підготовки майбутніх учителів фізичної культури, здатних ефективно реалізовувати завдання Нової української школи. Особливого значення в цьому контексті набуває розвиток координаційних здібностей, що є фундаментом професійної мобільності та рухової культури студентів.

Вибірковий компонент «Cool Game» у системі професійної підготовки студентів спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура) спрямований на комплексне формування координаційних, швидко-силових та орієнтаційних якостей через інтеграцію сучасних ігрових технологій [1]. Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчує, що використання ігрових елементів у навчальних програмах сприяє суттєвому підвищенню швидкості реакції, точності рухів та здатності до швидкої адаптації у змінних умовах [3, 4, 6].

Мета - ефективність використання ОК «Cool Games» для розвитку координаційних здібностей студентів у процесі професійної підготовки.

Методи дослідження. У процесі роботи було використано теоретичний аналіз науково-методичної літератури, контент-аналіз силабусу та навчальної програми дисципліни, педагогічне спостереження, а також методи математичної статистики.

Результати дослідження. Ігрова технологія «Cool Game» характеризується системним підходом, що передбачає поетапне підвищення рівня складності вправ: від базових завдань на рівновагу до комплексних командних естафет.

Програма практичних занять охоплює використання варіативного інвентарю, що включає обручі, тенісні та великі м'ячі, скакалки, гімнастичні

палиці, а також обладнання для бадмінтону та флорболу. Кожен тематичний модуль спрямований на вирішення конкретних рухових завдань. Зокрема, ігри з обручами та гімнастичними палицями сприяють розвитку просторової орієнтації та статичної рівноваги, тоді як вправи з тенісними м'ячами та бадмінтонним інвентарем акцентують увагу на координації «око-рука» та окомірі [1, 2].

Важливою методичною особливістю програми є широке застосування вправ на диференціацію та індивідуалізацію навантажень. Це реалізується через зміну темпу виконання рухів, дистанції та кількості об'єктів. Наприклад, вправа «Сліпа орієнтація» вимагає від студента проходження через перешкоди із зав'язаними очима за вказівками партнера, що стимулює розвиток пропріоцептивної чутливості та навичок командної взаємодії. Використання флорбольного інвентарю та комбінованих мікс-вправ (наприклад, поєднання стрибків зі скакалкою та ведення м'яча ключкою) дозволяє інтегрувати сучасні види спорту в освітній процес, підвищуючи емоційний фон та мотивацію студентів [5, 7].

Ефективність впровадженої методики підтверджується результатами педагогічного контролю, що включає тестування швидкісної витривалості (човниковий біг по спіралі), рівноваги (тест «Фламінго»), загальної координації (вправа Берпі) та дрібної моторики (вправа Копилова). Згідно з отриманими даними, систематичне застосування засобів «Cool Games» забезпечує достовірне покращення показників динамічної стійкості та здатності до швидкого перемикання рухових програм, що є критично важливим для майбутньої фахової діяльності вчителя.

Висновок. Програма вибіркового компоненту «Cool Games» є ефективним інструментом модернізації підготовки студентів у вищій школі. Вона забезпечує не лише розвиток фізичних якостей, а й формування професійної компетентності здобувачів вищої освіти через опанування новими методиками організації ігрової діяльності, що відповідають вимогам сучасного освітнього стандарту.

Список використаних джерел:

1. Томуняк Я. В. Ефективність впровадження вибіркового компоненту "Cool Game" в ОП Середня освіта (Фізична культура): магістерська робота. Івано-Франківськ: ПНУ імені Василя Стефаника, 2025. 86 с.
2. Кашуба В. Сучасні підходи до розвитку координаційних здібностей у фізичній культурі. Київ: НУФВСУ, 2023. 156 с.
3. Тищенко В., Іваненко С., Харченко-Баранецька Л., Ковальчук Л., Комарова Т. В. Інноваційні методи підготовки бакалаврів і магістрів у сфері фізичної культури і спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. №3(189). С.164–167. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03\(189\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).30)
4. Honcharenko M. Rozvytok psykhomotoryky studentskoi molodi u protsesi fizychnoi kultury. Kharkiv: KhNPU, 2019. 182 с.
5. Lidor R., Coughlan E., Savelsbergh G. J. P. Enhancing skill acquisition in young athletes: influence of training design. *International Journal of Sport Psychology*. 2023. Vol. 54, No. 2. P. 123–141.
6. Lobo Y. B., Winsler A. Effectiveness of movement-based games: meta analysis. *Human Movement Science*. 2022. Vol. 85. P. 102–112.
7. Longakit J. R., Austria M. M. D., Ting J. K. Effectiveness of game-based motor skills program. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22, No. 7. P. 1845–1852.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ОПТИМІЗАЦІЇ МІЖСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В УЧНІВСЬКИХ КОЛЕКТИВАХ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.

КРАВЧЕНКО Тетяна, СВИРИДЕНКО Володимир

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Вступ. Сучасна система фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти зазнає суттєвих трансформацій, оскільки вона спрямована не лише на зміцнення фізичного здоров'я та розвиток рухових якостей

особистості, а й на її комплексну соціалізацію. У цьому контексті урок фізичної культури постає як унікальний мікросоціум, динамічний майданчик для міжособистісної взаємодії, де в умовах змагальної, індивідуальної та групової діяльності проявляються приховані конфлікти, лідерські амбіції та рівень згуртованості. Тому проблема пошуку психологічних важелів управління цією взаємодією стає критично важливою., оскільки актуальність цієї проблеми зумовлена необхідністю переходу від авторитарних методів управління до супроводу, де фізична активність стає засобом виховання культури спілкування та командного духу.

Мета статті - виявити та систематизувати основні психологічні чинники, що забезпечують оптимізацію міжособистісної взаємодії учнів на уроках фізичної культури в умовах сучасних освітніх викликів.

Виклад основного матеріалу. Ефективність сучасного уроку фізичної культури визначається не лише обсягом виконаного навантаження, а й глибиною соціально-психологічних процесів, що відбуваються в учнівському колективі. В основі цієї взаємодії лежить соціально-психологічний клімат, який слугує фундаментом для будь-якої групової активності. Психологічна атмосфера в класі є тим базовим фоном, на якому розгортається діяльність, набуваючи особливої гостроти через публічність успіхів та невдач. Саме на спортивному майданчику рівень психологічної безпеки стає визначальним: відсутність страху перед помилкою чи токсичною критикою з боку однокласників є обов'язковою передумовою для прояву ініціативності. Коли сильніші учні готові виступати наставниками для менш підготовлених однокласників, виникає справжня солідарність, що перетворює клас із механічної сукупності індивідів на згуртовану групу, здатну до саморозвитку.

На цьому фундаменті вибудовується система емоційного інтелекту та культури реагування, адже фізична активність за своєю природою є сферою «яскравих» емоцій. Азарт, гнів, радість тріумфу або фрустрація від поразки часто стають детонаторами міжособистісних конфліктів. Оптимізація взаємодії в такі моменти безпосередньо залежить від здатності до саморегуляції - вміння

учня контролювати імпульсивні реакції в розпалі гри. Важливим доповненням тут виступає емпатія, яка дозволяє зрозуміти стан партнера по команді після помилки. Замість деструктивних звинувачень, емпатійний учень обирає підтримку, що зміцнює внутрішньогрупові зв'язки навіть у моменти невдач.

Емоційна стабільність, у свою чергу, є передумовою для ефективної комунікації в динамічних умовах. На відміну від теоретичних уроків, на фізичній культурі спілкування відбувається в умовах гострого дефіциту часу та високого фізичного навантаження. Це змушує учнів покладатися на невербальні сигнали - погляди, жести та міміку, які стають швидким інструментом координації спільних дій. Паралельно з цим розвивається культура вербального діалогу: конструктивність взаємодії зростає, коли учні переходять від токсичних зауважень («Через тебе ми програли!») до дієвих пропозицій («Наступного разу спробуй передати пас раніше»). Такий підхід трансформує мовлення з інструменту тиску на інструмент кооперації.

Ці комунікативні процеси неминуче впливають на динаміку лідерства та групову ієрархію. Специфіка уроку фізичної культури часто руйнує звичну академічну ієрархію: учень, який не проявляє себе в математиці, може стати капітаном футбольної команди, що створює нові соціальні можливості та ризики. Гнучкість рольової структури, де ролі «лідер - виконавець» постійно змінюються, запобігає стагнації стосунків і дозволяє кожному відчувати відповідальність за загальний результат. Демократизація управління через залучення учнів до суддівства чи організації ігор сприяє формуванню справжнього авторитету, заснованого на компетентності та справедливості, а не на силі і страху.

Для практичного втілення цих принципів необхідні конкретні шляхи оптимізації взаємодії. Це досягається через впровадження ігрових технологій співробітництва, де ігрові завдання побудовані так, що успіх стає неможливим без активного залучення кожного члена команди. Важливим елементом є впровадження спортивної рефлексії - коротких пауз для обговорення не

«рахунку на табло», а якості командної взаємодії: як вирішувалися суперечки та хто надав підтримку в критичний момент.

Підсилюється цей процес методом позитивного підкріплення, коли вчитель акцентує увагу на проявах шляхетності та взаємодопомоги більше, ніж на досягненнях в грі. Крім того, елементи психологічної розминки на довіру, інтегровані в структуру уроку, створюють цілісну систему, де фізичне виховання стає потужним інструментом формування зрілої, соціально адаптованої особистості.

Висновки. Оптимізація міжособистісної взаємодії учнів на уроках фізичної культури є багатограним процесом, що базується на розвитку емоційного інтелекту, комунікативних навичок та створенні позитивного психологічного клімату. Провідним чинником виступає зміна акценту з суто спортивного результату на цінність співпраці та взаємопідтримки. Розуміння вчителем цих психологічних детермінант дозволяє перетворити урок фізичної культури на потужний інструмент формування соціально зрілої особистості.

Список використаних джерел:

1. . Бех І.Д. (2019). Компонентна технологія сходження зростаючої особистості до духовних цінностей. Горизонт духовності виховання: колективна монографія. Žuvèdra, 2019. - 584 с.

2. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. – Вінниця: ВНАУ, 2020. - 240 с.

Вікова психологія : конспект лекцій / укладачі: П. І. Сахно, Н. М. Теслик. – Суми : Сумський державний університет, 2024. -190с

ЗМІШАНЕ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ВІЙНИ: ЦИФРОВІ ІНСТРУМЕНТИ ТА ВИКЛИКИ

КУДРЯВЕЦЬ Денис

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Вступ. Умови воєнного стану зумовлюють постійну нестабільність освітнього середовища та потребу в оперативній адаптації змісту й організації

освітнього процесу, що особливо ускладнює реалізацію фізичного виховання як рухово орієнтованого навчального предмета.

Тому перехід до змішаного навчання є цілком об'єктивною реальністю. Ця реальність спричинена безпековими викликами, повітряними тривогами, міграцією учасників освітнього процесу та обмеженим доступом до спортивної інфраструктури. Така ситуація актуалізувала використання цифрових інструментів як засобу забезпечення безперервності фізичного виховання.

Цифрові технології в сучасних умовах виконують не лише допоміжну, а й організаційну, комунікаційну та методичну функції, забезпечуючи візуалізацію навчального матеріалу, зворотний зв'язок, контроль та координацію рухової діяльності учнів. Значна частина українських науковців [1, 2, 3] досліджують проблеми навчання учнів та фізичного виховання в умовах війни, проте ми не знайшли наукових досліджень, які би розкривали переваги та виклики застосування цифрових інструментів в умовах воєнного стану, що дозволило сформулювати мету нашого дослідження.

Мета – дослідити особливості використання цифрових інструментів у процесі змішаного навчання фізичної культури в умовах війни, визначити їхні переваги, обмеження та основні виклики, а також окреслити напрями підвищення ефективності освітнього процесу.

Результати. Результати опитування 193 учителів фізичної культури з 7 регіонів України засвідчили високий рівень інтеграції цифрових інструментів у практику викладання: більшість педагогів регулярно використовують відео, мультимедійні матеріали та інтерактивні ресурси.

Найбільш поширеними формами цифрової підтримки уроків є відеодемонстрації техніки вправ, інтерактивні завдання, онлайн-тести, ігрові платформи та використання освітніх платформ для організації змішаного навчання. Менш розвиненими залишаються напрями моніторингу фізичної підготовленості, персоналізації навчання та об'єктивного оцінювання результатів рухової діяльності учнів, що обмежує потенціал цифровізації фізичного виховання. Змішаний формат навчання більшість учителів оцінюють

як задовільний або ефективний, за умови оптимального поєднання самостійної рухової діяльності учнів у домашніх умовах та очних занять, спрямованих на командну взаємодію й відпрацювання складних рухів.

Основними перевагами цифрових інструментів педагоги визначають індивідуалізацію навчання, варіативність рухової діяльності, доступ до навчальних матеріалів, можливість повторного опрацювання контенту та підвищення цифрової грамотності учнів.

Серед ключових проблемних чинників виокремлено технічні обмеження, нерівний доступ учнів до цифрових засобів, складність контролю й оцінювання рухової діяльності, а також недостатній рівень методичного забезпечення.

Для усунення зазначених проблемних чинників рекомендуємо:

- розробити методичне забезпечення використання цифрових інструментів;
- застосовувати цифрові інструменти з метою моніторингу фізичної підготовленості;
- здійснювати персоналізацію та диференціація навчання, що дозволить подолати освітні втрати учнів, які спричинені війною;
- оптимізувати організаційні моделі змішаного навчання;
- підвищувати цифрову компетентність учителів фізичної культури;
- розширювати практики обміну педагогічним досвідом через створення професійних спільнот і платформ для поширення кращих практик використання цифрових інструментів у фізичному вихованні в умовах воєнного стану.

Висновки. Результати дослідження свідчать, що більшість учителів фізичної культури в умовах війни активно використовують цифрові інструменти (відео, мультимедіа, інтерактивні завдання, онлайн-тести, ігрові платформи) для організації змішаного навчання, що забезпечує безперервність освітнього процесу. Серед ключових переваг – можливість індивідуалізації навчання, варіативність рухової діяльності, доступ до навчальних матеріалів, повторне опрацювання контенту та підвищення цифрової грамотності учнів.

Основні проблеми пов'язані з технічними обмеженнями (нестабільне інтернет-з'єднання, відсутність необхідних пристроїв), нерівним доступом учнів до цифрових ресурсів, складністю контролю та оцінювання рухової активності, а також недостатнім методичним забезпеченням вчителів. Напрями підвищення ефективності освітнього процесу полягають у розробці методичних рекомендацій для інтеграції цифрових інструментів, удосконаленні цифрового моніторингу та оцінювання фізичної підготовленості, персоналізації й диференціації рухової діяльності, підвищенні цифрової компетентності педагогів та забезпеченні рівного доступу учнів до цифрових ресурсів.

Список використаних джерел:

1. Гейтенко В., Шинкарьов С., Шинкарьова Н. Використання цифрових технологій у фізичній культурі: сучасні тенденції та перспективи. Спортивна наука України. 2024. № 2. С. 98–109.
2. Мар'єнко М. В., Сухих А. С. Методи використання цифрових технологій у змішаному навчанні загальної середньої освіти. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2022. № 1(4). С. 45–56.
3. Чухно О., Чекхратова О. Дослідження цифрових інструментів: досвід учителів та учнів. Педагогічні науки. 2025. № 1 (120). С. 17–24

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ІНСТРУМЕНТ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

КУЗІВ Олександр

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Вступ. Фізичне виховання молодших школярів – ключовий компонент загальної середньої освіти, що сприяє не лише розвитку фізичних якостей, а й формуванню соціальних компетентностей (командної взаємодії, комунікації, поваги, співпраці) через рухові ігри та естафети [1, 2, 7]. Ці підходи відповідають загальним методичним засадам сучасних типових освітніх

програм фізичного виховання для початкової школи, розроблених всеукраїнською робочою групою під керівництвом Р. Шияна [8].

Мета – окреслити основні засади фізичного виховання як ефективного інструменту для формування соціальних компетентностей учнів початкової школи.

Результати. Для якісного формування соціальних компетентностей учнів початкових класів засобами фізичного виховання варто звертати увагу на такі аспекти: теоретичні засади соціальних компетентностей у фізичному вихованні; застосування ігрового та змагального методів, а також створити належні педагогічні умови для їх формування [1, 3]. Сучасні програми фізичного виховання школярів передбачають використання різноманітних форм і методів, що враховують рухову діяльність дітей як основу для формування соціальних умінь: комунікації, довіри, співпраці та відповідальності в групі. Ці соціальні навички органічно інтегруються у процес рухової активності через ігри та командні завдання.

Ігровий і змагальний метод як основа взаємодія вважається ефективним інструментом для формування соціальних компетентностей [4, 5, 6]. Ігрові форми занять та змагальні елементи (естафети, спортивно-ігрові ситуації) мобілізують емоції, увагу, прагнення до співпраці та взаємодопомоги, сприяють формуванню позитивних міжособистісних відносин серед учнів. Через командні ігри діти навчаються слухати однокласників, узгоджувати дії та підтримувати інших.

Вважаємо, що рухливим іграм та естафетам в початковій школі варто приділяти посиленої уваги, оскільки це засоби формування соціальних компетентностей. Для цього у змісті фізичного виховання в початковій школі необхідно проводити командні естафети з передачами, узгодженням дій та спільним досягненням мети; рухливі ігри з правилами, що потребують кооперації та усвідомленого розподілу ролей; ігрові вправи на взаємодію, підтримку, допомогу товариству для досягнення командного результату. Такі активності сприяють розвитку емпатії, здатності працювати в команді,

розумінню ролей і правил, що важливо для соціальної адаптації молодших школярів.

Проте, незважаючи на важливе значення застосування рухливих ігор та естафет для формування соціальних компетентностей, учителям фізичної культури необхідно продумати педагогічні умови, за яких ігрова діяльність буде цілеспрямовано інтегрована в освітній процес, відповідатиме віковим та індивідуальним особливостям учнів, сприятиме розвитку співпраці, відповідальності й взаємоповаги, а також забезпечуватиме усвідомлене набуття соціального досвіду в умовах безпечного та підтримувального освітнього середовища. Структуроване поєднання ігрових і змагальних елементів в освітньому процесі – від планових уроків до додаткових активностей – створює сприятливий соціально-педагогічний простір для формування соціальних компетентностей. Учитель формує позитивну мотивацію до участі, створює ситуації успіху, керує комунікаційними взаємодіями між дітьми.

Висновки. Отже, фізичне виховання є ефективним інструментом розвитку соціальних компетентностей молодших школярів, особливо через ігрові та змагальні форми діяльності. Рухливі ігри та естафети забезпечують природне середовище для розвитку комунікації, взаємодії, співпраці та соціальної самоідентифікації. Інтеграція цих елементів у структуру уроків фізичного виховання сприяє не лише фізичному, а й соціальному розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Список використаних джерел:

1. Аксьонова О. П., Кириленко Л. В. Школа компетентностей на уроках фізичної культури в початкових класах. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2018. Вип. 3 (97). С. 25–32.
2. Дерека Т. Г., Гацко О. В., Бистра І. І. Соціально-психологічна адаптація дітей молодшого шкільного віку засобами ігор. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 2. С. 60–68.
3. Москаленко Н. В., Сороколіт Н. С., Турчик І. Х. Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів у рамках реформи «Нова

українська школа». *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ, 2019. Вип. 19 (113). С. 223–228.

4. Павлова Н. В. Рольові спортивні ігри як засіб сформованості колективу молодших школярів. *Молода спортивна наука України*. 2006. Т. 1. Вип. 10. С. 40–44.

5. Петрина Р. Л., Кузів О. О. Теоретичні основи формування соціальних компетентностей в учнів засобами фізичного виховання. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. 2024. Вип. 42 (2). С. 71–77. DOI: 10.15330/fcult.71-77.

6. Сороколіт Н. С. Теоретико-методологічні підходи до трансформації фізичного виховання учнів у закладах загальної середньої освіти : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Львів, 2023. 553 с.

7. Турчик І. Х., Сороколіт Н. С., Цюпак Б. Я. Формування громадянських і соціальних компетентностей в учнів засобами фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ, 2020. Вип. 1 (121). С. 102–107. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2019.1(121)20.20

MODELING THE TECHNOLOGY OF INCREASING THE MOTOR ACTIVITY AND PHYSICAL FITNESS OF ADOLESCENTS USING HANDBALL

Yurii KURNYSHEV

Y. Fedkovych Chernivtsi National University Chernivtsi

IACOB Mihai Radu

Al. I. Cuza» University of Iassy, Faculty of Physical Education and Sport, Romania

Physical training of senior school students is an important component of the system of physical education and sports training. The use of team sports, in particular handball, as an effective means of harmonious personality development is of

particular importance. At the same time, modern practice in training young athletes requires improvement of methodological approaches to the integration of physical, technical, tactical, and psychological training.

Purpose of the study. To experimentally substantiate the effectiveness of a program for physical and technical training of senior school students by means of handball based on an integrated approach.

Presentation of the main material. Physical training of school students in handball involves the use of methods aimed both at the development of individual physical qualities and at their comprehensive improvement in combination with technical elements of the game. This approach ensures overall athlete preparedness and enables effective performance in competitive activities. An important component of the training process is monitoring the level of athletes' preparedness, which allows for timely adjustment of training content and workload. At the initial stage of training, the main emphasis is placed on harmonious physical development, the formation of fundamental motor skills, and the acquisition of basic technical skills.

The teaching of handball techniques is carried out in close connection with physical, tactical, and psychological training. The main task is to master various technical skills (dribbling, passing, shooting, feints) and to develop the ability to apply them under dynamic game conditions. This is achieved through repeated practice with gradually increasing complexity.

At the initial training stage, a wide range of tools is used: active games, sports games, relay races, and exercises borrowed from other sports. The game-based method plays an important role, as it increases students' motivation and promotes the development of physical qualities in natural activity settings.

The structure of the training process provides for a conventional periodization consisting of a preparatory period divided into mesocycles and microcycles. Within the framework of the proposed program, the preparatory period included four mesocycles, each consisting of five microcycles: introductory, three developmental, and recovery.

The introductory microcycle was characterized by moderate intensity (up to 60%) and aimed at adapting the body to physical loads. The developmental microcycles involved the use of various training methods to stimulate adaptation processes and develop physical and technical qualities. The recovery microcycle (up to 45% intensity) provided optimal conditions for recovery.

The program established a rational proportion of different types of training. In particular, at the initial stage, significant attention was given to physical (40–47%) and technical (40–45%) training, while the proportion of tactical, psychological, and theoretical training was smaller. This is due to the need to develop fundamental motor skills and technical proficiency.

A distinctive feature of the program is the use of a combined (conjugate) method, which involves the simultaneous development of physical qualities and improvement of technical elements within a single exercise. This approach increases training efficiency and optimizes time use.

During training sessions, specially selected exercises were used: various types of dribbling, passing in pairs and small groups, shooting at the goal combined with movement, as well as active games and game-based exercises («hunter and prey,» «slalom with a shot,» «windmill,» instructional games 6×6, etc.). These contributed to the development of coordination, speed, endurance, and technical proficiency.

Psychological training was aimed at developing motivation, volitional qualities, and emotional self-regulation. Theoretical training ensured knowledge of the rules of the game and basic tactical principles.

The results of the pedagogical experiment demonstrated that the implementation of the proposed program led to a more significant improvement in the indicators of physical and technical fitness of students in the experimental group compared to the control group.

Conclusions. Handball is an effective means of physical education for senior school students, providing comprehensive development of physical qualities and technical skills. Training effectiveness largely depends on the rational combination of different types of preparation and the use of game-based methods. The proposed

program based on an integrated approach optimizes the training process and enhances the level of preparedness of young handball players. The results confirm the feasibility of its implementation in the practice of physical education and sports training.

References

1. Бойченко Н. В. Теоретико-методичні засади підготовки спортсменів в ігрових видах спорту. Київ: Олімпійська література, 2021.
2. Сіренко Р. Р. Особливості підготовки юних гандболістів на початковому етапі. *Слобожанський наук.-спортив. вісник*. 2022. №3. С. 45-50.
3. Bompa T., Buzzichelli C. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 6th ed. Champaign: Human Kinetics, 2021.
4. Lloyd R. S., Oliver J. L. *Strength and Conditioning for Young Athletes: Science and Application*. London: Routledge, 2022.
5. World Health Organization. *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO, 2020.
6. Malina R. M. Physical activity and fitness: pathways from childhood to adulthood. *American Journal of Human Biology*. 2021.

OPTIMIZATION OF PROFESSIONAL SELF-DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS ON THE BASIS OF ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL SUPPORT

Yurii KURNYSHEV

Y. Fedkovych Chernivtsi National University Chernivtsi

CIORBA Constantin

Ion Creange State Pedagogical University, Chisinau, Republic Moldova

Modern social transformations create new conditions for the development of economic, scientific, and cultural spheres. Processes of global integration into the world educational space, modernization of educational systems, the increasing role of ethnocultural factors, and the formation of national identity determine higher requirements for the professional competence of specialists in various fields, including physical education pedagogy. In the contemporary world, the priority

values are «humanity» «creativity» «spirituality» and «professionalism» which reflect the essence of civilizational changes and stimulate the implementation of humanistic approaches in education. These approaches focus on the comprehensive development of the individual, the realization of creative potential, and the enhancement of erudition and overall culture among all participants in the educational process.

The modern educational system is based on the principles of humanism, ecological worldview, value orientations, as well as a harmonious combination of social and individual, logical and imaginative, traditional and innovative components. The humanization of education allows viewing the student as a subject of their own development, rather than merely an object of learning. Self-development is defined as a conscious, purposeful process of active engagement and continuous improvement of future physical education teachers. It includes acquiring experience in self-knowledge and personal growth, developing professionally significant qualities, realizing one's uniqueness, and revealing creative potential. Research by B. Shiyan, V. Zavatskyi, Ye. Prystupa, A. Tsios, and O. Yemets emphasizes that the development of professional skills in physical education teachers is determined by the level of formation of professional-pedagogical knowledge, abilities, and skills. The importance of pedagogical competence in the educational process is also highlighted by N. Kuzmina, V. Slastyonin, A. Shcherbakov, and H. Kostyuk.

At the same time, analysis of the specialized training of students in physical education faculties indicates a low pedagogical orientation of the educational process and insufficient motivation for continuous professional self-development. The problem of self-development among future teachers remains insufficiently actualized in educational practice, manifested in limited attention from instructors to students' personal development and the absence of an effective system for stimulating their self-realization.

The purpose of the study is to identify the incentives that influence the motivation for professional self-development of future physical education teachers and to integrate them into a model of this process. Enhancing teachers' professional

qualifications to a level that meets contemporary socio-economic and educational requirements is a key condition for the modernization of the educational system. Motivation for professional development is determined by a structure of incentives, which includes both internal factors (aspiration for self-improvement) and external factors (material and social incentives).

The level of a teacher's professional activity largely depends on the structure of their motivation. Studying the factors that stimulate or limit self-development is relevant for both science and practice. Special attention is paid to the theoretical foundations for defining principles of interaction in the process of a teacher's self-development.

Researchers in personality-oriented education define personality development as a process of forming subjectivity, encompassing value-semantic aspects of consciousness. This process involves the transformation of values, needs, motives, interests, and attitudes. A positive «self» is formed, integrating the main spheres of personality (value-motivational, emotional-volitional, activity-behavioral), ensuring harmonious development and professional growth. Professional growth of a future physical education teacher includes cognitive, practical, emotional, motivational, and reflective components.

These components are interconnected and mutually reinforcing. Professional self-development is realized through the interaction of motivational-emotional, content-operational, and reflective components. The motivational-targeted aspect is based on the conscious determination of professional goals and objectives for personal and professional development. Scientific research confirms that the main purpose of professional self-development is to form a positive motivation for pedagogical activity, enhance professional mastery, and unlock the student's potential. The functions of the motivational component include incentive, directive, and regulatory roles.

The content-operational component includes a system of knowledge, abilities, and skills necessary for effective professional activity. It covers pedagogical, psychological, and methodological aspects of physical education and involves

developing practical competencies that ensure the creative and professional potential of the future teacher. The reflective component involves the ability for self-knowledge and objective evaluation of professional actions, analysis of achieved results, and adjustments to activity. It contributes to the development of stable self-management and self-improvement skills.

Stimulation of motivation for professional self-development is carried out through external and internal factors. The main incentives include: achievements in pedagogical and sports activities; development of creative potential; interest in research and experimental activities; high academic performance; and readiness to creatively apply the experience of others. Barriers may arise in pedagogical, social, psychological, or sports-related spheres and affect the effectiveness of self-development.

Conclusions and prospects. Professional self-development of a future physical education teacher is a multi-component, integrated process that includes motivational-targeted, content-operational, and reflective aspects. Creativity is a key motivational factor, ensuring constant exploration, experimentation, and improvement of pedagogical mastery. The main incentives for self-development include development of creative potential, culture of pedagogical communication, interest in research activities, willingness to implement innovative ideas, high academic achievement, and effective collaboration. Improving professional self-development of future physical education teachers requires a comprehensive approach, including stimulating intrinsic motivation, considering individual characteristics, and organizing a supportive educational environment.

References

1. Hryshchenko O. P. Motivational aspects of professional development of future physical education teachers / O. P. Hryshchenko // Physical education, sports and human health. – 2020. – Issue 12. – P. 45–52.
2. Yemets O. S. Personal-oriented technologies in the training of physical education teachers / O. S. Yemets. – Kharkiv: [Publishing house], 2021. – 184 p.

3. Kovalchuk M. P., Lytvynenko T. Yu. Psychological factors of professional development of students / M. P. Kovalchuk, T. Yu. Lytvynenko // Physical education and human health: collection of scientific works – Kyiv: T. Shevchenko National University of Kyiv, 2022. – Issue 18. – P. 112–121.

4. Prystupa E. M. Motivational mechanisms of self-development of students in pedagogical education / E. M. Prystupa. – Chernivtsi: [Publishing house], 2020. – 200

5. Tsyos A. V. Methodology of training future physical education teachers for self-development and creative activity / A. V. Tsyos. – Kyiv: [Publishing house], 2019. – 148 p.

ІННОВАЦІЇ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ТЕРАПЕВТІВ

ЛУЖНА Мар'яна., ХАЛЯВКА Володимир

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Актуальність. Сучасна реабілітація переживає етап цифрової трансформації. Стрімкий розвиток технологій змінює не лише протоколи відновлення пацієнтів, а й вимоги до компетенцій фахівців. Підготовка майбутнього магістра з терапії та реабілітації сьогодні неможлива без опанування високотехнологічного інструментарію: від біомеханічного аналізу рухів до віртуальної реальності (VR) та робототехніки.

Мета – вивчити особливості сучасної підготовки майбутніх терапевтів

Результати дослідження. Інновації виступають не просто додатковим засобом, а ключовим фактором ефективності навчання, дозволяючи студентам відпрацьовувати складні маніпуляції у безпечному середовищі та отримувати об'єктивні дані про стан пацієнта. Так, віртуальну (VR) та доповнену (AR) реальність можна використовувати в освітньому процесі: VR-технології дозволяють створити імерсивне навчальне середовище, де студент може взаємодіяти з віртуальним пацієнтом: симуляційне навчання: студенти можуть

практикувати методики мобілізації або вправи з пацієнтами, які мають складні патології (наприклад, післяінсультні стани або тяжкі травми хребта), без ризику зашкодити людині; візуалізація анатомії та біомеханіки: AR дозволяє «накладати» м'язову та скелетну системи на реальне тіло людини, що допомагає краще розуміти механіку рухів під час виконання вправ; гейміфікація реабілітації: майбутні фахівці вчаться створювати ігрові сценарії для пацієнтів, що підвищує мотивацію останніх до тривалих тренувань.

Зазначимо, що екзоскелети та роботизовані механотерапевтичні апарати (наприклад, системи типу *Lokomat* або *ReWalk*) стають стандартом у відновленні локомоторних функцій:

- формування технологічної грамотності: студент повинен не лише знати анатомію, а й вміти програмувати робота під індивідуальні параметри пацієнта (крок, амплітуда, рівень підтримки);
- об'єктивний контроль: роботизовані системи надають точний зворотний зв'язок (biofeedback). Навчання аналізу цих даних дозволяє майбутньому фахівцю коригувати програму реабілітації в реальному часі на основі цифр, а не лише візуального спостереження.

Ефективна підготовка фахівців включає вміння працювати з «великими даними» та сенсорними системами;

- комп'ютерний аналіз ходи та постави: використання тензOMETричних платформ та датчиків руху (IMU) дозволяє студентам бачити відхилення у декілька міліметрів, які непомітні неозброєним оком;
- телереабілітація: в умовах цифровізації фахівець має володіти навичками дистанційного консультування та моніторингу через мобільні додатки та смарт-браслети. Це розширює межі професійної діяльності та вчить працювати з пацієнтом поза межами кабінету.

Зауважимо, що інновації впливають на якості та формування професійних компетентностей, зокрема: аналітичне мислення: здатність інтерпретувати складні графіки та дані біомеханічного моніторингу; адаптивність: готовність постійно оновлювати знання відповідно до появи нових гаджетів та ПЗ;

міждисциплінарність: вміння працювати на стику медицини, фізичної культури і спорту, інженерії тощо.

Висновки. Інноваційні технології є потужним каталізатором підготовки фахівців зі спеціальності «терапія та реабілітація». Вони не замінюють «руки» терапевта, але значно розширюють його діагностичні та лікувальні можливості. Для майбутнього фахівця володіння цими інструментами є запорукою конкурентоспроможності на європейському ринку праці та запорукою високої якості надання реабілітаційних послуг.

Список використаних джерел

1. Brown, T., & Lee, S. (2022). The role of virtual reality in physical therapy: A systematic review of educational outcomes. *Journal of Rehabilitation Research and Development*, 59(4), 412–425. <https://doi.org/10.1037/0000123>
2. Johnson, M., & Smith, R. (2024). *Innovative technologies in rehabilitation: A new era of clinical recovery*. *Journal of Rehabilitation Science*, 48(2), 95–110.
3. Kinvent Team. (2026, January 15). *Top 10 physical therapy trends for 2026: Biofeedback and digital biomechanics*. Kinvent Health Tech. <https://www.kinvent.com/blog/trends-2026>
4. Miller, K., & Davis, L. (2024). Advanced technology in a real-world rehabilitation setting: Longitudinal observational study on exoskeleton integration. *Journal of Medical Internet Research*, 26(1), e45678. <https://doi.org/10.2196/45678>
5. Solo-Step. (2026, February 10). *6 Rehabilitation technologies transforming healthcare education*. Solo-Step Rehabilitation. <https://solostep.com/rehabilitation-technologies-2026>
6. World Health Organization. (2020). *Rehabilitation 2030: A call for action on digital health integration*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/events/rehabilitation-2030>

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ ПІСЛЯ БАРІАТРИЧНИХ ОПЕРАЦІЙ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЕРГОТЕРАПЕВТИЧНИХ ПІДХОДІВ

МАКАРОВСЬКИЙ Нестор, ЖАРСЬКА Наталія, ПРИСЯЖНЮК Уляна.

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Актуальність. Зростання поширеності цукрового діабету 2 типу визначає необхідність пошуку ефективних підходів до довготривалого відновлення функціонального стану пацієнтів. Значна частка випадків захворювання пов'язана з ожирінням, що зумовило широке впровадження баріатричних оперативних втручань як засобу корекції метаболічних порушень та зниження ризику ускладнень.

Поряд із позитивними клінічними результатами післяопераційний період характеризується швидкими змінами складу тіла та адаптаційними перебудовами організму. Зменшення маси тіла нерідко супроводжується зниженням м'язового компоненту, що може призводити до погіршення фізичної працездатності, обмеження виконання повсякденних активностей і зниження рівня функціональної незалежності.

Існуючі моделі післяопераційного супроводу здебільшого зосереджені на медичному контролі та харчовій підтримці, тоді як відновлення діяльній активності пацієнтів залишається недостатньо структурованим. Для осіб із цукровим діабетом особливого значення набуває формування нових поведінкових стратегій, спрямованих на підтримку активного способу життя та довготривале збереження результатів лікування.

У цьому контексті ерготерапія розглядається як складова мультидисциплінарної реабілітації, орієнтована на відновлення участі людини у значущих видах діяльності, підвищення автономності та адаптацію до змінених умов життєдіяльності. Недостатня систематизація теоретичних засад інтеграції ерготерапевтичних підходів у післяопераційне відновлення визначає актуальність даного дослідження.

Мета. Теоретично обґрунтувати засади реабілітації осіб із цукровим діабетом після бариатричних операцій із використанням ерготерапевтичних підходів.

Матеріали та методи. Дослідження виконано в межах теоретичного етапу наукової роботи. Матеріалами слугували сучасні наукові публікації, міжнародні клінічні рекомендації та аналітичні джерела, присвячені бариатричній хірургії, післяопераційній реабілітації та ерготерапії.

Застосовано такі методи дослідження: аналіз і критичне опрацювання наукової літератури; порівняльний аналіз підходів до реабілітаційного супроводу після бариатричних втручань; узагальнення наукових даних щодо діяльнісно орієнтованих моделей відновлення; теоретичне моделювання структури комплексної реабілітації з позицій біопсихосоціального підходу.

Результати. У процесі аналізу літературних джерел встановлено, що після бариатричних операцій поряд із метаболічним покращенням спостерігається ризик функціональної декондиції, пов'язаної зі зниженням м'язової сили та витривалості. Це створює передумови для обмеження активностей повсякденного життя та зниження рівня участі пацієнтів у соціальному середовищі.

Виявлено, що більшість наукових досліджень акцентує увагу на фізичних тренуваннях, тоді як питання відновлення діяльності людини розглядаються недостатньо комплексно. Ерготерапевтичні підходи дозволяють поєднати фізичне відновлення з формуванням практичних навичок самообслуговування, оптимізацією рухового режиму та підтримкою поведінкових змін.

На основі узагальнення наукових даних визначено ключові теоретичні положення побудови реабілітаційного процесу: діялісна спрямованість втручань, індивідуалізація програм, поступове відновлення участі у повсякденному житті та міждисциплінарна взаємодія фахівців.

Висновки. Після бариатричних операцій у осіб із цукровим діабетом виникає потреба у комплексному відновленні функціональної активності поряд із медичним супроводом. Недостатня інтеграція реабілітаційних стратегій у

післяопераційний період може обмежувати довгострокову ефективність лікування. Ерготерапевтичні підходи сприяють відновленню повсякденної діяльності, підвищенню рівня самостійності та адаптації пацієнтів до зміненого способу життя. Теоретичне обґрунтування діяльнісно орієнтованої моделі реабілітації створює основу для подальшої розробки та апробації комплексних програм відновлення.

Список використаних джерел

1. American Diabetes Association. Standards of Care in Diabetes — 2023. *Diabetes Care*. 2023.
2. Rubino F. et al. Metabolic surgery in the treatment algorithm for type 2 diabetes. *Diabetes Care*. 2020.
3. Mechanick J. I. et al. Clinical practice guidelines for perioperative nutrition and metabolic support. *Endocrine Practice*. 2020.
4. Baillot A. et al. Effects of exercise training after bariatric surgery: systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*. 2018.
5. Campanha-Versiani L. et al. Exercise interventions following bariatric surgery and functional outcomes. *Clinical Nutrition*. 2022.
6. World Health Organization. *Rehabilitation in health systems*. Geneva: WHO, 2022.

ДИДАКТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

МАЛИК Павло, ВАСКАН Іван

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Розвиток координаційних здібностей (КЗ) є фундаментом для оволодіння складними технічними діями у будь-якому виді спорту та повсякденній руховій активності. [7] Сучасна дидактика розглядає КЗ як здатність організму до ефективної перебудови рухових дій у складних умовах, що постійно змінюються. [2] Саме ігрова діяльність, завдяки своїй емоційності та

стохастичності (непередбачуваності), створює оптимальне середовище для вдосконалення функцій центральної нервової системи та аналізаторних систем. [6]

У сучасних умовах реформування системи освіти України особливої уваги набуває проблема підвищення ефективності фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Одним із пріоритетних завдань є розвиток координаційних здібностей, які забезпечують формування рухових умінь і навичок, а також успішність засвоєння різних видів рухової діяльності. [8]

Молодший шкільний вік (6–9 років) є сенситивним періодом для розвитку координації, що зумовлено активним розвитком центральної нервової системи. Водночас традиційні методи навчання не завжди забезпечують достатню варіативність і мотивацію учнів. [5]

У цьому контексті ігрова діяльність виступає ефективним засобом розвитку координаційних здібностей, оскільки поєднує рухову активність із емоційною залученістю та природною потребою дітей у грі. [1]

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати дидактичні підходи до розвитку координаційних здібностей учнів 6–9 років у процесі ігрової діяльності.

Координаційні здібності — це сукупність властивостей організму, що забезпечують точність, узгодженість, ритмічність і своєчасність рухів. [7] До них належать: рівновага, орієнтування в просторі, реакція, ритмізація та здатність до перебудови рухових дій.

У дослідженні виокремлено такі дидактичні підходи: ігровий підхід — використання рухливих ігор як основного засобу розвитку координації; особистісно-орієнтований — врахування індивідуальних особливостей дітей; диференційований — поділ учнів за рівнем підготовленості; діяльнісний — активна участь учнів у навчальному процесі; інтегративний — поєднання фізичного виховання з іншими видами діяльності.

Ефективність реалізації цих підходів забезпечується такими умовами: систематичність занять; поступове ускладнення вправ; варіативність ігрових ситуацій; позитивний емоційний клімат; поєднання різних форм роботи. [5]

Ігрова діяльність дозволяє інтегровано розвивати різні компоненти координаційних здібностей, що відображено в таблиці 1. [4]

Таблиця 1. Приклади ігрових засобів для розвитку компонентів координаційних здібностей

Назва гри	Координаційна здібність	Методичні рекомендації
«Світлофор»	Реакція, переключення	Використання комбінованих сигналів
«Змійка»	Орієнтування у просторі	Постійна зміна маршруту та ведучого
«Дзеркало»	Координація, узгодженість	Виконання в парах, дзеркальне відображення рухів
«Рівновага»	Динамічна рівновага	Виконання на обмеженій опорі з предметами
«Ритм»	Ритмізація	Рух під зовнішній звуковий супровід

Ефективність реалізації зазначених підходів забезпечується дотриманням основних дидактичних принципів: новизни, варіативності, свідомості та активності. Варіативність умов виконання вправ сприяє формуванню гнучких рухових навичок і підвищує здатність до адаптації. [4]

З метою підвищення дидактичної ефективності ігрової діяльності доцільним є застосування спеціальних прийомів інтенсифікації навчального процесу. До них належать: дзеркальне виконання рухів, використання додаткових подразників (наприклад, одночасна робота з двома м'ячами), обмеження просторових параметрів виконання вправ, а також встановлення часових обмежень для прийняття рішень. [5]

З дидактичного погляду гра виступає потужним засобом сенсорної інтеграції [3]. Постійна зміна візуальних, вестибулярних та пропріоцептивних сигналів сприяє формуванню адекватної «схеми тіла» та вдосконаленню механізмів просторової орієнтації. Це, у свою чергу, створює підґрунтя для переходу від простих рухових дій до складних техніко-тактичних комбінацій.

Крім того, ігрова діяльність сприяє розвитку не лише фізичних, але й когнітивних функцій, зокрема уваги, швидкості прийняття рішень та здатності

до прогнозування рухових ситуацій. [7] Це підвищує загальний рівень адаптивності організму та сприяє гармонійному розвитку особистості дитини.

Висновки. Отже, дидактичні підходи до розвитку координаційних здібностей у молодшому шкільному віці мають ґрунтуватися на принципі формування «відкритих рухових навичок», що передбачають здатність до варіативної та креативної адаптації до змінних умов діяльності [8].

Систематичне використання ігрових методів у поєднанні з особистісно-орієнтованим, діяльнісним та інтегративним підходами забезпечує ефективний розвиток координаційних здібностей, сприяє формуванню рухової компетентності та підвищує інтерес учнів до занять фізичною культурою.

Таким чином, ігрова діяльність виступає не лише засобом фізичного розвитку, а й важливим чинником формування інтелектуальної гнучкості, що є необхідною умовою успішної адаптації дитини до сучасних освітніх і життєвих викликів.

Список використаних джерел

1. Бойчук Р. І. *Теорія і методика навчання рухливих ігор* : навчальний посібник. Івано-Франківськ : ПНУ ім. В. Стефаника, 2021. 180 с.
2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. *Рекреація у фізичній культурі різних груп населення* : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2017. 184 с.
3. Ляхович С. І. Розвиток координаційних здібностей школярів засобами ігрової діяльності. *Спортивна наука України*. 2022. № 4 (110). С. 12–18.
4. Папуша В. Г. *Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях*. Тернопіль : Підручники і посібники, 2019. 160 с.
5. Сутула В. О. Теоретико-методичні засади формування фізичної культури особистості в процесі ігрової діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2020. Вип. 154. С. 89–94.

6. Худолій О. М. *Закономірності розвитку рухових здібностей і навчання рухових дій* : монографія. Харків : ОВС, 2021. 360 с.

ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

МЕДВІДЬ Анжела, ЗБОРОВСЬКИЙ Микита

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Фізична культура є важливою складовою освітнього процесу, оскільки сприяє фізичному розвитку учнів, зміцненню здоров'я та формуванню здорового способу життя [1; 4].

Водночас у сучасних умовах спостерігається зниження інтересу школярів до фізичної активності, що пов'язано зі зміною способу життя та зростанням використання цифрових технологій [5]. Додаткові труднощі створює впровадження дистанційного та змішаного навчання [5]. У зв'язку з цим актуальним є пошук ефективних педагогічних підходів до формування мотивації учнів до занять фізичною культурою [1; 2]. Мотивація до занять фізичною культурою є складним психологічним та педагогічним процесом, який формується під впливом різних факторів [1; 3]. Вона включає систему потреб, інтересів, цінностей та мотивів, що спонукають учнів до активної участі у фізкультурно-спортивній діяльності [3].

Важливу роль у формуванні мотивації відіграє організація уроків фізичної культури [2]. Сучасні дослідження свідчать, що ефективність занять значною мірою залежить від використання різноманітних форм і методів навчання, таких як ігрові методи, спортивні змагання, інтерактивні вправи та групова робота. [1; 2]. Такі підходи сприяють підвищенню інтересу учнів до занять фізичною культурою та створюють позитивну емоційну атмосферу під час уроків. [4]

Одним із важливих факторів є також особистість учителя фізичної культури. [2; 4]. Педагог повинен не лише передавати знання та формувати практичні навички, але й мотивувати учнів до активної участі у фізкультурно-

спортивній діяльності [2]. Важливим є створення сприятливого освітнього середовища, у якому кожен учень має можливість проявити свої здібності та досягти певних успіхів [4].

В умовах змішаного навчання виникають додаткові труднощі, пов'язані з обмеженим доступом до спортивної інфраструктури, недостатньою фізичною активністю учнів та зниженням їхньої залученості до навчального процесу. [5] Тому важливим завданням педагогів є використання сучасних інформаційних технологій, онлайн-платформ та інтерактивних методів навчання для підтримки інтересу школярів до фізичної активності [5]. Крім освітньої функції, фізична культура виконує важливу виховну роль [4]. Вона сприяє розвитку таких якостей, як дисциплінованість, наполегливість, відповідальність та вміння працювати в команді [4]. Саме тому систематичні заняття фізичною культурою є важливим елементом формування гармонійно розвинутої особистості [4].

Ефективність цього процесу значною мірою залежить від використання сучасних методів навчання, урізноманітнення форм організації занять, індивідуального підходу до учнів та створення позитивного емоційного середовища на уроці. Важливу роль відіграє також особистість учителя, його здатність зацікавити та підтримати учнів. Таким чином, підвищення рівня мотивації сприятиме активнішому залученню школярів до фізичної активності, зміцненню їхнього здоров'я та гармонійному розвитку особистості.

Список використаних джерел

1. Бихун Н., Любота О., Трояновський А. Мотивація учнів до уроків фізичної культури // Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: матеріали XXIV Міжнародної науково-практичної конференції (м. Харків, 4 грудня 2024 р.). Харків, 2024. С. 30–31.

2. Герасименко В. Педагогічні умови формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою у учнів середньої школи засобами волейболу // Фізичний розвиток молоді в умовах воєнного стану: наукові пошуки та практичні рішення : матеріали наук.-практ. конф. (м. Кривий Ріг, 20 лютого 2026 р.). Кривий Ріг : КДПУ, 2026. С. 65–69.

3. Грибан Г. П., Мичка І. В., Лайчук А. М., Жуковський Є. І., Кондратюк А. Ю., Опанчук Д. Р., Ткаченко Д. С. Стан мотивації учнів середнього віку до уроків фізичної культури // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Вип. 7 (194). С. 77–80.

4. Щелкунов А. О., Шаповалов М. А., Холіч Є. А. Формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою у школярів // Сучасні питання фізичної реабілітації, рекреації та фізичного виховання різних груп населення. 2019. С. 20–24.

ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КОМАНД СУПЕРЛІГИ З БАСКЕТБОЛУ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ

НАГОРНИЙ Дмитро, МІТОВА Олена

ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»

УДУНТ, Дніпро, Україна

Вступ. Тактична підготовка є визначальним компонентом змагальної успішності сучасних професійних баскетбольних команд. Попри значний масив наукових праць, присвячених підготовчому періоду [1], змагальний сезон тривалістю 7-8 місяців залишається недостатньо дослідженим з погляду раціональної організації тактичної підготовки [2]. Додаткову складність вносить нерівномірність змагального календаря, коли паузи між матчами варіюються від 4 до 15 днів, що унеможлиблює застосування стандартизованих підходів до планування [3]. Відсутність науково обґрунтованого алгоритму покрокової підготовки команди до наступного матчу визначає актуальність даного дослідження для практики сучасного баскетболу.

Мета дослідження – науково обґрунтувати алгоритм тактичної підготовки професійної баскетбольної команди у міжігровому мікроциклі змагального періоду на основі командної стратегії, тренувальних практик та аналізу ігор.

Результати дослідження. Встановлено, що річний макроцикл БК «Черкаські Мавпи» має одноциклову структуру: підготовчий період – 4 тижні (31 тренування; 48,5 год.), змагальний – 7 місяців (134 тренування; 202,5 год.). Аналіз розподілу тренувального навантаження виявив закономірне зростання частки тактичної підготовки з 46,4% у підготовчому до 55,6% у змагальному періоді (на 9,2 в.п.), тоді як питома вага фізичної підготовки скоротилась на 6,7 в.п. (до 14,9%), а технічної – на в.п. (до 29,5%). Це підтверджує, що саме тактична підготовка є основним резервом підвищення результативності команди впродовж сезону.

Ключовим шляхом вдосконалення тактичної підготовки визначено системну організацію міжігрового мікроциклу на основі науково обґрунтованого алгоритму підготовки до наступного матчу. Інтеграція стратегічного планування, тренувальних практик та аналізу змагальної діяльності утворює циклічну систему навчання команди, де результати кожної гри безпосередньо впливають на корекцію подальшого тренувального процесу [4]. Розроблений алгоритм охоплює п'ять послідовних етапів:

I етап – відео-аналіз та аналіз статистичних показників команди-суперника. Аналізуються 2-3 останні гри суперника: кожна розбивається на 100-120 відео-кліпів, систематизованих за напрямками захисту (транзитивний, на заслонах, зонний) та нападу (швидкий прорив, вторинний напад, комбінаційні взаємодії на половині майданчику, вкидання з-за бокової та лицевої ліній). Паралельно вивчаються ключові статистичні показники: точність дальніх кидків з гри, реалізація штрафних, активність у швидкому прориві, підбирання в нападі.

II етап – формування «ігрового плану» («game-plan»). На основі виявлених тактичних закономірностей визначаються комбінації, що дозволяють атакувати слабкі місця суперника у захисті, та захисні схеми, спрямовані на нейтралізацію його лідерів. Обов'язково розробляється “резервний план” з альтернативними рішеннями на випадок неефективності основного.

III етап – ознайомлення команди з особливостями суперника. Тренерський штаб презентує скаутинговий звіт, сформований за допомогою програми «FastScout». Скаутинг виступає системоутворюючим інструментом тактичного вдосконалення [5]: він надає верифіковану інформацію про стратегії суперника та дозволяє гравцям усвідомлено застосовувати ігровий план у матчі.

IV етап – диференційований розбір суперника. Здійснюється у три блоки: «Defensive scouting» – аналіз захисних схем; «Individual scouting» – сильні та слабкі сторони кожного гравця стартової п'ятірки й основної ротації; «Offensive scouting» – атакувальні взаємодії та найбільш результативні ігрові комбінації. Цифровий плейбук у FastModel Sports забезпечує наочну подачу матеріалу.

V етап – імплементація ігрового плану у тренувальний процес. Зміст тренувань будується відповідно до тактичних завдань game-plan: моделюються специфічні ігрові ситуації, відпрацьовуються захисні та атакувальні схеми проти конкретного стилю гри суперника. За необхідності тренерський штаб вносить корективи в ігровий план за результатами практичного відпрацювання.

Висновки. Основним шляхом вдосконалення тактичної підготовки команд суперліги з баскетболу у змагальному періоді є запровадження структурованого алгоритму підготовки до кожного матчу, що інтегрує відео-аналіз суперника, скаутинг, формування ігрового плану та його практичну імплементацію в тренувальний процес. Встановлено, що тактична підготовка закономірно домінує у змагальному мікроциклі (55,6% загального тренувального часу) і є головним резервом підвищення результативності. Практична апробація алгоритму на БК «Черкаські Мавпи» протягом сезону 2024-2025 рр. (38 матчів, 50% перемог) підтверджує його ефективність і придатність для впровадження у підготовку команд різного рівня кваліфікації.

Список використаних джерел

1. Мітова О. Система засобів контролю підготовленості у командних спортивних іграх з позиції системного підходу. Спортивна наука та здоров'я людини. 2024;1(11):139-151. DOI: <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2024.111>

2. Безмилов М. Періодизація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту: фактори впливу та перспективні напрями подальшого розвитку специфічної системи знань. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022. №3. С. 3-19. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.3-19>

3. Сушко Р., Головач І., Іваненко Г., Швець С. Технологія планування підготовки в баскетболі з урахуванням впливу чинників глобалізації спорту вищих досягнень. Спортивна наука та здоров'я людини. 2019. №1. DOI: <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2019.1.7>

4. Rangel W., Fellingham G., Santana F., Lamas L. Integrated evaluation of team strategy, training practices and game performance of a basketball team. International Journal of Sports Science & Coaching. 2023. 18(1). P. 197-206.

5. Trunic N., Milovanović M. Scouting in Basketball. University Singidunum, Serbia, 2022. P. 275-280.

АНАЛІЗ МЕТОДІВ ПІДВИШЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ

НІКОЛАЙЧУК Ольга

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Актуальність: Проблема підвищення рухової активності школярів є однією з актуальних у сучасній теорії та практиці фізичного виховання. Недостатній рівень рухової активності дітей шкільного віку пов'язаний зі зміною способу життя, зростанням навчального навантаження, збільшенням часу, проведеного за комп'ютером та мобільними пристроями. Проблема аналізу факторів, які визначають та формують рівень рухової активності дітей шкільного віку, привертає все більше уваги дослідників через свою практичну значимість та актуальність.[3].

Наше дослідження проводилося відповідно до науково-дослідної роботи Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича «Активна нація: сучасна модель підвищення рівня рухової активності школярів як

стратегічний елемент обороноздатності держави» (2024–2026 рр.). Номер державної реєстрації: 0124U000877.

Мета дослідження; полягає у визначенні та узагальненні методів і підходів, які сприяють підвищенню рухової активності школярів.

Результати дослідження та їх обговорення. У шкільному віці формуються життєві цінності, світоглядні позиції, свідоме ставлення до різних видів діяльності та спілкування. Тому покращити наявну ситуацію може виховання інтересу до занять руховою активністю, що сприятиме формуванню у школярів почуття відповідальності за власне здоров'я, систематичності та самовдосконалення власних досягнень [2].

Сучасні умови розвитку освіти, зокрема поширення дистанційного навчання, зумовили необхідність використання різних форматів організації фізичного виховання школярів. Традиційні заняття фізичною культурою відбуваються в офлайн форматі, однак останніми роками значного поширення набули також онлайн-форми організації рухової активності. Кожен із цих форматів має свої особливості, переваги та обмеження [1].

На думку науковців, традиційні форми занять фізичною культурою забезпечують вищий рівень рухової активності учнів завдяки використанню рухливих ігор, естафет, спортивних вправ та колективних форм діяльності [2].

У свою чергу, онлайн формат передбачає організацію рухової діяльності учнів за допомогою цифрових технологій. Це можуть бути відеоуроки, онлайн-тренування, інтерактивні фітнес-заняття, використання мобільних застосунків для фізичної активності, а також виконання домашніх фізичних вправ під керівництвом учителя [1]. Такий формат дозволяє підтримувати фізичну активність школярів навіть за умов дистанційного навчання або обмеженого доступу до спортивної інфраструктури.

Разом із тим ефективність цих форматів відрізняється. Під час офлайн занять забезпечується більш високий рівень моторної щільності, а також активна соціальна взаємодія між учнями, що позитивно впливає на мотивацію до рухової діяльності. Онлайн заняття, навпаки, характеризуються більшою

гнучкістю та можливістю індивідуалізації фізичного навантаження, проте вони можуть супроводжуватися зниженням рівня рухової активності через недостатній контроль з боку вчителя [1].

На думку Т. Ю. Круцевич, рухова активність школярів є важливим показником фізичного розвитку та функціонального стану організму, який характеризує сумарну кількість рухів, що виконуються дитиною протягом певного періоду часу.

Дослідження Шепелла Г.Л., Брич В.В., свідчать, що одним із ефективних шляхів підвищення рухової активності школярів є оптимальне поєднання урочних та позаурочних форм фізичного виховання. До таких форм належать заняття в спортивних секціях, участь у фізкультурно-оздоровчих заходах, туристичні походи, спортивні свята та дні здоров'я. Вони дозволяють значно збільшити загальний обсяг рухової діяльності дітей [3].

Сучасні дослідження Дудіцької С.П., в галузі фізичного виховання підкреслюють необхідність використання інноваційних підходів до організації рухової діяльності школярів. До таких підходів належать інтерактивні фізкультурні заняття, використання елементів фітнес-програм, танцювальних вправ, рухливих ігор з елементами квестів та інших сучасних форм активності. Їх застосування дозволяє підвищити зацікавленість учнів у заняттях фізичною культурою та сприяє збільшенню обсягу рухової діяльності [1].

Отже, аналіз наукової літератури свідчить, що підвищення рухової активності школярів є комплексним педагогічним завданням, яке потребує використання різноманітних методів і форм організації рухової діяльності.

Найбільш ефективними серед них є ігрові, мотиваційні, організаційно-педагогічні та оздоровчо-рекреаційні методи, а також поєднання урочних і позаурочних форм фізичного виховання. Їх систематичне застосування сприяє формуванню позитивного ставлення учнів до фізичної культури.

Висновки. Аналіз наукових досліджень свідчить, що підвищення рівня рухової активності дітей забезпечується використанням комплексу різноманітних педагогічних методів. Водночас важливою умовою підвищення

рухової активності є індивідуалізація рухової діяльності з урахуванням вікових особливостей і рівня фізичної підготовленості дітей.

Список використаних джерел

1. Дудіцька, С. П. Аналіз онлайн та офлайн форматів у якості підвищення рухової активності школярів / С. П. Дудіцька // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. – Вип. 11 (184). – С. 66-70. URI <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/46887>
2. Хлус Н. Покращення рухової активності в учнів 5 класів засобами рухливих ігор // Спортивні ігри. 2024. № 4. С. 78–85.
3. Шепелла Г. Л., Брич В. В. Окремі аспекти формування фізичної активності у дітей шкільного віку // Україна. Здоров'я нації. 2024. № 2. С. 60–65. DOI: <https://doi.org/10.32782/2077-6594/2024.2/07>.

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ МАЙБУТНІХ ВВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

ОМЕЛЬЧЕНКО Юрій

Суннадал школа Карлскрона, Швеція.

КУРНИШЕВ Олександр

Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці, Україна

У контексті європейської інтеграції України особливої ваги набуває визначення стратегічних орієнтирів розвитку вищої освіти як ключового чинника суспільного поступу. Саме система вищої освіти забезпечує формування інтелектуального, духовного та культурного потенціалу нації, а також підготовку висококваліфікованих фахівців, зокрема викладачів закладів вищої освіти [2; 4].

Сучасний викладач постає не лише як носій професійних знань, а як особистість із розвиненою педагогічною культурою, гуманістичними цінностями, здатністю до комунікації, рефлексії та творчої самореалізації. Це зумовлює необхідність підвищення якості його професійної підготовки, зокрема через формування педагогічної свідомості як інтегративної характеристики [5].

Аналіз наукових джерел свідчить, що проблема підготовки викладачів є комплексною. Тривалий час у вітчизняній практиці домінувала орієнтація на фахову підготовку без належної психолого-педагогічної складової, що спричинило недостатній рівень сформованості педагогічної свідомості [1; 4].

Педагогічна свідомість розглядається як складова суспільної свідомості, тісно пов'язана з моральною та естетичною сферами, через які здійснюється передача соціального досвіду [3]. Водночас відсутність єдиного підходу до її структури та змісту ускладнює процес її формування [4]. Сучасні дослідження наголошують на необхідності оновлення підготовки викладачів із урахуванням інноваційних освітніх підходів.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати сутність педагогічної свідомості майбутніх викладачів закладів вищої освіти та визначити ефективні шляхи її формування.

Виклад основного матеріалу. Сучасні суспільні трансформації зумовлюють необхідність переосмислення підходів до підготовки викладачів. У цих умовах формування педагогічної свідомості набуває особливого значення як основа професійної діяльності.

Педагогічна свідомість визначається як інтегративне утворення, що поєднує професійні знання, особистісні якості, ціннісні орієнтації та досвід діяльності [3]. З позицій системного підходу вона розглядається як цілісна динамічна структура, яка постійно розвивається. У структурі педагогічної свідомості доцільно виокремити такі компоненти: змістово-діяльнісний (знання, уміння, педагогічні технології); мотиваційно-ціннісний (цінності,

мотивація, професійні орієнтації); оціночно-рефлексивний (самооцінка, саморегуляція, рефлексія).

Формування педагогічної свідомості забезпечується впровадженням організаційно-методичної системи підготовки, що передбачає використання інтерактивних методів навчання, розвиток самостійної діяльності студентів та стимулювання професійного саморозвитку.

У межах дослідження було розроблено та апробовано модель формування педагогічної свідомості, яка поєднує теоретичну підготовку та практичну діяльність. Значну увагу приділено розвитку рефлексивних умінь, саморегуляції та позитивного ставлення до професійної діяльності.

Результати експериментальної роботи засвідчили підвищення рівня сформованості педагогічної свідомості у студентів експериментальної групи, що підтверджує ефективність запропонованої системи [1].

Висновки. Вища освіта є стратегічним ресурсом розвитку держави, оскільки забезпечує підготовку фахівців, здатних реалізовувати суспільні цінності. Формування педагогічної свідомості є важливою складовою професійної підготовки майбутніх викладачів.

Запропонована модель базується на системному підході та сприяє розвитку професійно значущих якостей, ціннісних орієнтацій і педагогічної культури. Її впровадження забезпечує підвищення ефективності підготовки викладачів. Перспективи подальших досліджень пов'язані з удосконаленням методів діагностики педагогічної свідомості та впровадженням інноваційних освітніх технологій.

Список використаних джерел

1. Sidash N., Roganova M., Domina V. та ін. Pedagogical consciousness formation of future university educators in the process of teaching English. *Universal Journal of Educational Research*. 2020. Vol. 8(4). P. 1202–1211.

2. Biberman-Shalev L., Broza O., Chamo N. Contextual changes and shifts in pedagogical paradigms: Post-COVID-19 blended learning in teacher education. *Education Sciences*. 2023. Vol. 13(3). Article 275.

3. Konečná P., Smolka P., Trčková K. та ін. Innovation of pedagogical practices of future teachers. *Education Sciences*. 2023. Vol. 13(4). Article 355.

4. Bitar N., Davidovich N. Transforming pedagogy: The digital revolution in higher education. *Education Sciences*. 2024. Vol. 14(8). Article 811.

5. *Frontiers in Education*. Modeling the development of pedagogical competence in higher education educators amid digitization. 2024. Vol. 9. Article 1360712.

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ, ЕМПАТІЇ ТА ВЗАЄМОПОВАГИ ЧЕРЕЗ СПІЛЬНУ РУХОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ

ПАЛАГНІЮК Олександра, ВАСКАН Іван

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Ефективність формування культури рухової діяльності значною мірою залежить від педагогічних умов її організації. Важливими є систематичність занять, використання ігрових та командних методів, створення ситуацій успіху для кожного учня та врахування їхніх індивідуальних особливостей. Значну роль відіграє вчитель, який виступає організатором взаємодії та формує позитивну атмосферу співпраці.

Не менш важливою є взаємоповага, яка формується у процесі спільної діяльності через дотримання етичних норм поведінки, прийняття індивідуальних особливостей інших та толерантне ставлення до відмінностей. Учні вчаться поважати як членів своєї команди, так і суперників, що є важливим аспектом виховання культури міжособистісних відносин.

Особливе значення у формуванні особистості має спільна рухова діяльність, яка реалізується через рухливі ігри, командні види спорту та групові вправи. Саме в умовах взаємодії з іншими учнями створюються передумови для розвитку соціальних якостей.

У процесі виконання спільних завдань учні навчаються співпрацювати, координувати свої дії з діями інших, дотримуватися встановлених правил та

нести відповідальність за спільний результат. Такі види діяльності сприяють формуванню навичок комунікації та ефективної взаємодії у колективі.

Отже, рухова діяльність є важливим засобом не лише фізичного розвитку, але й формування соціально значущих якостей особистості. Спільна рухова діяльність сприяє розвитку емпатії, взаємоповаги, комунікативних навичок та культури міжособистісної взаємодії. Її цілеспрямоване використання в освітньому процесі є необхідною умовою гармонійного розвитку учнів та їх успішної соціалізації.

Рухливі ігри виступають особливо ефективним засобом розвитку соціальної поведінки школярів. Вони стимулюють активну взаємодію між учнями, створюють природне середовище для спілкування та формування емоційних зв'язків. У процесі гри діти вчаться працювати в команді, приймати спільні рішення, дотримуватися правил та поважати інших учасників. Крім того, ігрова діяльність сприяє розвитку емоційного інтелекту, зокрема здатності розпізнавати емоції інших людей та контролювати власні реакції.

Рухова діяльність є важливим компонентом гармонійного розвитку учнів. Вона охоплює як організовані форми, зокрема уроки фізичної культури та спортивні заняття, так і самостійну активність дітей. Регулярна участь у руховій діяльності сприяє зміцненню здоров'я, розвитку фізичних якостей, підвищенню працездатності та формуванню навичок здорового способу життя. Водночас вона позитивно впливає на емоційний стан учнів, сприяє зниженню рівня стресу та розвитку саморегуляції.

Рухова діяльність також виконує важливу соціалізаційну функцію. Вона сприяє включенню учнів у колектив, розвитку комунікативних навичок, формуванню відповідальності та дисципліни. У процесі фізичного виховання поєднується розвиток фізичних якостей із вихованням моральних цінностей, таких як чесність, взаємодопомога та повага до інших. Колективні форми роботи сприяють формуванню довіри між учнями та створенню позитивного психологічного клімату.

У контексті спільної рухової діяльності важливе місце займає формування емпатії як здатності розуміти та співпереживати емоційний стан інших. Під час командних ігор та групових вправ учні стикаються з різними ситуаціями взаємодії, що потребують врахування почуттів партнерів, підтримки та взаємодопомоги. Це сприяє розвитку чуйності, толерантності та здатності до конструктивної взаємодії.

У сучасних умовах розвитку освіти особливої актуальності набуває проблема формування культури рухової діяльності учнів. Зниження рівня фізичної активності, зумовлене поширенням цифрових технологій та малорухливим способом життя, негативно впливає не лише на фізичний стан дітей, але й на їхній психоемоційний розвиток.

У зв'язку з цим зростає значення рухової діяльності як засобу формування не тільки фізичних якостей, але й соціальних компетентностей особистості, зокрема емпатії та взаємоповаги.

Список використаних джерел

1. Бальсевич В. К. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Київ : Олімпійська література, 2010. 320 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2017. 384 с.
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. 276 с.
4. Москаленко Н. В. Рухова активність як фактор розвитку особистості школяра // Педагогічні науки. 2020. № 3. С. 45–50.
5. Іваненко О. В. Роль рухливих ігор у формуванні соціальних якостей учнів // Фізичне виховання в школі. 2019. № 2. С. 12–16.
6. Петренко Л. С. Формування культури міжособистісних відносин у процесі фізичного виховання // Науковий часопис педагогічного університету. 2021. № 5. С. 78–84.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ВІДНОВЛЕННЯ УЧНІВ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

ПАЛАМАРЮК Альона

Чернівецька гімназія №13 Чернівецької міської ради

*Турбота про здоров'я дитини - найважливіша праця вчителя.
В. О. Сухомлинський.*

Сучасні учні перебувають під впливом численних стресових факторів: інформаційне перевантаження, наслідки пандемії, воєнні події, соціальна нестабільність. Це негативно впливає на їхній психоемоційний стан, спричиняючи тривожність, апатію та зниження мотивації до навчання.

Фізична культура є ефективним засобом покращення емоційного стану, оскільки сприяє виробленню ендорфінів, зниженню рівня стресу та тривожності, а також підвищенню самооцінки учнів. Регулярні заняття фізичними вправами допомагають учням знімати нервові напруження, переключати увагу з негативних переживань та формувати позитивне мислення.

Це підтверджується і державними законодавчими актами. Так, згідно із Законом України «Про фізичну культуру і спорт», фізична культура в освітній сфері спрямована на зміцнення здоров'я учнів і студентів, усебічний розвиток їхніх розумових і фізичних здібностей, а також удосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності, і ґрунтується на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкому застосуванні різноманітних засобів і форм фізичного виховання та масового спорту, а також на безперервності цього процесу впродовж усього життя [1].

Найбільш ефективним способом відновлення психоемоційного стану учнів є виконання найпростіших фізичних вправ, завдяки яким відбувається вивільнення накопичених вищеперерахованих негативних станів. Основною перевагою отримання корисного фізичного навантаження учнями під час уроків фізичної культури в школі є контроль за ходом занять із боку вчителя.

Це забезпечує належний рівень безпеки під час виконання вправ, спостереження за поточним фізичним станом учнів, можливість надання першої медичної допомоги у разі потреби, а також підбір індивідуального комплексу вправ відповідно до фізичних можливостей кожного учня [2].

Є безліч вправ, які допомагають відновити психоемоційне здоров'я. Так, одна з найрозповсюджених технік – це дихання, що сприяє балансуванню нервової системи. Виконання - ноги нарізно, руки вздовж тулуба.

1. Видих і повний вдих. Під час вдиху підняти руки перед собою, долоні повернені вгору. Розслабити м'язи. На повному вдиху - затримати дихання (2-5 с).

2. Стиснути руки в кулаки та відвести їх з напругою до плечей. Відчути тремтіння в руках. Не послаблюючи напружені м'язи, розкрити кулаки, знову стиснути їх. Повторити цей рух, тримаючи м'язи напруженими.

3. Видих енергійний, через рот, нахиливши тулуб вперед.

Терапевтичний ефект даної вправи полягає в тренуванні серцево-судинної та дихальної систем, підвищення стійкості нервової системи до несприятливих стимулів, посилення її захисної функції, сприяння зміцненню волі і духовної витривалості, а також корекції психофізичного та психоемоційного напруження[3].

Отже, зі всього вищесказаного, можна зробити висновки, що фізична культура є важливим інструментом психоемоційного відновлення учнів. Її системне впровадження в освітній процес сприяє гармонійному розвитку особистості та підвищенню якості життя дітей в умовах сучасних викликів. А вчитель, в свою чергу, виступає не лише як інструктор, а й як фасилітатор емоційного благополуччя, створюючи атмосферу підтримки, довіри та психологічного комфорту.

Список використаних джерел:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24 грудня 1993 р. № 3808-XII // Відомості Верховної Ради України. - 1994. - № 14. - Ст. 80.

2. Дембіцька О. О., Гайдай С. І., Янченко І. М. Вплив занять фітнесом на психоемоційний стан студенток // ResearchGate. - 2025. - URL: https://www.researchgate.net/publication/397299377_VPLIV_ZANAT_FITNESOM_NA_PSIHOEMOCIJN_IJ_STAN_STUDENTOK.

3. Бобренко І. В. Фізична культура. 8–10 класи // Навчальні програми для 5-9 (10) класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку / Міністерство освіти і науки України, Інститут спеціальної педагогіки НАПН України. - Київ, 2016. - С. 93

РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОФІЛАКТИЦІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

ПРИКАЗКА Марія, КУРНИШЕВ Юрій

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У сучасних умовах інтенсивного розвитку суспільства та зростання вимог до професійної діяльності особливої актуальності набуває проблема професійного вигорання. Даний феномен характеризується емоційним виснаженням, зниженням мотивації до діяльності, зменшенням продуктивності праці та формуванням негативного ставлення до професійних обов'язків. Результати сучасних наукових досліджень свідчать, що ознаки професійного вигорання можуть проявлятися вже на етапі професійної підготовки, зокрема серед студентської молоді [1]. Період навчання у закладах вищої освіти супроводжується значним психоемоційним навантаженням, необхідністю адаптації до нових соціальних умов, високими вимогами до академічної успішності та професійного самовизначення. Поєднання інтенсивної навчальної діяльності, інформаційного перевантаження та постійної конкуренції нерідко призводить до виникнення стресових ситуацій. У таких умовах студенти можуть відчувати емоційне виснаження, зниження навчальної мотивації, втрату інтересу до обраної професії та загальне погіршення психоемоційного стану.

Професійне вигорання розглядається як складний психофізіологічний процес, який формується під впливом тривалого емоційного напруження. У

науковій літературі виділяють кілька основних проявів цього явища: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження рівня професійної ефективності. У студентському середовищі ці прояви можуть виражатися у втраті інтересу до навчальної діяльності, зниженні академічної успішності, підвищенні рівня тривожності та хронічної втоми [3]. Одним із ефективних засобів профілактики психоемоційного виснаження є систематична рухова активність. Фізичні вправи сприяють покращенню фізичного стану організму, а також позитивно впливають на психічне здоров'я людини. Під час виконання фізичних вправ активізуються біохімічні процеси в організмі, зокрема підвищується рівень ендорфінів, серотоніну та дофаміну, які сприяють покращенню емоційного стану, зниженню рівня стресу та підвищенню загального відчуття благополуччя [2].

Крім того, регулярна фізична активність позитивно впливає на функціонування нервової системи. Вона сприяє нормалізації сну, покращенню когнітивних функцій, підвищенню здатності до концентрації уваги та ефективному відновленню після інтелектуального навантаження. Для студентської молоді, яка значну частину часу проводить у стані розумової діяльності, рухова активність виступає важливим фактором підтримання психічної рівноваги. Важливим аспектом є також формування стресостійкості. Регулярні фізичні навантаження сприяють підвищенню адаптаційних можливостей організму, покращують здатність людини ефективно реагувати на складні життєві ситуації та долати негативні емоційні переживання. У результаті цього значно знижується ризик виникнення професійного вигорання як у період навчання, так і в майбутній професійній діяльності.

Серед найбільш ефективних форм рухової активності для студентської молоді можна виділити заняття фітнесом, спортивні ігри, біг, плавання, функціональні тренування, а також різні види оздоровчої гімнастики. Такі види фізичної активності сприяють не лише зміцненню фізичного здоров'я, але й формуванню позитивного емоційного стану, розвитку соціальної взаємодії та покращенню психологічного клімату в студентському середовищі. Окрему роль

рухова активність відіграє у формуванні здорового способу життя. Студенти, які систематично займаються фізичною культурою і спортом, як правило, демонструють вищий рівень самодисципліни, організованості та відповідальності. Ці якості є важливими складовими професійної підготовки майбутніх фахівців та сприяють підвищенню їхньої конкурентоспроможності на сучасному ринку праці.

Сучасні наукові дослідження також підтверджують, що регулярна фізична активність сприяє покращенню психічного здоров'я студентів, зниженню рівня тривожності та депресивних станів, а також підвищенню загального рівня життєвої задоволеності [4]. У зв'язку з цим особливої важливості набуває впровадження у закладах вищої освіти програм, спрямованих на популяризацію фізичної культури, активного способу життя та залучення студентів до регулярної рухової активності.

Професійне вигорання є серйозною проблемою сучасного суспільства, яка може формуватися ще на етапі професійної підготовки майбутніх фахівців. Систематична рухова активність виступає ефективним засобом профілактики цього явища, оскільки сприяє покращенню психоемоційного стану, зниженню рівня стресу та підвищенню працездатності. Регулярні фізичні вправи позитивно впливають на формування стресостійкості, підтримання психічного здоров'я та розвиток особистісних якостей, необхідних для успішної професійної діяльності. Активне впровадження фізкультурно-оздоровчих програм у систему підготовки студентів може стати важливим чинником збереження їхнього фізичного та психічного здоров'я, а також підвищення ефективності майбутньої професійної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Всесвітня організація охорони здоров'я. Глобальний звіт про стан фізичної активності 2023 року. Женева : World Health Organization, 2023. 520 с.
2. Бакворт Дж., Дішман Р., О'Коннор П., Томпоровскі П. Психологія фізичних вправ. 3-тє вид. Шампейн : Human Kinetics, 2023. 624 с.

3. Салмела-Аро К., Упадья К. Синдром вигорання та залученість студентів у вищій освіті. *Journal of Educational Psychology*. 2024. Т. 116, № 2. С. 245–258.

4. Американський коледж спортивної медицини. Рекомендації ACSM щодо тестування та призначення фізичних вправ. 12-те вид. Філадельфія : Wolters Kluwer, 2024. 560 с.

5. Слішко Й., Петрович Й. Фізична активність та психічне благополуччя студентів університетів. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. Т. 20, № 14. С. 6412.

ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДОСВІД ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ПРОЗАР Микола, ПЕТРОВА Юлія, МИСІВ Володимир

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Дослідження європейських тенденцій щодо підготовки фахівців сфери фізичної культури і спорту зумовлено євроінтеграційними процесами та модернізацією системи освіти в Україні. Важливим є визначення оптимального співвідношення освітніх компонентів, зокрема теоретичних та практичних, а також узгодження фінальних програмних результатів навчання з вимогами ринку праці та професійними стандартами. Це зумовлює необхідність аналізу європейського досвіду та його адаптації до національної системи освіти. Таким чином, постає потреба в науковому обґрунтуванні змісту і структури освітніх програм, що сприятиме підвищенню якості підготовки фахівців і їх конкурентоспроможності.

Мета дослідження полягала у здійсненні порівняльного аналізу європейських моделей підготовки фахівців сфери фізичної культури і спорту, визначення їхніх структурно-змістових особливостей та обґрунтування можливостей використання ефективних практик у процесі модернізації системи професійної підготовки фахівців в Україні.

Методи дослідження: аналіз і синтез наукової літератури; контент-аналіз; порівняльний аналіз; систематизація та узагальнення; структурно-функціональний аналіз.

Результати дослідження показали, що у європейському освітньому просторі відсутня єдина модель підготовки фахівців сфери фізичної культури і спорту, що зумовлює різноманітність освітніх траєкторій. Сформувалися дві провідні моделі підготовки: інтегрована (поєднання педагогічної і тренерської підготовки); диференційована (розмежування професійних кваліфікацій).

Інтегрована модель (Центральна та Східна Європа) сприяє формуванню універсальних фахівців, тоді як диференційована (Західна Європа) забезпечує глибшу професійну спеціалізацію [4]. Базові програми диференційованого типу забезпечують фундаментальну підготовку у сфері спортивної науки, тоді як педагогічна кваліфікація здобувається через додаткові освітні траєкторії. Дослідники підкреслюють, що така модель дозволяє досягти більш глибокої спеціалізації, проте знижує універсальність підготовки фахівців [1; 3; 5]. У країнах Північної Європи характерним є розмежування підготовки тренерів і педагогів, що реалізується через різні інституційні механізми. При цьому підготовка тренерів часто здійснюється у тісній співпраці з національними спортивними федераціями, що забезпечує високий рівень практичної спрямованості навчання. Варіативність таких підходів ускладнює процес гармонізації освітніх стандартів і взаємного визнання кваліфікацій у Європі.

Проте, сучасні освітні програми орієнтовані на компетентнісний підхід і результати навчання, включаючи розвиток професійних, соціальних і цифрових компетентностей. Професіоналізація тренерської діяльності передбачає інтеграцію наукових знань, розвиток рефлексивних умінь та педагогічної майстерності [2]. Для України актуальним є пошук оптимальної моделі підготовки фахівців з урахуванням європейського досвіду та національних особливостей системи освіти. Необхідним є наукове обґрунтування структури освітніх програм, що забезпечить підвищення якості підготовки та конкурентоспроможності випускників.

Отже, у Європі відсутня єдина модель підготовки фахівців фізичної культури і спорту, що зумовлює існування інтегрованого та диференційованого підходів із різними перевагами. Варіативність систем ускладнює гармонізацію стандартів, водночас сучасні програми орієнтуються на компетентнісний підхід. Для України важливим є використання європейського досвіду з метою вдосконалення підготовки фахівців і підвищення їх конкурентоспроможності.

Список використаних джерел

1. Согоконь О. Європейський досвід підготовки фахівців фізичної культури: порівняння та перспективи для України. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2025. Том 191 № 35. С. 167–173. URL: <https://surli.cc/gskloj>

2. Cushion C. J., Armour K. M., Jones R. L. Coach education and continuing professional development: Experience and learning to coach. Quest. 2020. Vol. 72(3). P. 299–314. URL: <https://surl.li/lzqdqa>

3. Kirk D. Precarity, critical pedagogy and physical education teacher education. Physical Education and Sport Pedagogy. 2020. Vol. 25(5). P. 468–479.

4. North J. Sport coaching in Europe: Professionalisation and system development. International Sport Coaching Journal. 2022. Vol. 9(1). P. 45–58.

5. Pühse U., Gerber M. International comparison of physical education: Concepts, problems, prospects. Aachen: Meyer & Meyer Sport. 2021. 312 p.

ІННОВАЦІЙНІ ІГРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ

РОЖКО Михайло, ВАСКАН Іван

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Сучасна освітня парадигма вимагає від школи не лише забезпечення фізичного розвитку учня, а й формування м'яких навичок (*soft skills*), серед яких емоційна компетентність посідає чільне місце. Уроки фізичної культури є унікальним майданчиком для емоційного загартування, оскільки вони

супроводжуються безпосереднім переживанням ситуацій перемоги, поразки, суперництва та співпраці.

Застосування інноваційних ігрових технологій дозволяє перетворити урок на простір контрольованого емоційного досвіду, що є критично важливим для соціалізації особистості.

Сучасна школа ставить перед педагогами завдання не лише формувати фізичну підготовленість учнів, а й розвивати їхні соціальні та емоційні компетентності. Емоційний інтелект (ЕІ) - здатність розпізнавати, оцінювати та регулювати власні емоції і емоції інших - визнається ключовим чинником успішної соціалізації та навчальної мотивації школярів [1].

У фізичній культурі розвиток ЕІ реалізується через групові завдання, рухливі ігри, ролеві та командні вправи, що стимулюють емоційне реагування, співпрацю та самоконтроль. Традиційні уроки фізичної культури часто обмежуються механічним виконанням вправ, що не дозволяє школярам максимально проявити свої емоційні та соціальні здібності. Інноваційні ігрові технології надають можливість поєднати фізичну активність із розвитком когнітивних та емоційних компетентностей, що сприяє формуванню гармонійно розвиненої особистості [2].

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та систематизувати інноваційні ігрові технології, спрямовані на підвищення рівня емоційної компетентності учнів у процесі фізичного виховання.

Емоційна компетентність школяра в контексті фізичної культури розглядається як інтегративне утворення, що включає:

1. Емоційну чутливість: здатність до ідентифікації власних станів та невербальних сигналів оточуючих.
2. Емоційну регуляцію: уміння конвертувати деструктивні стани (гнів, тривогу) у конструктивну рухову активність.
3. Емпатію та соціальну фасилітацію: розвиток здатності до підтримки партнерів та врахування емоційного фону команди [3, 6].

Інноваційність сучасних ігрових технологій полягає у зміні вектору від «результато-центризму» до «процесо-центризму» та глибокого емоційного занурення. Нами виокремлено такі ключові технології:

- Гейміфікація (Gamification): впровадження систем рівнів, прогресії та «ачивок» у традиційні справи. Це дозволяє учням із різним рівнем підготовленості відчувати ситуацію успіху, зміцнюючи самооцінку та вольовий самоконтроль.
- Сюжетно-контекстні ігри (Quest-technologies): інтеграція фізичних завдань у розгорнутий наратив. Квести вимагають колективного обговорення емоцій та прийняття спільних рішень в умовах часового дефіциту.
- Командний тимбілдінг (Team Building Games): ігри на розвиток довіри (наприклад, рух у парах із заплющеними очима), що стимулюють невербальну комунікацію та емпатію.
- Інтерактивні цифрові технології (Exergaming): використання систем на кшталт Kinect або VR-симуляторів. Це створює безпечне емоційне поле для учнів із підвищеною тривожністю, сприяючи їх поступовій адаптації до фізичних навантажень [4].

Для систематизації практичного досвіду розроблено матрицю цільового впливу ігрових засобів (табл. 1).

Таблиця 1. Вплив ігрових засобів на компоненти емоційної компетентності

Назва гри / засобу	Домінуюча компетентність	Методична особливість
«Емоційний ланцюг»	Емпатія, розпізнавання емоцій	Передача м'ячів із відтворенням мімічних станів.
«Командний квест»	Співпраця, самоконтроль	Оцінюється не швидкість, а якість взаємодії.
«Рольові сцени»	Емоційна регуляція	Імітація конфліктних ситуацій з подальшим аналізом.
«Сигнали емоцій»	Контроль поведінки	Зміна темпу справи за невербальним сигналом учителя.

Реалізація цих технологій вимагає дотримання специфічних дидактичних принципів: варіативності (постійна зміна правил), емоційної безпеки

(атмосфера підтримки без засудження за помилки) та свідомої активності (залучення учнів до аналізу ігрових ситуацій) [5].

Ключовим методичним прийомом стає рефлексивна пауза — короткий дебрифінг після завершення ігрового епізоду, під час якого учні вчаться вербалізувати свої почуття. Учитель при цьому відходить від ролі авторитарного інструктора, перебираючи на себе функції емоційного коуча (фасилітатора). Пріоритетом педагога стає «позитивне підкріплення» не за фізичний результат, а за вияв емоційної зрілості (підтримка слабшого, стриманість у конфлікті).

Висновки. Інноваційні ігрові технології є потужним інструментом трансформації фізичного виховання у простір контрольованого емоційного розвитку. Вони дозволяють ефективно формувати навички саморегуляції, підвищують психоемоційну стійкість та готують школярів до конструктивної соціальної взаємодії. Системне впровадження гейміфікації та квест-технологій сприяє гуманізації освітнього процесу, де успіх вимірюється не секундами, а рівнем емоційної зрілості особистості.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Виховання особистості : Сходження до духовності. Київ : Либідь, 2016. 272 с.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Віват, 2019. 512 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2017. 392 с.
4. Лещак О. М. Гейміфікація як інноваційний підхід у фізичному вихованні. *Спортивна наука України*. 2021. № 3. С. 24–30.
5. Папуша В. Г. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів. Тернопіль, 2020. 144 с.
6. Яцинін О. П. Розвиток емоційного інтелекту підлітків у процесі ігрової діяльності. *Вісник психології і педагогіки*. 2022. Вип. 28. С. 112–119

ОСОБЛИВОСТІ СФОРМОВАНOSTI МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОГО КОМПОНЕНТА ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОГО САМОВИХОВАННЯ

СТЕШИЦ Андрій,

Український гуманітарний інститут

Актуальність проблеми. На сучасному етапі розвитку вищої освіти в Україні актуалізується проблема підготовки студентів до фізичного самовиховання як складової їхнього особистісного та професійного розвитку. Воно розглядається не лише як засіб підвищення фізичної підготовленості, а й як чинник формування здорового способу життя, збереження працездатності та психоемоційної стійкості в умовах сучасних викликів [1].

Аналіз досліджень і практики фізичного виховання у ЗВО свідчить про недостатню залученість студентів до систематичної рухової активності, зокрема самостійних занять [2]. Обмежений обсяг обов'язкових занять не забезпечує належного рівня активності, що зумовлює необхідність формування внутрішньої мотивації до фізичного самовиховання [3].

У цьому контексті важливим є дослідження мотиваційно-ціннісного компонента готовності студентів до фізичного самовиховання, який визначає ставлення до фізичної активності, усвідомлення її значущості та формує внутрішню мотивацію до рухової діяльності [4]. Його вивчення дає змогу виявити суперечності між усвідомленням важливості фізичної активності та рівнем її практичної реалізації, що є основою для обґрунтування ефективних педагогічних умов [5].

Метою дослідження є визначення особливостей сформованості мотиваційно-ціннісного компонента готовності студентів до фізичного самовиховання на основі аналізу рівня усвідомлення його значущості, сформованості внутрішньої потреби у фізичній активності та домінуючих мотивів і реальної практики самостійних занять.

Основні результати дослідження. Аналіз результатів анкетування студентів дозволив виявити особливості сформованості мотиваційно-ціннісного компонента їх готовності до фізичного самовиховання.

Встановлено, що переважна більшість студентів усвідомлює значущість фізичного самовиховання: 51,5 % респондентів вважають його дуже важливим, 39,9 % - важливим, тоді як лише 7,9 % оцінюють його як частково важливе і 0,7 % - як неважливе. Це свідчить про високий рівень сформованості ціннісного ставлення до фізичної активності.

Результати дослідження також засвідчили наявність внутрішньої потреби у фізичній активності: 59,9 % студентів постійно її відчують, 31,5 % - час від часу, тоді як лише 5,7 % - рідко і 3,0 % - не відчують зовсім, що підтверджує достатній рівень мотиваційної готовності.

У структурі мотивації домінують внутрішні чинники: піклування про здоров'я (68,0 %), підтримання фізичної форми (60,6 %) та покращення самопочуття (58,6 %), тоді як зовнішні стимули мають незначний вплив (вимоги навчання - 5,2 %, поради викладачів - 5,9 %). Водночас 5,2 % студентів зазначили відсутність мотивації до занять фізичною активністю.

Попри достатній рівень мотиваційно-ціннісних орієнтацій, виявлено недостатню їх практичну реалізацію: лише 30,3 % студентів регулярно займаються фізичними вправами самостійно, 54,7 % - нерегулярно, 11,3 % мають низький рівень зацікавленості, а 3,7 % взагалі не проявляють інтересу. Це свідчить про наявність суперечності між високим рівнем мотивації та нестабільністю поведінкових проявів фізичної активності.

Узагальнення результатів дослідження свідчить, що мотиваційно-ціннісний компонент готовності студентів до фізичного самовиховання характеризується достатньо високим рівнем сформованості на рівні свідомості та установок. Більшість респондентів (51,5 % і 39,9 %) визнає його важливим або дуже важливим для збереження здоров'я, що підтверджує сформоване ціннісне ставлення до фізичної активності.

Встановлено також наявність внутрішньої потреби у фізичній активності (59,9 % - постійно, 31,5 % - періодично). Домінування мотивів, пов'язаних зі здоров'ям (68,0 %), фізичною формою (60,6 %) та самопочуттям (58,6 %), свідчить про переважання внутрішньої мотивації.

Водночас виявлено розрив між мотивацією та поведінкою: лише 30,3 % студентів систематично займаються фізичними вправами, тоді як 54,7 % роблять це нерегулярно. Це свідчить про недостатню реалізацію мотивації у практичній діяльності.

Отже, попри сформовану мотиваційну основу, її практична реалізація є нестабільною, що зумовлює необхідність посилення педагогічного впливу для інтеграції мотиваційного та діяльнісного компонентів фізичного самовиховання.

Висновки. Результати дослідження засвідчили достатній рівень сформованості мотиваційно-ціннісного компонента: більшість студентів усвідомлює значущість фізичної активності та має внутрішню мотивацію до занять. У структурі мотивації переважають внутрішні чинники (здоров'я, фізична форма, самопочуття), що створює сприятливі передумови для фізичного самовиховання.

Водночас виявлено розрив між мотивацією та її практичною реалізацією, що проявляється у недостатній регулярності занять, що зумовлює необхідність посилення педагогічного впливу.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою ефективних педагогічних умов для інтеграції мотиваційного та діяльнісного компонентів.

Список використаних джерел

1. Тимошенко О., Ареф'єв В., Грибан Г., Доміна Ж., Бублей Т., Бондар Т. Characteristics of the motivational value-based attitude of students towards physical education. 2019.
2. Татарченко Л. І., Присяжна М. К., Лашко Є. Л. Формування мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом. Вісник

Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2021. № 2 (340), ч. 2. С. 83–91.

3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. Київ : Олімпійська література, 2012. Т. 1. 391 с.

4. Dolzhenko L., Pogrebnyak D. Formation of motivation for motor activity of student youth with different level of physical health. Theory and methodology of physical education and sport. 2014. № 4. С. 52–56.

5. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation. American Psychologist. 2000. Vol. 55, № 1. P. 68–78.

ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕГРОВАНИХ МОДУЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

ТВЕРДОХЛІБ Іоанн, ЄРЕМІЯ Яна

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Сучасний етап розвитку освіти в Україні характеризується переходом від знаннєвої парадигми до компетентнісної. Це означає, що головним результатом навчання стає не лише засвоєння інформації, а й здатність учня застосовувати знання у реальних життєвих ситуаціях. Важливим орієнтиром у цьому процесі є концепція Нової української школи, яка визначає формування ключових компетентностей як пріоритет освітнього процесу [4].

Особливе місце у формуванні цих компетентностей належить фізичній культурі. На відміну від традиційного уявлення про цей предмет як суто рухову діяльність, сучасна фізична культура виступає потужним засобом комплексного розвитку особистості. Саме інтегровані модулі дозволяють поєднати фізичне виховання з іншими освітніми галузями, забезпечуючи цілісний підхід до навчання.

Інтегровані модулі фізичної культури - це структуровані частини навчального процесу, які об'єднують різні види діяльності: фізичну,

інтелектуальну, соціальну та емоційну. Вони базуються на принципах міжпредметної інтеграції та орієнтації на особистісний розвиток учня [1].

Суть інтеграції полягає в тому, що знання з різних предметів не існують ізольовано, а взаємодіють між собою. Наприклад, під час виконання фізичних вправ учні можуть одночасно аналізувати фізичні процеси (швидкість, сила), рахувати результати або обговорювати вплив навантаження на організм.

Основними ознаками інтегрованих модулів є: міжпредметність, що дозволяє поєднувати знання з різних дисциплін; практична спрямованість, орієнтація на життєві ситуації; варіативність, можливість адаптації до рівня учнів; особистісна орієнтація, врахування індивідуальних потреб; активна участь учнів, залучення до планування та аналізу діяльності.

Таким чином, інтегровані модулі створюють умови для більш глибокого та усвідомленого навчання.

У процесі занять фізичною культурою учні постійно взаємодіють між собою, що створює сприятливі умови для розвитку соціальних навичок. Командні ігри, естафети, змагання формують відповідальність, уміння працювати в колективі, поважати інших та дотримуватися правил [2].

Інтегровані модулі можуть включати обговорення етичних ситуацій у спорті, що сприяє формуванню громадянської свідомості та культури поведінки.

Однією з найважливіших є здоров'язбережувальна компетентність, яка передбачає усвідомлення цінності здоров'я та формування навичок здорового способу життя. Через систематичні фізичні навантаження учні зміцнюють організм, розвивають витривалість і координацію [5].

Інтегровані модулі сприяють розвитку здатності до самонавчання. Учні вчаться: ставити особисті цілі (наприклад, покращити результат у бігу); планувати діяльність; оцінювати власні досягнення та робити висновки [1].

Фізична культура створює умови для прояву ініціативи. Учні можуть самостійно організовувати ігри, пропонувати нові вправи, брати участь у

проектній діяльності. Це сприяє розвитку лідерських якостей і відповідальності [2].

Під час виконання групових завдань учні активно спілкуються, що сприяє розвитку мовлення, уміння висловлювати думки та слухати інших. Інтеграція з мовними дисциплінами дозволяє використовувати спортивну термінологію та розширювати словниковий запас [3].

Використання інтегрованих модулів у фізичній культурі має значні переваги.

По-перше, це підвищує мотивацію учнів, оскільки уроки стають більш цікавими та різноманітними.

По-друге, учні бачать практичне застосування знань, що підвищує їхню зацікавленість у навчанні.

Крім того, інтеграція сприяє розвитку критичного мислення, оскільки учні аналізують ситуації, приймають рішення та оцінюють результати. Важливим є також індивідуальний підхід, який дозволяє враховувати можливості кожного учня [2; 4].

Попри численні переваги, впровадження інтегрованих модулів має певні труднощі. Серед них — недостатній рівень підготовки вчителів до міжпредметної інтеграції, обмежені ресурси та брак часу на уроці.

Для подолання цих проблем необхідно: підвищувати кваліфікацію педагогів; впроваджувати сучасні методики навчання; використовувати цифрові технології; удосконалювати навчальні програми [3; 4].

Отже, інтегровані модулі фізичної культури є ефективним засобом формування ключових компетентностей учнів середніх класів. Вони забезпечують гармонійний розвиток особистості, поєднуючи фізичну активність із розвитком мислення, комунікації та соціальних навичок.

Такий підхід відповідає сучасним освітнім вимогам і сприяє підготовці активних, свідомих і здорових громадян. Фізична культура в умовах інтеграції стає не лише засобом фізичного розвитку, а й важливою складовою загальної освіти [4].

Список використаної літератури

1. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання: теоретико-технологічні засади. Київ: Либідь, 2003. 280 с.
2. Бібік Н. М. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи. Київ: К.І.С., 2004. 112 с.
3. Кремень В. Г. Філософія освіти ХХІ століття. Київ: Грамота, 2005. 256 с.
4. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи / Міністерство освіти і науки України. Київ, 2016. 40 с.
5. Москаленко Н. В. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Дніпро: Інновація, 2018. 320 с.

ІННОВАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ

ТЕСЛІЦЬКИЙ Юрій, КОЧУРКА Сергій

*Чернівецьке вище комерційне училище
Державного торговельно-економічного університету*

Аналіз змістового наповнення форм і засобів рухової активності в різних країнах засвідчує, що на сучасному етапі фізичну культуру розглядають не лише як сукупність фізичних якостей особистості, а як важливий компонент стилю життя, що безпосередньо пов'язаний із формуванням і збереженням здоров'я. Водночас поява новітніх напрямів оздоровчої фізичної культури в Україні зумовлена активізацією фізкультурно-оздоровчої діяльності та динамічним розвитком фітнес-індустрії, у межах якої формуються нові види фітнесу й відповідні технології, що вирізняються специфічними особливостями.

Інноваційні освітні технології доцільно трактувати як інтегровану систему форм, методів і засобів навчання, виховання й управління освітнім процесом, об'єднаних спільною метою. Вони передбачають цілеспрямований добір педагогічних дій, спрямованих на підвищення мотивації здобувачів освіти та ефективності навчання [2; с. 41].

Трансформація потреб сучасної людини у сфері рухової активності, її орієнтація на здоровий спосіб життя та прагнення до фізичного і психологічного благополуччя зумовили інтеграцію фітнесу в практику оздоровчої роботи з різними верствами населення та в систему професійної підготовки майбутніх фахівців у закладах освіти.

З огляду на необхідність залучення широкого кола студентської молоді до систематичної рухової активності, популяризації ідей здорового способу життя та формування відповідального ставлення до власного здоров'я, особливої актуальності набуває впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у навчальний процес. Заняття фітнесом, поєднуючи корисність і привабливість, сприяють підвищенню емоційного фону навчання, його інтенсивності та результативності, формують стійку мотивацію до фізичних вправ і ціннісні орієнтації щодо збереження здоров'я.

Важливу роль у цьому процесі відіграє викладач, який має сприяти формуванню у студентів внутрішньої мотивації до занять, усвідомленню значущості роботи над власним фізичним і психоемоційним станом, а також розвитку навичок самоаналізу. На відміну від спортсменів, орієнтованих на досягнення високих результатів, більшість студентів не завжди чітко усвідомлюють мету занять фізичною культурою, тоді як їхнім основним результатом має бути зміцнення здоров'я, покращення самопочуття та розвиток фізичних якостей.

Сучасні дослідження акцентують увагу на потенціалі креативних технологій, які відкривають нові можливості для розвитку творчих здібностей здобувачів освіти в процесі навчання [1, с. 64]. Практичний досвід проведення занять із використанням фітнес-технологій засвідчує їхню високу ефективність: студенти демонструють зацікавленість, отримують позитивні емоції, покращують фізичну форму та загальний стан здоров'я. Крім того, такі заняття сприяють підвищенню впевненості у власних можливостях, розширенню знань про різні види фізичної активності та формуванню правильної техніки виконання

вправ. Вони також допомагають подолати психологічні бар'єри, зокрема невпевненість і сором'язливість, що позитивно впливає на самооцінку.

Окремої уваги заслуговує впровадження цифрових фітнес-додатків у процес фізичного виховання студентів, що відповідає сучасним тенденціям цифровізації освіти та підвищує зацікавленість молоді. Практична реалізація такого підходу може здійснюватися через поєднання традиційних занять із використанням мобільних застосунків для моніторингу фізичної активності.

Зокрема, під час занять може використовуватися модель «цифрового супроводу тренування». Наприклад, студенти встановлюють на власні смартфони фітнес-додатки (як-от *Google Fit*, *Nike Training Club* або *Strava*), які дають змогу відстежувати кількість кроків, частоту серцевих скорочень, витрачені калорії та тривалість фізичної активності.

У межах заняття викладач пропонує студентам виконання комплексу вправ (наприклад, функціонального тренінгу або кардіонавантаження), під час якого кожен студент фіксує власні показники у додатку. Після завершення основної частини заняття здійснюють аналіз отриманих результатів: студенти порівнюють індивідуальні показники, визначають рівень навантаження та оцінюють власний прогрес.

Додатково можна використовуватися формат «цифрових викликів» (*challenge*): наприклад, упродовж тижня студенти повинні досягти визначеної кількості кроків або виконати певну кількість тренувань. Використання цифрових фітнес-додатків також дозволяє індивідуалізувати фізичне навантаження, оскільки студенти можуть обирати рівень складності вправ і темп виконання. Крім того, візуалізація результатів (графіки, статистика, досягнення) підсилює мотивацію та формує позитивне ставлення до регулярної рухової активності. Загалом інтеграція цифрових фітнес-додатків у заняття з фізичного виховання сприяє підвищенню ефективності освітнього процесу, розвитку цифрової компетентності студентів і формуванню усвідомленого ставлення до збереження власного здоров'я.

Отже, цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій у систему безперервної фізкультурної освіти є одним із ключових напрямів модернізації освітнього процесу на різних рівнях. Особливого значення при цьому набуває фітнес-індустрія як джерело формування інноваційних оздоровчих підходів і технологій.

Список використаних джерел

1. Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах: дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04. Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова. К., 2009. 587 с.

2. Усатова І. А., Цаподой С. В. Сучасні фітнес-технології як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 88 с.

ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СИСТЕМІ УПРАВЛІННЯ УЧНІВСЬКИМ КОЛЕКТИВОМ

ТУРАШ Інна, ШТЕФЮК Іван

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Сучасна трансформація освітньої галузі вимагає від учителя фізичної культури не лише високої фахової технічної підготовки, а й розвинених управлінських навичок. Урок фізичної культури, на відміну від теоретичних занять, характеризується підвищеною емоційністю, динамічністю та наявністю змагального компонента. За таких умов особисте лідерство вчителя стає ключовим інструментом забезпечення дисципліни, безпеки та мотивації учнів, що і визначає ефективність педагогічного управління класом.

Педагогічне управління у сфері фізичного виховання розглядається як процес цілеспрямованого впливу на учнівський колектив для досягнення освітніх та оздоровчих цілей. Як зазначає В. М. Приходько, «лідерська позиція вчителя ФК базується на авторитеті професіоналізму та здатності до емпатії, що

дозволяє йому ефективно регулювати міжособистісні конфлікти під час ігрової діяльності» [3, с. 115].

Складові лідерських якостей учителя ФК:

1. Прогностична здатність – уміння вчителя миттєво оцінювати ситуацію на спортивному майданчику та приймати управлінські рішення в умовах дефіциту часу.

2. Комунікативна гнучкість – здатність доносити команди чітко та впевнено, використовуючи як вербальні, так і невербальні методи впливу (жестикуляція, міміка, свисток).

3. Емоційний інтелект (лідер має відчувати психологічний стан учнів після перемог чи поразок, корегуючи рівень навантаження та психологічний клімат у класі).

4. Собистий приклад – демонстрація вчителем власної фізичної форми, витримки та дотримання правил «Fair Play» (чесної гри), що є фундаментом для копіювання його поведінки учнями.

Ефективне управління класом через лідерство дозволяє вчителю мінімізувати випадки травматизму за рахунок високого рівня дисципліни, що тримається на свідомій повазі до авторитету педагога.

Важливим механізмом є впровадження ситуативного лідерства: вчитель свідомо делегує частину своїх повноважень учням (капітанам, суддям, фізоргам), чим стимулює розвиток їхньої відповідальності та створює багаторівневу структуру управління всередині колективу. Це перетворює клас із об'єкта впливу на активного суб'єкта освітнього процесу.

Розвиток лідерських якостей учителя фізичної культури є обов'язковою умовою переходу від авторитарної моделі викладання до демократичного управління. Вчитель-лідер не просто транслює техніку виконання вправ, а створює систему цінностей, де кожен учень відчуває себе частиною команди. Це, у свою чергу, підвищує загальну результативність навчально-виховного процесу. Системний розвиток управлінських навичок педагога сприяє

створенню психологічно безпечного середовища, що є критично важливим для реалізації оздоровчої місії фізичного виховання.

Список використаних джерел:

1. Боднар І. Р. Педагогічна майстерність та імідж сучасного вчителя фізичної культури. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 5 (136). С. 22–26.
2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2017. 248 с.
3. Приходько В. М. Організаційно-управлінські аспекти діяльності вчителя фізичної культури в умовах НУШ. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2020. № 3 (97). С. 112–119.
4. Сущенко Л. О. Менеджмент в освіті : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Запоріжжя : ЗНУ, 2018. 164 с.

СТАН ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ У ВЕЛИКІЙ БРИТАНІЇ

ТУРКА Ростислав, ЦАЯ Адріана, СОЛОВЕЙ Алла

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Вступ. Британська фітнес-індустрія демонструє стійке зростання, попри складну економічну ситуацію. Вона виступає лідером у впровадженні гібридних форматів тренувань, цифровізації послуг та використанні ШІ у фітнесі. Аналіз цих трендів дозволяє прогнозувати вектори розвитку глобальної індустрії здоров'я на найближчі роки. Актуальності набуває британська модель взаємодії фітнес-центрів із системою охорони здоров'я (концепція «Longevity» та пререабілітація), що безпосередньо корелює з сучасними потребами фізичної терапії та ерготерапії.

Мета – дослідити стан функціонування фітнес-індустрії у Великій Британії.

Результати дослідження. За даними звітів *UKactive* та *Leisure DB*, ринкова вартість сектору вперше перевищила позначку в £6,5 млрд (близько

\$8,2 млрд). Це на 9,3% більше порівняно з 2024 роком. Очікується подальше зростання на 5–8%, що дозволить ринку наблизитися до показника £7 млрд. (табл.1).

Таблиця 1
Основні показники фітнес-індустрії

Показник	2024р.	2025	Динаміка (+/-)
Ринкова вартість (млрд £)	£5.94	£6.5	+9.4%
Кількість фітнес-клубів	7,007	7,202	+2.8%
Кількість членів клубів (млн)	10.7	11.5	+7.5%
Рівень проникнення ринку (%)	15.9%	16.9%	+1.0%
Середній дохід на одного члена (£)	£555	£565	+1.8%
Кількість фітнес-персоналу (тис.)	182	~195	+7.1%

Ринок практично повернувся до допандемійних показників за кількістю локацій, але значно випередив їх за кількістю активних користувачів. Так, станом на 2025 рік у Великій Британії функціонувало близько 7,202 клубів (зростання на 2,8% за рік). Приблизно 38% ринку складають незалежні тренажерні зали, інша частина - великі мережі (PureGym, David Lloyd, Nuffield Health) та державні дозвілєві центри (Leisure Centres).

Слід зазначити, що 35% приватних клубів тепер працюють у форматі 24/7. Загальна кількість членів досягла рекордних 11,5 млн осіб (кожен сьомий дорослий житель країни), а рівень проникнення (Penetration Rate) становить приблизно 16,9%. Це один із найвищих показників у Європі. Вартість абонементу варіюється від бюджетних мереж (£20–£30) до преміум-клубів та бутік-студій (£80–£150+ на місяць).

Ринок праці у фітнес-індустрії Британії активно трансформується у бік самозайнятості та гібридних моделей роботи. Загальна кількість зареєстрованих фітнес-інструкторів перевищує 67,000 осіб. Якщо брати ширший сегмент (персональні тренери, коучі з оздоровлення, працівники спортивних центрів), то в індустрії задіяно близько 190,000–200,000 працівників.

Близько 72% персональних тренерів є самозайнятими (фрілансерами). Жінки складають понад 60% інструкторів, що корелює із запитом на жіночий фітнес. Варто зазначити, що приблизно 45% тренерів вже інтегрували інструменти ШІ для створення персоналізованих програм тренувань та планів харчування. Британський ринок відходить від класичного «бодібілдингу» в бік функціональності, довголіття та ментального здоров'я. Розглянемо популярні напрями оздоровчого фітнесу у Великій Британії: функціональний фітнес та HYROX:

- змагальний фітнес для аматорів (HYROX) став масовим феноменом.
- Клуби масово переобладнують зони під функціональний тренінг;
- Пілатес на реформері (Reformer Pilates):
- попит на заняття в студіях з тренажерами-реформерами значно перевищує пропозицію;
- фітнес для довголіття (Longevity): тренування, спрямовані на підтримку здоров'я у зрілому віці (координація, щільність кісток, рухливість);
- низькоінтенсивний рух (LISS): популярність «Walking Yoga», усвідомленої ходьби та інтервальної ходьби (японська методика).

Запити на цей напрям зросли на 3,000% у 2025 році. Ментальний фітнес: 79% членів фітнес-клубів зазначають, що головною причиною відвідування залу є поліпшення ментального здоров'я, а не лише фізична форма.

Зауважимо, що у Британії зараз активно впроваджується модель «Prehab» (пререабілітація), де фітнес-тренери працюють у зв'язці з фізіотерапевтами. Незважаючи на зростання, фітнес-індустрія стикається з високими витратами на електроенергію (особливо для клубів з басейнами) та зростанням вартості життя, що змушує операторів шукати нові шляхи утримання клієнтів (gamification, соціальні спільноти).

Висновки. Фітнес-індустрія Великої Британії демонструє високу адаптивність, попри загальні економічні виклики. Встановлено зростання ринкової вартості до £6,5 млрд у 2025 році, що свідчить про зміну споживчої поведінки: британці сприймають фітнес не як розвагу, а як критично важливу

інвестицію у здоров'я. Встановлено високі показники залученості населення. (11,5 млн членів клубів та рівень проникнення ринку 16,9%). Основним драйвером зростання став бюджетний сектор (Low-cost gyms), що робить фітнес доступнішим. Ключовим фітнес-трендом 2025р. є ментальний фітнес (mindfulness). Фітнес-персонал (понад 190 тис. осіб) все більше спеціалізується на вузьких напрямках.

Список використаних джерел

1. State of the UK Fitness Industry Report 2025 [Electronic resource] / Leisure DB. – 2025. – Mode of access: <https://www.leisuredb.com/publications>. – Date of access: 14.03.2026.
2. The UK Fitness Report – 2025/26 Gym Statistics [Electronic resource] / PureGym. – 2025. – Mode of access: <https://www.puregym.com/blog/uk-fitness-report-gym-statistics/>. – Date of access: 14.03.2026.
3. Uk Fitness Industry: Data Reports 2026 [Electronic resource] / WifiTalents. – 2026. – Mode of access: <https://wifitalents.com/uk-fitness-industry-statistics/>. – Date of access: 14.03.2026.
4. Recruitment Statistics in Fitness in the UK [Electronic resource] / Future Fit. – 2025. – Mode of access: <https://www.futurefit.co.uk/blog/recruitment-statistics-in-fitness/>. – Date of access: 14.03.2026

ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ СПОРТИВНИХ ТРЕНЕРІВ

**ТЯГУР Роман, СИНИЦЯ Андрій, МАЙСТРУК Антоніна, МАЙСТРУК
Віктор, МАЛАНЮК Любомир**

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

Вступ. Сучасний розвиток цифрових технологій значною мірою трансформує систему підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту. Одним із найбільш перспективних напрямів є використання технологій штучного інтелекту (Artificial Intelligence – AI), які дозволяють здійснювати аналіз великих масивів спортивних даних, прогнозувати результати

тренувального процесу та підвищувати ефективність підготовки спортсменів. Особливої уваги потребує проблема удосконалення професійної підготовки майбутніх спортивних тренерів в умовах цифровізації освіти. Сучасні AI-системи здатні аналізувати техніку виконання вправ, формувати індивідуальні рекомендації та забезпечувати зворотний зв'язок у реальному часі (3).

У сучасних умовах розвитку спортивної науки зростає потреба у впровадженні інноваційних технологій в систему професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту. Актуальність дослідження, на нашу думку, зумовлена сучасними тенденціями розвитку освіти та необхідністю підвищення ефективності професійної підготовки фахівців (5).

Мета: теоретичне обґрунтування та аналіз можливостей використання інтелектуальних цифрових технологій у підготовці спортивних тренерів.

Завдання: проаналізувати сучасні підходи до використання технологій штучного інтелекту у системі підготовки спортивних тренерів та визначити їх педагогічний потенціал у навчально-тренувальному процесі; визначити основні напрямки застосування інтелектуальних цифрових систем у професійній підготовці тренерів.

Методи: аналіз і узагальнення наукової літератури, порівняльний аналіз, систематизація, теоретичне моделювання.

Результати і обговорення. Аналіз наукових джерел показав, що технології штучного інтелекту можуть використовуватися у професійній підготовці спортивних тренерів в декількох ключових напрямках. AI-системи дозволяють здійснювати автоматичний аналіз техніки рухів спортсменів за допомогою комп'ютерного зору та інтелектуальних методів обробки даних. Це дає можливість тренерам отримувати точну інформацію про біомеханічні параметри рухів і коригувати техніку виконання вправ. У результаті проведеного аналізу встановлено, що використання інтелектуальних цифрових технологій сприяє, водночас, підвищенню ефективності навчального процесу (4). Адаптивні аналітичні моделі здатні аналізувати індивідуальні фізіологічні показники спортсменів і формувати індивідуальні тренувальні програми. Такі

системи, зокрема, враховують рівень підготовленості спортсмена, його функціональний стан та особливості навантаження.

Системи штучного інтелекту використовують великі масиви статистичних даних для прогнозування спортивних результатів і оптимізації тренувальних стратегій. Завдяки цьому тренери можуть більш обґрунтовано планувати тренувальний процес (2). Інноваційні системи поєднують штучний інтелект і датчики руху для створення цифрових тренувальних платформ. Такі системи можуть здійснювати моніторинг рухів спортсменів, аналізувати техніку виконання вправ і надавати рекомендації у реальному часі. Доведено, що використання AI-технологій у навчальному процесі сприяє формуванню нових професійних компетентностей тренерів, зокрема: аналітичної компетентності; цифрової грамотності; здатності опрацьовувати велику кількість даних; уміння використовувати сучасні цифрові тренувальні системи. Інтеграція штучного інтелекту у підготовку тренерів сприяє підвищенню ефективності професійної освіти у сфері спорту (1). Таким чином, отримані результати свідчать про доцільність інтеграції сучасних цифрових технологій у систему підготовки фахівців галузі фізичної культури і спорту.

Висновки. Встановлено, що технології штучного інтелекту є одним із найбільш перспективних напрямків розвитку системи професійної підготовки спортивних тренерів. Основними напрямками використання AI-технологій у тренерській діяльності є аналіз спортивної діяльності, персоналізація тренувальних програм, прогнозування спортивних результатів та використання цифрових тренувальних платформ (1).

Використання штучного інтелекту, як показує аналіз, сприяє підвищенню ефективності навчального процесу щодо підготовки тренерів, формуванню цифрових компетентностей та розвитку сучасних методів аналізу спортивної діяльності. Водночас, дослідження показують, що технології ШІ можуть використовуватися для аналізу змагальної діяльності, моніторингу фізичного стану спортсменів, прогнозування травм та персоналізації тренувальних програм. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання

отриманих результатів у навчальному процесі закладів вищої освіти (5). Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методичних моделей інтеграції AI-технологій в систему професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту.

Список використаних джерел

1. Бондарчук Н. Я., Митровка Є. В. Штучний інтелект у спорті: сфери застосування, можливості та ризику // Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи. 2025. № 8. С. 32–38.

2. Вольський Д. С. Штучний інтелект у спорті: ретроспектива становлення та інтеграційних процесів у спортивну галузь // Науковий часопис Українського державного університету імені М. Драгоманова. Серія 15. 2025. №1(186). С. 41–46.

3. Кургузенкова Л. А. Штучний інтелект як інструмент управління сферою фізичної культури і спорту // Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій. 2024. С. 56–63.

4. Приходько В. Г. Діалог зі штучним інтелектом про реформу спорту в Україні // Спортивна наука та здоров'я людини. 2025. №1. С. 15–22.

Серебряков О., Парадник К. Застосування штучного інтелекту у тактичній підготовці спортсменів у спортивних іграх: реалії та перспективи // Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності. 2024. С. 112–118.

АНАЛІЗ ЗМІН ПОСТАВИ У ЖІНОК 36–45 РОКІВ, СПРИЧИНЕНИХ ШКІДЛИВИМИ ЧИННИКАМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

ФЕДИНЯК Назар, ВИПАСНЯК І.

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність. Проблема порушень постави у жінок середнього віку, які працюють в умовах офісної діяльності, є актуальною [1; 2]. Тривале перебування у статичному положенні, одноманітність рухів та недостатній

рівень фізичної активності призводять до розвитку функціональних змін у хребті та м'язовому апараті.

Аналіз науково-методичної літератури показує, що серед основних чинників, які впливають на стан постави, провідне місце займають гіподинамія, тривале перебування у статичному положенні, а також соціальні та психоемоційні фактори [2; 5]. Просторова організація тіла розглядається як інтегральний показник морфологічного та функціонального стану організму.

Мета – проаналізувати зміни постави у жінок віком 36–45 років, які працюють в офісних умовах, та визначити вплив шкідливих чинників професійної діяльності на формування цих змін.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, фотознімання та аналіз біогеометричного профілю постави, педагогічний експеримент; робота проводилася на базі центру «Кінезіопростір» (м. Івано-Франківськ) за участю 27 жінок віком 36–45 років. Усі дослідження здійснювалися відповідно до етичних принципів Гельсінської декларації.

Результати дослідження. Отримані результати свідчать про наявність у досліджуваного контингенту змін постави, які проявляються у вигляді порушень фізіологічних вигинів хребта, асиметрії плечового поясу та зниження функціонального стану м'язового корсету. Встановлено, що ступінь змін залежить від тривалості перебування у статичному положенні та рівня рухової активності [3; 4].

Для комплексної оцінки морфофункціонального стану використано цифровий фотограмметричний аналіз за допомогою програмного комплексу **APCS AI**, що дозволило кількісно визначити параметри постави у сагітальній та фронтальній площинах за вісьмома показниками. На основі отриманих даних обстежуваних було класифіковано за типами постави: нормальна, сколіотична та кругла спина.

Аналіз сагітального профілю постави у жінок із круглою шиною показав асиметрію показників між правою та лівою сторонами. Зокрема, для правої сторони кут нахилу голови становив $27,5^\circ$, кут постановки стоп — $10,2^\circ$, тоді як

для лівої сторони відповідні значення становили 23,0° та 31,3°. Це свідчить про порушення симетрії та дисбаланс у роботі м'язового апарату.

Додатково встановлено відхилення за індексами симетрії тулуба: індекс різниці висоти (HDI) становив 2,0 (вигляд ззаду) та 5,0 (вигляд спереду), індекс задньої симетрії тулуба (POTSI) – 13,0, індекс передньої симетрії тулуба (ATSI) – 14,0. Отримані показники підтверджують наявність асиметрії та функціональних порушень постави.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило, що фотограмметричний аналіз є ефективним інструментом для діагностики змін біогеометричного профілю постави у жінок 36–45 років. Отримані результати дозволили виявити характерні ознаки порушень біомеханіки та обґрунтувати необхідність їх корекції. Таким чином, фотограмметричний аналіз є ефективним інструментом діагностики змін постави у жінок середнього віку. Отримані результати можуть бути використані як основа для розробки корекційно-профілактичних програм, спрямованих на попередження порушень опорно-рухового апарату.

Список використаних джерел

1. Асаулюк І., Носова Н., Демьохін Д., Покропивний О., Маринчук П. Стан біомеханіки постави як критерій диференціації занять у процесі фізкультурно-спортивної реабілітації. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. № 15 (34). С. 406–420. DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-406-420.
2. Андрєєва О., Благій О., Жовтенко Є., Ковальчук Д., Середа А. Побудова програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності «Active office: фітнес-перезавантаження» для жінок 21–35 років. *Науковий часопис Українського державного університету імені М. Драгоманова*. 2025. № 3(189). С. 9–14. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).01.
3. Буховець Б., Ричок Т., Філіпцова К., Верзлова К., Дишел Г. Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб похилого віку з дорсопатією поперекового відділу хребта. *Наукові праці МАУП. Педагогічні науки*. 2025. Вип. 2 (65). С. 5–8. DOI: 10.32689/maup.ped.2025.2.1.

4. Буховець Б. О., Ричок Т. М., Пільова С. Г., Дишель Г. О., Філіпцова К. А. Принципи фізкультурно-спортивної реабілітації осіб похилого віку в умовах санаторно-курортних установ. *Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи*. 2025. № 8. С. 200–204. DOI: 10.32782/ped-uzhnu/2025-8-33.

5. Романюк В., Петрович В. Стан біомеханіки опорно-рухового апарату чоловіків зрілого віку як передумова програмування корекційно-профілактичних занять. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. № 14 (33). С. 29–38. DOI: 10.31652/2071-5285-2022-14(33)-29-38

АКСІОЛОГІЧНИЙ ВЕКТОР ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В КОНТЕКСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ КОНЦЕПЦІЇ «НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА»

ЦУРКАН Едуард, КИСЕЛИЦЯ Оксана

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Реформування загальної середньої освіти в Україні в межах проєкту «Нова українська школа» (НУШ) передбачає перехід від знаннєвої парадигми до компетентнісної, де особливе місце посідає формування цінностей. Фізична культура в цьому процесі перестає бути лише засобом розвитку рухових якостей, трансформуючись у потужний інструмент виховання цілісної особистості. Питання формування ціннісних орієнтацій учнів через фізичну активність набуває особливої актуальності, оскільки саме в шкільному віці закладається фундамент ставлення до власного здоров'я, суспільства та держави.

Ціннісні орієнтації – це складне структурне утворення особистості, що визначає спрямованість діяльності та поведінки людини. В умовах НУШ фізичне виховання розглядається через призму гуманістичного підходу. Як зазначає Т. Ю. Круцевич, сучасна система фізичного виховання має бути зорієнтована на формування «фізичної культури особистості», що включає не лише фізичну підготовленість, а й інтелектуальні знання та ціннісне ставлення до самовдосконалення [2, с. 45].

Структура цінностей у процесі фізичного виховання:

1. Здоров'язбережувальні цінності – це базова категорія, що передбачає усвідомлення здоров'я як найвищої індивідуальної та суспільної цінності. В НУШ це реалізується через ключову компетентність «Навчання впродовж життя», де учень вчиться самостійно підтримувати належний рівень фізичної форми.

2. Морально-вольові цінності – спорт та рухливі ігри виховують чесність, відповідальність, наполегливість у досягненні мети та вміння долати труднощі. Принцип «Fair Play» (чесної гри) стає моделлю поведінки дитини в соціумі.

3. Соціальні цінності – командна робота на уроках фізичної культури сприяє розвитку навичок співпраці, взаємодопомоги та толерантності. Це корелює із соціальною та громадянською компетентностями НУШ.

4. Естетичні та патріотичні цінності – краса людського тіла, грація рухів, а також гордість за спортивні досягнення своєї країни формують почуття національної ідентичності та естетичного смаку.

Реалізація ціннісного потенціалу фізичної культури вимагає використання сучасних педагогічних технологій:

– ігрова та змагальна діяльність: використання модифікованих ігор, де перемога залежить від злагодженості дій команди, а не лише від індивідуальних здібностей;

– проєктні методи – створення учнями власних комплексів вправ, проведення «Олімпійських тижнів» або презентацій про видатних українських спортсменів-лідерів;

– рефлексія – обговорення після уроку не лише результатів (хто швидше прибіг), а й емоційного стану: «Як ти почувався, коли допоміг товаришу?», «Чому важливо дотримуватися правил, навіть якщо суддя не бачить?».

Учитель фізичної культури в НУШ виступає як фасилітатор та коуч. Його лідерська позиція базується на партнерстві. Л. О. Сущенко наголошує, що ефективність формування цінностей залежить від створення ситуації успіху для

кожного учня, незалежно від рівня його фізичного розвитку [4, с. 78]. Важливим є відхід від жорстких нормативів на користь оцінювання прогресу конкретної дитини, що стимулює самоповагу та внутрішню мотивацію.

Упровадження ціннісного підходу стикається з проблемами застарілої матеріально-технічної бази та інерції професійного мислення частини освітян. Проте цифровізація освіти (використання фітнес-застосунків, онлайн-марафонів) та інтеграція уроків фізичної культури з іншими предметами (біологією, історією) відкривають нові горизонти для виховання свідомої молоді.

Таким чином, формування ціннісних орієнтацій учнів засобами фізичної культури в умовах НУШ є комплексним процесом, що виходить за межі спортивної зали. Це виховання громадянина, який володіє культурою здоров'я, вміє працювати в команді та відповідально ставиться до свого життя. Аксіологічний підхід дозволяє перетворити фізичне виховання на фундамент формування людського капіталу України, здатного до сталого розвитку та самореалізації.

Список використаних джерел:

1. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник. Київ : Либідь, 2018. 384 с.
2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2017. 248
3. Москаленко Н. В. Інноваційні технології в системі фізичного виховання школярів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 156–162.
4. Сущенко Л. О. Менеджмент в освіті : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Запоріжжя : ЗНУ, 2018. 164 с.
5. Тимошенко О. В. Концептуальні засади формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в умовах НУШ. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 1 (121). С. 98–104

БЛОКОВО-МОДУЛЬНА СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БАДМІНТОНІСТІВ ЧОЛОВІЧОГО ПАРНОГО РОЗРЯДУ

ЧАКАЛОВ Олександр

*аспірант Львівського державного університету фізичної культури
імені Івана Боберського*

Вступ. Ключовою проблемою тренувального процесу у чоловічому парному бадмінтоні є не лише визначення напрямів роботи, а й послідовність та дозування засобів, що забезпечують стійку адаптацію до специфіки парного розряду. Принцип блокової підготовки передбачає, що кожен тренувальний блок має виражений цільовий акцент, а навантаження не розпоршується між кількома компонентами [3].

Для техніко-тактичної підготовки це означає послідовний перехід: закріплення базового арсеналу – інтеграція швидкісно-силових елементів – тактичне моделювання в умовах змагання. Обґрунтування саме такої логіки для чоловічої парної категорії стало завданням розробленої 24-тижневої програми [1, 2].

Мета. Розкрити структуру тренувального навантаження та зміст засобів підготовки в 24-тижневій програмі техніко-тактичного вдосконалення бадмінтоністів чоловічої парної категорії на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи. Теоретичний аналіз наукових публікацій, педагогічне спостереження, моделювання.

Результати і обговорення. Програму структуровано у три мезоцикли по 8 тижнів із зростаючим ступенем складності та інтенсивності тренувальних засобів. Підставою для визначення змісту кожного мезоциклу слугували дані відеоаналізу змагальних матчів і результати анкетування тренерів [1, 2].

Перший мезоцикл (тижні 1–8) має базово-корегувальний характер: зосереджено на усуненні помилок плоскої гри (близько 30 % технічних помилок за відеоаналізом) та нестабільної подачі (12 % розіграшів). Основні засоби: «Контроль плоских ударів» (Drive Control) – мультифідинг у середню

зону (20 воланів × 3 серії, 70–80 % інтенсивності), «Швидкість плоских ударів» (Drive Speed) – прискорений мультифідінг зі зміною точок (24 волани × 4 серії, 80–85 %), серійна подача «Снайпер» (40 подач × 2 серії, обнулення при помилці), вправа «2 проти 1» на атаку третім ударом. Тижні 7–8 включають силовий плоский удар з обтяженою ракеткою (30 + 30 с × 3 серії): перехід на звичайний інвентар дає ефект суперкомпенсації – приріст швидкості кистьового руху. Тривалість блоку – 20 хвилин.

Другий мезоцикл (тижні 9–16) набуває спеціалізовано-інтеграційного спрямування: до роботи над плоскою грою та подачею додаються засоби розвитку потужної атаки.

Комбінація «плоский–блок–добивання» (Drive-Block-Kill) (12 повторень × 3 серії) відпрацьовує перехід від захисту до завершального удару.

Серійне добивання на сітці (20 воланів × 4 серії), атака в коридори за сигналом світлових датчиків (VRTS) (30 смешів × 3 серії) та комбінація «блок–смеш» (3 хв × 2 серії) формують різнобічну атакувальну дію. Тривалість блоку – до 25 хвилин. Паралельна робота над вибуховою потужністю нижніх кінцівок і тренування м'язів тулуба відповідає доказовій базі щодо впливу силових засобів на показники бадмінтоністів [4, 5].

Третій мезоцикл (тижні 17–24) має контрольньо-модельний характер: навантаження досягає 90–100 % інтенсивності, а структура вправ максимально наближається до змагальних умов. Смеш-марафон (20 воланів × 4 серії, 95–100 %) і силовий смеш з обтяженою ракеткою (15 + 15 ударів × 4 серії) розвивають спеціальну витривалість атакуючих дій.

Вправа «смеш чи укорот» (Smash or Drop) із сигналами VRTS (24 волани × 3 серії) та «утримання та поштовх» (Hold & Push) (20 воланів × 4 серії) закріплюють ідентичний замах при різних ударах – основу тактичного обману.

Тактична гра з подвійним бонусом за обманний виграш очка і моделювання кінцівки гейму з рахунку 15:15 переводять відпрацьовані засоби в ігровий контекст. Тривалість блоку – 24–26 хвилин.

Висновки. Блоково-модульна організація програми забезпечує послідовне зростання тренувальних впливів: стабільність подач та усунення помилок при ударах (70–85 %) → інтеграція атаки (80–95 %) → тактичне моделювання гри (90–100 %).

Засоби кожного мезоциклу підібрані адресно на основі даних відеоаналізу та опитування тренерів [1, 2], що відрізняє програму від узагальнених методичних рекомендацій і дозволяє цілеспрямовано усувати конкретні слабкі ланки змагальної діяльності.

Ключові слова: бадмінтон, чоловічий парний розряд, блокова підготовка, тренувальне навантаження, техніко-тактична підготовка, спеціалізована базова підготовка.

Список використаних джерел

1. Чакалов, О.Р., Каратник, І.В. (2025). Атакувальні комбінації та патерни помилок чоловічої парної категорії в бадмінтоні. *Olympicus*, 4, 118-126. DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-4.14> URL: <https://olympicus.pdpu.edu.ua/index.php/olympicus/article/view/245/235>
2. Чакалов, О., Каратник, І. (2025). Аналіз методів техніко-тактичної підготовки бадмінтоністів-чоловіків. *Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті*, 1, 109-120.
3. Mølmen K. S., Øfsteng S. J., Rønnestad B. R. (2019). Block periodization of endurance training — a systematic review and meta-analysis. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 10, 145–160. <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S180408>
4. Ma, S., Soh, K.G., Japar, S.B. et al. (2024). Effect of core strength training on the badminton player's performance: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 19(6), e0305116. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0305116>
5. Green R., West A. T., Willems M. E. T. (2023). Notational analysis and physiological and metabolic responses of male junior badminton match play. *Sports*, 11(2), 35. <https://doi.org/10.3390/sports11020035>

СУЧАСНИЙ СТАН ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СВІТОВОЇ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ

ЧЕХОВСЬКА Любов, ГРИБОВСЬКА Ірина, ДАНИЛЕВИЧ Мирослава

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Вступ. Минулий рік (2025р) став знаковим для фітнес-індустрії, оскільки світовий ринок не лише відновився після пандемійних потрясінь, а вийшов на траєкторію стабільного зростання на рівні 7,5–8,5%.

Мета – дослідити стан функціонування фітнес-індустрії у світі.

Результати дослідження. Світова фітнес-індустрія (включно з клубами, обладнанням та цифровими сервісами) оцінюється у приблизно \$257 млрд. У світі функціонує понад 215,000 професійних фітнес-об'єктів. Найбільші світові гравці, такі як *Anytime Fitness*, *Planet Fitness* та *Basic-Fit*, продовжують агресивну експансію. Тільки за 2024–2025 роки кількість локацій у цих мережах зросла на 4–5%. У 2025 році спостерігається бум на студії пілатесу, реформерів та функціонального тренінгу (CrossFit, F45). Загалом, кількість фітнес-об'єктів у світі продовжує зростати, проте формат відкриття змістився в бік вузько спеціалізованих студій та "гібридних" форматів.

Проаналізувавши статистичну інформацію, зауважимо, що регіональними лідерами за кількістю клубів є: Північна Америка (функціонує понад 40,000 об'єктів); Європа (функціонує близько 67,000 клубів). Лідерами за зростанням є Німеччина, Велика Британія та Іспанія; Азійсько-Тихоокеанський регіон має найшвидші темпи зростання кількості нових об'єктів, особливо в Індії та країнах Південно-Східної Азії.

Не менш важливою характеристикою функціонування фітнес-індустрії є кількість її членів. У світі нараховується близько 195–200 млн офіційних членів фітнес-клубів. Рівень проникнення є різним. Так, у США - це ~24% населення (близько 77 млн осіб); в Європі - ~10%, у країнах Скандинавії - до 20%; у країнах Близького Сходу (ОАЕ, Саудівська Аравія) - рекордна динаміка зростання (+16% щорічно), завдяки державним програмам підтримки спорту.

Активний член клубу відвідує зал у середньому 2,3 рази на тиждень. До найбільш популярних слід віднести фітнес-програми силового спрямування, реабілітаційного фітнесу (йога, Пілатес на маті, Пілатес на реформері, тощо) та зони відновлення організму (кріотерапія, сауни, перкусійний масаж тощо). Слід зазначити, що сучасна фітнес-індустрія тісно співпрацює із штучним інтелектом. У 2025 році ШІ став стандартом для: автоматизації складання планів тренувань та харчування; аналізу біометричних даних клієнтів через смарт-годинники, інтегровані в екосистему клубу; прогнозування відтоку клієнтів (системи CRM повідомляють менеджера, якщо клієнт ризикує перестати ходити). Розглянемо основні характеристики світових лідерів фітнес-індустрії (табл.1).

Таблиця 1

Основні показники світових лідерів фітнес-індустрії

Компанія / Бренд	Модель бізнесу	Орієнтовний дохід (\$ млрд)	Кількість локацій (світ)	Кількість членів (млн)	Ключовий ринок
Planet Fitness	Low-Cost (HVLП)	~\$1.2 – \$1.3	~2,740+	~18.7+	США, Канада
Basic-Fit	Low-Cost	~\$1.3 (€1.2)	~1,575+	~4.2+	Європа (Франція, Бенілюкс, Іспанія)
Anytime Fitness	Mid-Market / 24/7	~\$2.3 – \$2.5	~5,300+	~5.5+	Глобальний (Франчайзинг)
24 Hour Fitness	Full Service	~\$2.7	~270	~3.0+	США
RSG Group (McFIT, Gold's Gym)	Multi-brand	~\$0.9 – \$1.1	~900+	~2.5+	Європа, США
Life Time Fitness	Luxury Resort /	~\$2.2 – \$2.4	~170+	~1.5+	США, Канада
PureGym	Low-Cost	~\$0.8 (£0.6)	~680+	~2.0+	Велика Британія, Європа
Equinox	Ultra-Premium	~\$1.1+	~105+	~0.4+	США (метрополії)
OrangeTheory	Boutique / НІТ	~\$0.6 – \$0.8	~1,500+	~1.3+	Глобальний

Отже, Life Time Fitness та Equinox демонструють найвищий дохід з однієї локації. Один клуб Life Time може генерувати понад \$12–15 млн на рік завдяки високим членським внескам (\$200+) та широкому спектру додаткових послуг (кафе, теніс, SPA). Planet Fitness, навпаки, заробляє на "масштабі та пасивності": низька ціна (\$10–25) залучає величезну кількість людей, багато з

яких рідко відвідують зал, що дозволяє клубу площею 2000 м² обслуговувати до 8,000–10,000 членів. Basic-Fit у 2025 році став абсолютним лідером Європи за темпами експансії. Після поглинання активів RSG Group в Іспанії та виходу на ринок Німеччини, компанія стала головним конкурентом для локальних мереж. RSG Group зміщує фокус на преміалізацію бренду *Gold's Gym* та розвиток концептуальних просторів, відходячи від моделі суто бюджетних залів McFIT. Anytime Fitness утримує лідерство за кількістю точок завдяки моделі франчайзингу. Їхня стратегія - бути "кроково доступним" залом, що працює 24/7. У 2025 році вони відкривають у середньому по одному новому клубу щодня по всьому світу. OrangeTheory Fitness залишається лідером у використанні біометрії (датчики пульсу, "Splat Points"), що дозволяє їм утримувати високу залученість членів (retention) на рівні вище 70%, що є рекордом для групового фітнесу.

Висновок. Світовий ринок фітнесу відновився після Covid-19 та вийшов на траєкторію стабільного зростання

Список використаних джерел

1. Basic-Fit. (2025). *Annual report 2024: Expanding the European fitness landscape*. <https://corporate.basic-fit.com/investors/reports-presentations>
2. Deloitte & EuropeActive. (2025). *European health & fitness market report 2025*. EuropeActive. <https://www.europeactive.eu/publications>
3. Fortune Business Insights. (2025). *Health and fitness club market size, share & COVID-19 impact analysis, by service (membership fees, total personal training, and others), and regional forecast, 2025-2032*.
4. Global Wellness Institute. (2025). *2025 Global wellness economy monitor: Physical activity and the fitness industry*. <https://globalwellnessinstitute.org/industry-research/>
5. Health & Fitness Association. (2025). *2025 HFA global report: The state of the health club industry*. HFA (formerly IHRSA).
6. Life Time Group Holdings, Inc. (2025). *Form 10-K for the fiscal year ended December 31, 2024*. U.S. Securities and Exchange Commission.

7. Planet Fitness, Inc. (2025). *Planet Fitness announces fourth quarter and fiscal year 2024 results*. <https://investor.planetfitness.com/>

ІГРОВИЙ МЕТОД ЯК ЗАСІБ НАВЧАННЯ БАЗОВИХ РУХОВИХ ДІЙ З М'ЯЧЕМ УЧНІВ 1-2 КЛАСІВ

ЧЕЧЕЛЬ Дан, БАЙДЮК Микола

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Формування основних рухових умінь у молодших школярів слугує фундаментальним базисом для їхнього подальшого всебічного фізичного, психологічного та когнітивного розвитку. Особливе місце в програмі з фізичної культури для учнів 1-2 класів займають вправи з великим та малим м'ячем, а саме: кидки, ловлення, ведення, перекочування. Сучасні наукові дослідження у сфері спортивної педагогіки беззаперечно доводять, що рівень оволодіння цими маніпулятивними здібностями має прямий вплив не лише на загальний рівень фізичної підготовленості та координації дитини, але й на її емоційно-соціальний розвиток, здатність до взаємодії в колективі та академічну успішність [1].

Навчання рухових дій з м'ячем – це складний багаторівневий процес, який вимагає від дітей початкових класів високого рівня зорово-моторної координації (системи «око-рука»), просторової орієнтації, пропріоцепції та швидкості реакції. Як зазначають S. Harvey, K. Jarrett, застосування стандартних директивних методів навчання (Technical Approach), де учні виконують команди вчителя у строгих колонах чи шеренгах, часто ігнорує реальні потреби дитини у творчості та самовираженні [4].

Натомість сучасна світова парадигма фізичного виховання орієнтована на ігрові підходи (Game-Centred Approaches), серед яких найвизначнішим є метод Teaching Games for Understanding (TGfU) – «навчання іграм для розуміння» [1]. Замість того, щоб спочатку вивчати техніку кидка чи ловлення окремо, а лише

потім застосовувати її у грі, учні одразу занурюються в ігрове середовище, адаптоване до їхніх можливостей.

Вчитель виступає фасилітатором: він змінює елементи гри (розмір майданчика, правила, кількість гравців) та ставить учням навідні запитання, якими вчитель стимулює тактичне мислення учнів, та активує пошук оптимальних рішень ігрових проблем [3, 4].

Для учнів 1-2 класів маніпуляції з м'ячем (особливо ловля та кидки) є не просто механічними діями, а складними реляційними навичками. Дослідження А. MacPhail, D. Kirk, L. Griffin підтверджують, що в умовах ігрового контексту ці навички формуються набагато ефективніше, оскільки вони стають взаємозалежними [5]. Учні потрібні однолітки та ігрове середовище, щоб зрозуміти, навіщо їй потрібно швидко зловити м'яч і точно його передати. Гра надає сенс руховій дії: точний кидок дозволяє команді отримати перевагу, а швидке ловлення рятує умовне «життя» у грі на вибування [5].

Варто також наголосити на важливості поетапного ускладнення ігрових завдань. Згідно з концепцією TGfU, навчання доцільно розпочинати з базових ігор на влучність (Target games) у їх найпростіших модифікаціях. Спочатку діти вчать маніпулювати м'ячем індивідуально або в парах без активного спротиву суперника, зосереджуючись на зоровому контролі. Згодом вводяться елементи кооперативних ігор, де успіх умовного змагання залежить від кількості точних передач між усіма учасниками команди. Такий градієнт складності дозволяє нервовій системі дитини адаптуватися до нових рухових патернів без надмірного стресу та перенапруження [1, 4].

У підсумку можна відзначити, що систематичне використання ігрового методу на уроках фізичної культури в 1-2 класах є найбільш ефективним та сучасним підходом до вивчення вправ з м'ячем. Саме використання цього методу дозволяє відійти від нудного багаторазового повторення рухів і перетворити навчання на цікавий для дітей процес. Такий підхід дає змогу учням набагато швидше і якісніше засвоїти техніку кидків, ловлення та ведення м'яча, адже вони одразу вчать застосовувати ці навички в реальних ігрових

ситуаціях. Крім того, гра знімає психологічну напругу: діти перестають боятися м'яча чи того, що зроблять помилку. Завдяки можливості спрощувати правила та використовувати різний інвентар, вчитель може залучити до роботи абсолютно всіх учнів.

Список використаних джерел

1. Designing an innovative learning model for fundamental throwing and catching skills using the teaching games for understanding (tgfu) approach in elementary education / I. Ritonga et al. Retos. 2024. Vol. 61. P. 448–454. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.108823>

2. Harvey S., Jarrett K. A review of the game-centred approaches to teaching and coaching literature since 2006. Physical Education and Sport Pedagogy. 2013. Vol. 19, no. 3. P. 278–300. URL: <https://doi.org/10.1080/17408989.2012.754005>

3. Hortigüela Alcalá D., Hernando Garijo A. Teaching Games for Understanding: A Comprehensive Approach to Promote Student's Motivation in Physical Education. Journal of Human Kinetics. 2017. Vol. 59, no. 1. P. 17–27.

4. Impact of a hybrid TGfU-Sport Education unit on student motivation in physical education / A. Gil-Arias et al. PLOS ONE. 2017. Vol. 12, no. 6. P. e0179876. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0179876>

5. MacPhail A., Kirk D., Griffin L. Throwing and Catching as Relational Skills in Game Play: Situated Learning in a Modified Game Unit. Journal of Teaching in Physical Education. 2008. Vol. 27, no. 1. P. 100–115.

ІННОВАЦІЙНІ ТА ЦИФРОВІ ТРАНСФОРМАЦІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

ЧУБОТАРУ Крістіна, МОСЕЙЧУК Юрій

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

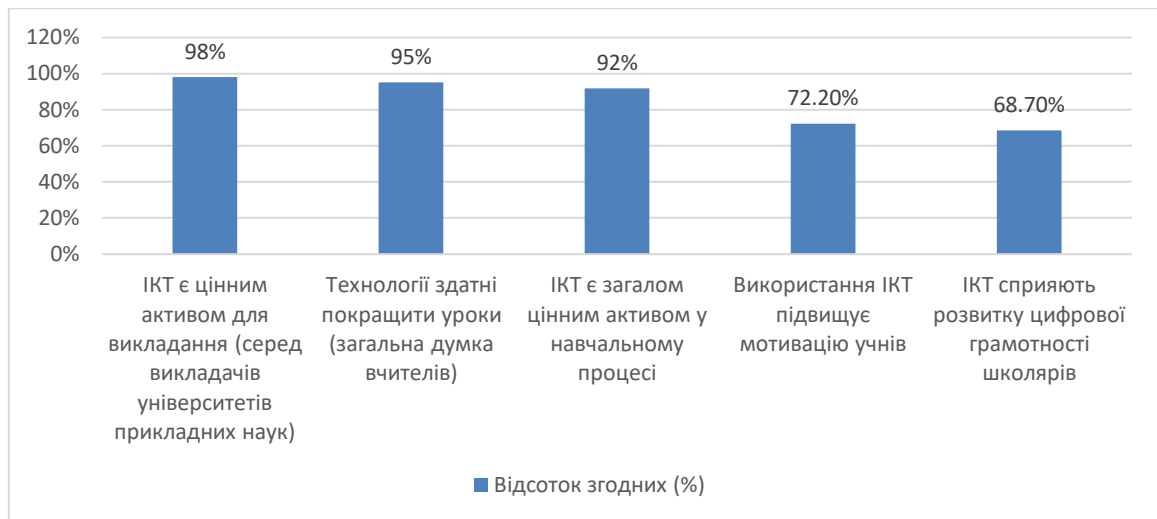
Сучасне освітнє середовище зазнає глибоких трансформацій під впливом цифровізації, що диктує нові вимоги до кваліфікації педагогів. Інтеграція таких платформ, як Zoom, Moodle, Canva, Kahoot!, Miro та додатків Google, стала невід'ємною складовою вищої освіти, оскільки вони відіграють критичну роль у

розвитку компетентностей студентів та полегшують створення оригінального освітнього контенту.

Особливої уваги потребує підготовка майбутніх учителів (зокрема з фізичної культури) до використання цифрових медіа у дослідницькій та культурно-дозвілєвій діяльності, адже від їхньої компетентності залежить якість освітнього процесу та всебічний розвиток учнів в умовах інформаційного суспільства [4]. Зважаючи на глобальні реформи в освіті, формування здатності майбутніх фахівців організувати ефективний навчальний процес на базі цифрових технологій стає одним із пріоритетних завдань вищої школи [2].

Ефективна підготовка майбутніх учителів до організації дозвілєвої діяльності учнів та власної науково-дослідницької роботи потребує дотримання низки педагогічних умов. Аналіз наукової літератури дозволяє виділити такі умови: активізація ролі учнів через проєктні методи, поєднання традиційних та сучасних заходів (квести, майстер-класи), створення інформаційного освітнього простору з використанням ІКТ, налагодження співпраці шкіл з культурними осередками та спеціалізована підготовка педагогів до інноваційної роботи [1].

Дослідження ставлення вчителів та студентів-педагогів до цифрових медіа показують, що вони переважно мають позитивне налаштування щодо їх інтеграції в освітній процес [3] (діаграма 1). Використання активних відеоігор (exergames), фітнес-трекерів та спеціалізованих додатків розширює можливості фізичного виховання, заохочує учнів до активності та сприяє залученню молоді до здорового способу життя. Проте науковці фіксують і суттєві бар'єри, що перешкоджають впровадженню технологій: брак часу на підготовку, недостатнє формальне навчання та вузькоспеціалізовані знання щодо ІКТ, відчуття власної некомпетентності, а також технічні та фінансові проблеми освітніх закладів. Це вказує на нагальну потребу розробляти цільові програми для підвищення кваліфікації та цифрової грамотності майбутніх учителів.



Діаграма 1: Узагальнені докази позитивного ставлення до цифрових технологій

Практичний аспект застосування ІКТ переконливо доводить їхню високу ефективність саме у формуванні дослідницьких навичок. Сучасні цифрові інструменти забезпечують оптимізацію процесу збору, обробки та візуалізації даних. Як свідчать експериментальні дослідження, група студентів, яка активно використовувала Google Forms, Moodle, Excel, а також мобільні додатки для відеоаналізу рухів (Hudl, Coach's Eye, Kinovea) при проведенні міні-досліджень, продемонструвала значно вищий рівень сформованості дослідницької компетентності [2]. Вони краще впоралися з аналізом результатів фізичних тестів та презентацією своїх здобутків порівняно зі студентами, які навчалися за традиційними методами.

Проаналізовані дослідження демонструють, що цифровізація освіти є фундаментальною зміною освітньої парадигми, а не лише технічним інструментом. Для успішної підготовки фахівців необхідно комплексно поєднувати інноваційні педагогічні умови зі спеціалізованим та безперервним навчанням ІКТ-навичкам. Розвиток персоналізованого інформаційно-освітнього середовища здатний ефективно долати існуючі бар'єри та стимулювати дослідницьку, організаційну і комунікативну активність майбутніх учителів. Це, своєю чергою, забезпечує їхню готовність до розв'язання актуальних завдань сучасної освіти та організації інтерактивного навчання на засадах партнерства і технологічності.

Список використаних джерел

1. Бабенко А. Педагогічні умови професійної підготовки майбутнього вчителя до культурно-дозвілєвої діяльності учнів. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2025. Вип. 219. С. 425–432. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2025-1-219-425-432>.
2. Бойко І. В. Інформаційно-комунікативні технології у розвитку дослідницької компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. Педагогічна академія: наукові записки. 2026. № 10. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18895743>.
3. Pürgstaller E., Schmeling J., Barkemeyer L., Ullmann M., Koal K. Attitudes of physical education teachers and student teachers regarding digital media in physical education: A systematic review. German Journal of Exercise and Sport Research. 2025. Vol. 55. P. 541–554. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12662-025-01035>
4. Sospedra Harding A. I., Escamilla Fajardo P., Aguado Berenguer S. Tecnologías de la Información y la Comunicación en Educación Física: un análisis bibliométrico. Retos. 2021. Vol. 42. P. 89–99.

АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ЧОЛОВІКІВ - СПОРТСМЕНІВ ЗРІЛОГО ПРАЦЕЗДАТНОГО ВІКУ

ЧУПРУН Наталія, КОВАЛЬОВ Денис

Університет Григорія Сковороди в Переяславі, Переяслав

У сучасних умовах зростання професійних та фізичних навантажень особливої уваги потребує дослідження адаптаційних можливостей чоловіків-спортсменів зрілого працездатного віку. Вікові зміни функціональних систем, поєднані з інтенсивними тренувальними навантаженнями, зумовлюють потребу оптимізації тренувального процесу та фізичної реабілітації.

Мета дослідження - визначити особливості адаптаційних можливостей чоловіків-спортсменів зрілого працездатного віку.

Методи дослідження - теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури.

Науковці В. І. Горошко, М. В. Міхно, В. В. Лаврик (2024) – встановили взаємозв'язок між гормональними, імунологічними показниками та рівнем адаптації спортсменів старшого віку. В роботах Л. А. Рубан, О. Г. Гончаров (2025) – досліджено адаптаційний потенціал особи старшого віку та обґрунтовано необхідність індивідуалізації програми фізичної реабілітації з урахуванням функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем спортсмена. А. Гакман, М. Тівелік (2024) – визначили основні принципи побудови оздоровчих і тренувальних процесів. Voorheis, Paula & Silver, Michelle & Consonni, Josie (2023). – довели, що розвиток витривалості є одним із провідних факторів підвищення функціональних можливостей та покращення адаптаційних процесів. Samuel, R. D., Stambulova, N., Galily, Y., & Tenenbaum, G. (2024) – розробили методи оцінки фізичного навантаження та втоми з використанням сучасних інформаційних технологій і статистичних моделей, які залишаються об'єктивними. Voorheis, Paula & Silver, Michelle & Consonni, Josie. (2023). – запропонували системи оцінки якості рухів у фізичній реабілітації на основі нейромереж, що дозволяє підвищити точність контролю функціонального стану та адаптації організму.

Узагальнення результатів досліджень українських і міжнародних науковців про те, що ключовими чинниками, які починають рівень адаптації, є індивідуальний рівень тренуваності, характер фізичних навантажень, стан регуляторних систем та наявність супутніх метаболічних порушень. Особливо часто є баланс між навантаженням і відновленням.

Доведено, що найбільш ефективними є індивідуалізовані програми тренування та фізичної реабілітації, які враховують вік, функціональний стан, адаптаційний потенціал і рівень фізичної підготовленості.

Виявлені прогалини в дослідженнях:

1. Недостатня кількість довготривалих досліджень. Обмежена кількість досліджень саме для спортсменів зрілого віку.

2. Відсутність уніфікованих критеріїв оцінки адаптаційного потенціалу.

3. Недостатня увага до психоемоційних факторів адаптації. Вплив стресу, мотивації, психоемоційного стану на адаптаційні можливості спортсменів зрілого віку вивчений фрагментарно, хоча ці фактори мають значний вплив на ефективність тренувального процесу.

5. Обмежене використання сучасних цифрових технологій можливість на наявність досліджень.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці комплексних моделей оцінки адаптаційних можливостей із урахуванням мультисистемної взаємодії; проведення довготривалих досліджень адаптації спортсменів зрілого віку; впровадження цифрових технологій моніторингу (wearables, HRV, AI-аналіз); розробка персоналізованих програм тренування та реабілітації.

Список використаних джерел:

1. Горошко, В. І., Міхно, М. В., & Лаврик, В. В. (2024). Особливості адаптаційних процесів спортсменів зрілого віку в умовах фізичних навантажень. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (2), 45–52.

2. Рубан, Л. А., & Гончаров, О. Г. (2025). Оцінка адаптаційного потенціалу особи зрілого віку в процесі фізичної реабілітації. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, (1), 30–36.

3. Гакман, А. В., & Тівелік, М. О. (2024). Теоретико-методичні основи побудови фітнес-програми для осіб зрілого віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 13, 112–118.

4. Caparros T. (2025). Training Model for Extended Career Athletes: A Narrative Review. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, 17(1):164-174.

5. Daly, L. S. (2024). The future of physiological research: A greater understanding of female master athletes and aging? *Physiological Reports*, 12

6. Samuel, R. D., Stambulova, N., Galily, Y., & Tenenbaum, G. (2024). Adaptation to change: a meta-model of adaptation in sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(4), 953–977.

7. Voorheis, Paula & Silver, Michelle & Consonni, Josie, (2023). Adaptation to life after sport for retired athletes: A scoping review of existing reviews and programs. *PLOS ONE*. 18. e0291683. 10.1371/journal.pone.0291683.

8. Tanaka H, Tarumi T, Rittweger J. (2019). Aging and Physiological Lessons from Master Athletes. *Compr Physiol*. 18;10(1):261-296. doi: 10.1002/cphy.c180041

СУЧАСНІ ПІДХОДИ У ДОБОРІ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ ПРИ ІШЕМІЧНОМУ ІНСУЛЬТІ

ЯКОМІЩАК Діана, КОЗІК Наталія

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Ішемічний інсульт – це порушення мозкового кровообігу, зумовлене блокуванням кровообігу певних ділянок мозку тромбом чи емболом, яке призводить до порушення кисневого постачання нейронів та їх загибелі.

За словами Сніжани Горопашної та Вікторії Горошко: «Інсульт є другою причиною смертності та інвалідності у світі. Щорічно реєструється близько 6,5 мільйонів смертей, поступаючись лише ішемічній хворобі серця.

Україна є однією з перших в Європі за рівнем цереброваскулярної захворюваності та смертності: щорічно реєструється близько 100-110 тис. інсультів (96 978 за даними Центру медичної статистики МОЗ України у 2017 році). За статистикою, 30-40% хворих на інсульт помирають протягом перших 30 днів, до 50% – протягом 1 року, 20-40% – потребують сторонньої допомоги (12,5% первинної інвалідності), і лише 10% продовжують повноцінне життя. Кожен наступний інсульт погіршує якість життя і ускладнює перебіг супутніх захворювань.» [1]

Практика фізичної терапії вимагає постійного моніторингу та реагування на потреби пацієнтів з ішемічним інсультом, враховуючи прогрес реабілітаційної справи. В Україні, як і в усьому світі, постійно оновлюються підходи до діагностики, лікування та відновлення пацієнтів, зокрема з ішемічним інсультом. Наказом МОЗ від 20 червня 2024 р. №1070 затверджено сучасний стандарт та засновану на доказах клінічну настанову, адаптовану для

системи охорони здоров'я України на базі клінічної настанови Canadian Stroke Best Practice Recommendation: Acute Stroke Management. Seventh Edition, Update (2022). Указана настанова базується на даних доказової медицини щодо організаційних принципів надання допомоги пацієнтам з ішемічними інсультами, фармакотерапії, а також ефективності та безпеки терапевтичних втручань для таких хворих. [2, 3, 4]

Традиційними методиками терапії після інсульту є медикаментозне лікування, терапевтичні вправи, масаж, апаратна фізіотерапія. Правильне поєднання у комплексах реабілітації доказових та недоказових методів відновлення, підібраних відповідно до потреб і стану пацієнтів дозволяє покращити ефект відновного лікування, скоротити його терміни та частково або повністю відновити працездатність.

Сучасний розвиток фізичної терапії демонструє введення у реабілітаційний процес інноваційних методів. Ефективно застосовуються ерготерапевтичні вправи розвитку дрібної моторики для розширення можливостей самообслуговування пацієнтів.

Впроваджуються в практику численні засоби механотерапії – спеціальні пристрої-тренажери, які дозволяють покращити функції опорно-рухового та вестибулярного апарату, стимулювати нервово-м'язову передачу та відновлення нейронних зв'язків.

Вправи, які застосовуються в роботі терапевтів мови та мовлення сприяють відновленню функцій ковтання й артикуляції. Для виконання вправ використовують також допоміжні технічні засоби, які з кожним роком вдосконалюються і сприяють розширенню меж діяльності та участі пацієнтів. Електронні тренажери та телетерапія дозволяють краще контролювати правильність виконання вправ і вносити певні корективи в процес тренування для досягнення кращих результатів.

Кінезіотейпування – метод наклеювання спеціальних липких еластичних стрічок стимулює покращення лімфо- та кровотоку в уражених ділянках, сприяючи полегшенню рухів у проблемних ділянках тіла. Добір вправ для

пацієнтів з ішемічним інсультом ґрунтується на принципах нейропластичності, його головною метою є досягнення активного функціонального відновлення.

Основними принципами добору вправ є інтенсивність та повторюваність (сприяють формуванню нових нейронних зв'язків та результативності), специфічність (здатність імітувати реальні життєві завдання), прогресуюче навантаження (поступове ускладнення завдань відповідно до можливостей пацієнта), збагачення середовища (застосування зворотного зв'язку, віртуальної реальності, дзеркальної терапії для стимуляції сенсорних систем), рання вертикалізація та тренування ходьби (сприяють запобіганню ускладненням і відновленню балансу та мобільності).

Кінезіотерапію для пацієнтів з інсультами потрібно починати вже через 24-48 годин після початку захворювання, безпосередньо в стаціонарі. На цьому етапі застосовують дихальну гімнастику (пасивне посилення видиху, видихання через воду за допомогою трубочки, надування кульок, тощо), позиціонування хворого, пасивні та активні вправи, відповідно до стану пацієнта. Тривалість госпітального етапу може бути від 4 до 30 і більше днів, залежно від важкості захворювання.

Надалі реабілітація може мати від 2 до 8 циклів на рік в медичних закладах, проте, на час перебування в домашніх умовах, пацієнти повинні продовжувати виконувати комплекс вправ для запобігання регресу функцій.

Практика відновлення пацієнтів, які перенесли ішемічний інсульт потребує постійного вдосконалення з урахуванням вимог часу, досягнень наукового та технічного прогресу.

Оптимальне поєднання традиційних та інноваційних, доказових та недоказових методів реабілітації, раціональне застосування у комплексах відновлення різноманітних засобів втручання розширює можливості фізичних терапевтів у покращенні функцій, діяльності та участі пацієнтів з ішемічним інсультом.

Список використаних джерел

1. Горопашна, С., Горошко, В. (2022). Сучасні підходи відновної терапії після інсульту. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології, 7(1), 34-37.

2. <https://www.dec.gov.ua/?ZG93bmxvYWQ=d3AtY29udGVudC91cGxvYWRzLzlwMjQvMDYvMjAyNF8ta24tZ29zdHJ5ai1paS5wZGY=>

3. <https://www.dec.gov.ua/?ZG93bmxvYWQ=d3AtY29udGVudC91cGxvYWRzLzlwMjQvMDYvMTA3MF8yMDA2MjAyNF9zbWQucGRm>

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ФАХІВЦІВ ДО РОБОТИ З ОСОБАМИ ІЗ ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

ЯРОШИК Марта, СОЛОВЕЙ Алла

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Сучасний розвиток інклюзивної освіти та реабілітаційної практики актуалізує проблему підготовки фахівців, здатних ефективно працювати з особами із особливими освітніми потребами. У цьому контексті фізичне виховання розглядається як важливий освітній компонент, що забезпечує формування професійної готовності до роботи в умовах різноманітності функціональних станів і освітніх потреб здобувачів.

Аналіз сучасних досліджень свідчить, що фізичне виховання відіграє важливу роль у забезпеченні соціальної інтеграції осіб з особливими освітніми потребами, зокрема осіб із розладами аутичного спектра, сприяючи розвитку комунікативних навичок, соціальної взаємодії та адаптації до освітнього середовища [1; 2; 3]. Крім того, доведено ефективність використання рухової активності як засобу покращення фізичного та психоемоційного стану різних категорій населення [4].

Фізичне виховання забезпечує формування здатності майбутніх фахівців до аналізу рухової діяльності, обґрунтування вибору засобів і методів, дозування навантаження та адаптації рухових програм відповідно до індивідуальних можливостей осіб з різними функціональними порушеннями.

Важливим є розвиток умінь програмувати та реалізовувати рухову діяльність з урахуванням вікових, функціональних і психофізичних особливостей осіб із особливими освітніми потребами.

Особливе значення має формування здатності до індивідуалізації підходів, моніторингу ефективності занять та корекції програм рухової активності. Це відповідає сучасним вимогам до підготовки фахівців, орієнтованих на використання доказових підходів і забезпечення безпечності та ефективності рухових втручань.

Окрім професійних умінь, фізичне виховання сприяє розвитку особистісних якостей, необхідних для роботи в інклюзивному середовищі, зокрема емпатії, толерантності, комунікативної компетентності та здатності до міждисциплінарної взаємодії. Це створює передумови для ефективної професійної діяльності в умовах сучасної освіти та реабілітаційної практики.

Таким чином, фізичне виховання виступає важливою складовою підготовки фахівців, здатних працювати з особами із особливими освітніми потребами, забезпечуючи формування комплексу професійних компетентностей і особистісних якостей, необхідних для реалізації інклюзивного підходу.

Список використаних джерел

1. Соловей А., Данилевич М., Ярошик М., Стефанишин Н. Соціальна інтеграція учнів з розладами аутичного спектра на уроках фізичної культури в умовах інклюзивної освіти // *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2024. № 44. С. 85–91.

2. Соловей А., Ярошик М., Данилевич М. Особливості інклюзивного фізичного виховання учнів з розладами аутичного спектра // *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2025. Vol. 1, No. 1. P. 371–378.

3. Semenova N., Yaroshyk M., Ripak M., Malanchuk H., Shevtsiv U., Nazarkevych L. Inclusive physical education for students with autism spectrum disorder (ASD): analysis of problems and ways to overcome them // *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2025. Vol. 2, No. 70. P. 71–

75. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2025-02-71-75>

4. 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. DOI: <https://doi.org/10.22364/htqe.2025.43>

ЗМІСТ

BARDAN Ioana¹, VIZITIU Lakhadari Elena. ROLUL MICRONUTRIENȚILOR ÎN ADAPTAREA HEMATOLOGICĂ ȘI METABOLICĂ LA EFORT LA SPORTIVII DE 10 ȘI 14 ANI	4-6
VIZITIU Lakhadari Elena¹, SLUSAR Adriana¹. CONTRIBUȚIA EXERCITIILOR ACVATICE LA DEZVOLTAREA CAPACITĂȚII MORFOFUNCȚIONALE ȘI A STĂRII DE SĂNĂTATE LA FEMEI ADULTE.....	6-9
АЛЕКСЄЄВА Наталія, КИСЕЛИЦЯ Оксана. ЗОВНІШНІЙ ВИГЛЯД ТА ПОСТАВА ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК НЕВЕРБАЛЬНИЙ ЧИННИК ВИХОВАННЯ ДИСЦИПЛІНОВАНOSTI.	9-11
БАКІКО Ігор, САВЧУК Сергій, КОВАЛЬЧУК Володимир, ДМИТРУК Віталій. НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСНОВАМ САМОКОНТРОЛЮ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ У ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРОЮ.	12-14
БАЛАЦЬКА Юлія, БАЛАЦЬКА Лариса. ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ У КОНТЕКСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ КОНЦЕПЦІЇ «АКТИВНА НАЦІЯ»	15-17
БАСІСТІЙ Міхаїл, ПОЧТАРЬОВ АРТЕМ, ЮРЧИШИН Юрій. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ІНТЕГРАЦІЇ КУЛЬТУРНО-ІСТОРИЧНИХ ПРАКТИК У СИСТЕМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ..	17-20
БЄЛКА Вікторія, СОКИРКО Олег. ОПЕРАТИВНЕ ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ФУТБОЛІСТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПІСЛЯ ЗМАГАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ	20-23
БОГДАНЮК Антоніна, ГОЛЯНОВСЬКА Іванка. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ ПОЗИТИВНИХ РИС ХАРАКТЕРУ.	23-26
БОГДАНЮК Антоніна, МОРОЗ Оксана. ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ І ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ У ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІЙ ОСВІТНІЙ ГАЛУЗІ.	27-30
БОГДАНЮК Антоніна, СЕРГІЄНКО Єлизавета. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ПЕДАГОГІЧНІЙ СПАДЩИНІ ВІТЧИЗНЯНОГО ПЕДАГОГА ОЛЕКСАНДРА ДУХНОВИЧА.	30-32
БОДНАР Аліна, СТАСЮК Іван, ЮРЧИШИН Юрій. ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НУШ.	33-36
БОГДАНЮК Антоніна, ОДОВІЙЧУК Оксана. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.	36-38

БОДНАРЮК Марія, ВАСКАН Іван. МОДЕЛЬ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ У СИСТЕМІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ	38-41
БРАЖАНЮК Андрій, СЕРМАН Світлана. ПІСЛЯПРОТЕЗНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ТРАНСФЕМОРАЛЬНІЙ АМПУТАЦІЇ.....	41-44
БРАЖАНЮК Андрій, ГЕШКА Діана. ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ПЛОСКОСТОПОСТІ У ДИТЯЧОМУ ВІЦІ	44-47
БУРИК Олександр, КАРАТНИК Іван. ОПТИМІЗАЦІЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БАДМІНТОНІСТІВ ЧОЛОВІЧОЇ ОДИНОЧНОЇ КАТЕГОРІЇ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.	47-50
БУШУЛЯК Михайло, БУШУЛЯК Альона.² МІЖПРОФЕСІЙНА ВЗАЄМОДІЯ ТРЕНЕРА ТА ПСИХОЛОГА: ПРОЦЕС ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ДО ПЕРШИХ МІЖНАРОДНИХ СТАРТІВ	50-52
ВОРОНЕЦЬКИЙ Вадим, ЗУБАЛЬ Майя, РАЙТАРОВСЬКА Ірина. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧА ПІД ЧАС ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСВІТНИХ КОМПОНЕНТІВ СПОРТИВНОГО СПРЯМУВАННЯ.	53-57
ГАВЗОР Євген, КУРНИШЕВ Юрій. ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗВО.	57-60
ГАКМАН Анна, ТКАЧИК Святослав. ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ДІТЕЙ 8–10 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ У ФУТБОЛЬНОМУ КЛУБІ	60-64
ГАЛЕТА Мирослав. ПРОЄКТУВАННЯ ГРУПОВИХ ФІТНЕС-ЗАНЯТЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ	64-68
ГАУРЯК Олена, РЕБЧУК Валентин. АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ	68-71
ГОРОДИНСЬКИЙ Сергій, КОРДОН Ярина. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ПЕРІОД НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТІВ ФАХОВИХ КОЛЕДЖІВ	71-74
ГОРОДИНСЬКИЙ Сергій, САІНЧУК Вікторія, ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	74-77

ГОРОДИНСЬКИЙ Сергій, ЧУБАТЕНКО Севіль. ПРОБЛЕМИ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ	77-80
ГРАБИК Надія, РОМАНІВ Володимир. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КРОСФІТУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ УЧНІВ 10-Х КЛАСІВ	80-83
ГРЕЧКА Ганна, КУРНИШЕВ Юрій ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ	84-87
ГРИГОРЕНКО Катерина. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ЗМІЦНЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЇ СУЧАСНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА. .	87-90
ГРОШЕВА Христина, КИСЕЛИЦЯ Оксана. ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ОСВІТИ	90-92
ГУСАК Володимир, ДАНИК Владислав. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ДІАБЕТИЧНІЙ ПОЛІНЕЙРОПАТІЇ У ХВОРИХ НА ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ	92-95
ДУДКА Богдан, КИСЕЛИЦЯ Оксана. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД	95-98
ЗАЛЕЦЬКА Анастасія. КОРЕКЦІЯ ПОКАЗНИКІВ ПОСТАВИ ЖІНОК 35–45 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕС ПРОГРАМОЮ БАРРЕ	98-100
ЗАРУБАЙКО Степан, ВАСКАН Іван. МЕТОДИ АДАПТАЦІЇ РУХОВИХ ВПРАВ ТА ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ	100-103
ЗОРИЙ Ярослав, ЖИТАР-СТАШКЕВИЧ Юліана. ДЕОНТОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ – МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	103-106
ЗРИБНЄВА Інна, КИСЕЛИЦЯ Оксана. ПЕДАГОГІЧНА ВЗАЄМОДІЯ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА БАТЬКІВ ЯК УМОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ	106-108
ЗУБЧЕНКО Людмила ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	108-111

ІВАНИШИН Ірина¹, ІВАНИШИН Ю.І.², ПАТРІЙЧУК А.В. ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТЗАЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.	111-115
ІОРДАКІ Карина. ПОРІВНЯННЯ ДІАГНОСТИЧНИХ ІНСТРУМЕНТІВ: BARTHEL INDEX (BI) , FUNCTIONAL INDEPENDENCE MEASURE (FIM), FUNCTIONAL ASSESSMENT MEASURE (FAM) У ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ	115-117
КЛИМ Іванна, ДАРІЙЧУК Сергій. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УЧНІВ 5-9 КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	118-120
КОВАЛЬЧУК Л, ЛУЦЬКИЙ В, ДАНИЛЬЧУК Р. ПРАКТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ІГРОВОЇ ТЕХНОЛОГІЇ «COOL GAMES» У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ. ..	121-123
КРАВЧЕНКО Тетяна, СВИРИДЕНКО Владислав. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ОПТИМІЗАЦІЇ МІЖСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В УЧНІВСЬКИХ КОЛЕКТИВАХ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.	123-126
КУДРЯВЕЦЬ Денис. ЗМІШАНЕ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ВІЙНИ: ЦИФРОВІ ІНСТРУМЕНТИ ТА ВИКЛИКИ	126-129
КУЗІВ Олександр. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ІНСТРУМЕНТ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	129-132
KURNYSHEV Yurii, IACOB Mihai Radu. MODELING THE TECHNOLOGY OF INCREASING THE MOTOR ACTIVITY AND PHYSICAL FITNESS OF ADOLESCENTS USING HANDBALL	132-135
KURNYSHEV Yurii, CIORBA Constantin. OPTIMIZATION OF PROFESSIONAL SELF-DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS ON THE BASIS OF ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL SUPPORT.....	135-139
ЛУЖНА Мар'яна, ХАЛЯВКА Володимир. ІННОВАЦІЇ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ТЕРАПЕВТІВ.	139-141
МАКАРОВСЬКИЙ Нестор, ЖАРСЬКА Наталія, ПРИСЯЖНЮК Уляна. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ ПІСЛЯ БАРІАТРИЧНИХ ОПЕРАЦІЙ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЕРГОТЕРАПЕВТИЧНИХ ПІДХОДІВ.....	142-144
МАЛИК Павло, ВАСКАН Іван. ДИДАКТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.	144-148
МЕДВІДЬ Анжела, ЗБОРОВСЬКИЙ Микита. ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО	148-150

ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

НАГОРНИЙ Дмитро, МІТОВА Олена. ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КОМАНД СУПЕРЛІГИ З БАСКЕТБОЛУ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ	150-153
НІКОЛАЙЧУК Ольга. АНАЛІЗ МЕТОДІВ ПІДВИШЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ	153-156
ОМЕЛЬЧЕНКО Юрій, КУРНИШЕВ Олександр. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ МАЙБУТНІХ ВВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ	156-159
ПАЛАГНЮК Олександра, ВАСКАН Іван ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ, ЕМПАТІЇ ТА ВЗАЄМОПОВАГИ ЧЕРЕЗ СПІЛЬНУ РУХОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ	159-161
ПАЛАМАРЮК Альона. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ВІДНОВЛЕННЯ УЧНІВ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ.	162-164
ПРИКАЗКА Марія, КУРНИШЕВ Юрій. РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОФІЛАКТИЦІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ.	164-167
ПРОЗАР Микола, ПЕТРОВА Юлія, МИСІВ Володимир. ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДОСВІД ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.	167-169
РОЖКО Михайло, ВАСКАН Іван. ІННОВАЦІЙНІ ІГРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ.	169-172
СТЕШИЦ Андрій. ОСОБЛИВОСТІ СФОРМОВАНOSTI МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОГО КОМПОНЕНТА ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОГО САМОВИХОВАННЯ.	173-176
ТВЕРДОХЛІБ Іоанн, ЄРЕМІЯ Яна. ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕГРОВАНИХ МОДУЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ.	176-179
ТЕСЛІЦЬКИЙ Юрій, КОЧУРКА Сергій. ІННОВАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ.	179-182
ТУРАШ Інна, ШТЕФЮК Іван. ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СИСТЕМІ УПРАВЛІННЯ УЧНІВСЬКИМ КОЛЕКТИВОМ.	182-184
ТУРКА¹ Ростислав, ЦАЯ Андріана¹, СОЛОВЕЙ Алла. СТАН ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ У ВЕЛИКІЙ БРИТАНІЇ.	184-187
ТЯГУР Роман, СИНИЦЯ Андрій, МАЙСТРУК Антоніна, МАЙСТРУК Віктор, МАЛАНЮК Любомир. ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПРОФЕСІЙНІЙ	187-190

ПІДГОТОВЦІ СПОРТИВНИХ ТРЕНЕРІВ.	
ФЕДИНЯК Назар, ВИПАСНЯК І. АНАЛІЗ ЗМІН ПОСТАВИ У ЖІНОК 36–45 РОКІВ, СПРИЧИНЕНИХ ШКІДЛИВИМИ ЧИННИКАМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.	190-193
ЦУРКАН Едуард, КИСЕЛИЦЯ Оксана. АКсіОЛОГіЧНИЙ ВЕКТОР ФіЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В КОНТЕКСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ КОНЦЕПЦІЇ «НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА».	193-195
ЧАКАЛОВ Олександр. БЛОКОВО-МОДУЛЬНА СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БАДМІНТОНІСТІВ ЧОЛОВІЧОГО ПАРНОГО РОЗРЯДУ.	196-198
ЧЕХОВСЬКА Любов, ГРИБОВСЬКА Ірина, ДАНИЛЕВИЧ Мирослава. СУЧАСНИЙ СТАН ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СВІТОВОЇ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ.	199-202
ЧЕЧЕЛЬ Дан, БАЙДЮК Микола. ІГРОВИЙ МЕТОД ЯК ЗАСІБ НАВЧАННЯ БАЗОВИХ РУХОВИХ ДІЙ З М'ЯЧЕМ УЧНІВ 1-2 КЛАСІВ.	202-204
ЧУБОТАРУ Крістіна, МОСЕЙЧУК Юрій. ІННОВАЦІЙНІ ТА ЦИФРОВІ ТРАНСФОРМАЦІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ.	204-207
ЧУПРУН Наталія, КОВАЛЬОВ Денис. АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ЧОЛОВІКІВ - СПОРТСМЕНІВ ЗРІЛОГО ПРАЦЕЗДАТНОГО ВІКУ.	207-210
ЯКОМІЩАК Діана, КОЗІК Наталія. СУЧАСНІ ПІДХОДИ У ДОБОРІ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ ПРИ ІШЕМІЧНОМУ ІНСУЛЬТІ.	210-213
ЯРОШИК Марта, СОЛОВЕЙ Алла. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ФАХІВЦІВ ДО РОБОТИ З ОСОБАМИ ІЗ ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ.	213-215

Наукове видання

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ

*Збірник тез доповідей
IV міжнародного науково-спортивного конгресу
студентів та молодих вчених*

23-24 квітня 2026 р.

Відповідальність за достовірність фактів, цитат,
посилань на джерела, вживання назв документів, власних імен тощо
відповідають автори публікацій.

Відповідальний за випуск

Васкан І.Г.

Підписано до друку 16.04.2026. Формат 60x84/16.
Електронне видання. Умов.-друк. арк. 12,1.
Обл.-вид. арк. 13,0. Зам. 3-001.

Видавництво Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.
58002, Чернівці, вул. Коцюбинського, 2.
e-mail: ruta@chnu.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 891 від 08.04.2002