Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»
Південний науковий центр НАН та МОН
Інститут української археографії та джерелознавства
імені М. С. Грушевського НАН України
Первинна профспілкова організація ЧНУ ім. Петра Могили

**«МОГИЛЯНСЬКІ ЧИТАННЯ – 2026:
досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти»**

XXIX Всеукраїнська науково-практична конференція

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ

Миколаїв, 9 – 13 листопада 2026 року

Миколаїв – 2026

УДК 378(06)ЧНУ
М 74

М 74 Могилянські читання – 2026 : досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні : глобальний, національний та регіональний аспекти. Фізичне виховання і спорт : XXIX Всеукр. щоріч. наук.-практ. конф. 9 – 13 листоп. 2026 р., м. Миколаїв : тези / М-во освіти і науки України ; ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2026. 124 с.

© ЧНУ ім. Петра Могили, 2026

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ: ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ

Антоніна Біла ІННОВАЦІЙНІ ФІТНЕС-РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ: ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ ТА УПРАВЛІНСЬКИЙ АСПЕКТИ.....6

Михайло Баляба, Наталія Терентьєва КЛІНІКО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ПРОФІЛЬ ХВОРИХ НА ОБЛІТЕРУЮЧИЙ АТЕРОСКЛЕРОЗ АРТЕРІЙ НИЖНІХ КІНЦІВОК ЯК ОСНОВА РОЗРОБЛЕННЯ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ПРОГРАМ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ АЕРОБНИХ НАВАНТАЖЕНЬ 12

Ірина Бондаренко, Олег Бондаренко СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО МЕТОДІВ ВИМІРЮВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДОРОСЛОГО НАСЕЛЕННЯ.....17

Ірина Бондаренко, Олег Бондаренко МЕТОДИ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ: ЗАКОРДОНИЙ ДОСВІД 23

Ірина Вербицька ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ЖІНОК ІЗ НАДЛИШКОВОЮ МАСОЮ ТІЛА 30

Сергій Гетманцев ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОК ВЕСЛУВАЛЬНИЦЬ 33

Генадій Глух, Віталій Вербицький ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПІДХОДИ ДО ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ДЛЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ 39

Іван Головаченко ЗНАЧЕННЯ ВИБУХОВОЇ СИЛИ НИЖНІХ КІНЦІВОК У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ПАУЕРЛІФТЕРІВ.....43

Сергій Голяка, Ганна Глухова ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВПРАВАМИ СИЛОВОГО ХАРАКТЕРУ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК І ЗРІЛОГО ВІКУ.....46

Володимир Горбунов, Ігор Бондар, Віталій Дяченко КЕЙС-МЕТОД НА ОСНОВІ БОЙОВОГО ДОСВІДУ ЗСУ У ВИКЛАДАННІ ВІЙСЬКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ГУМАНІТАРНИХ ДИСЦИПЛІН....50

Інна Городинська, Ірина Вербицька ЧЕРЛІДИНГ У СИСТЕМІ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ 54

Вадим Дмитроченко, Надія Довгань ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 14–16 РОКІВ З УРАХУВАННЯМ ІГРОВОГО АМПЛУА 57

Надія Довгань ПРОЄКТНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ІНСТРУМЕНТ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ 62

Олег Конопляник ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТОЧНОСТІ ТА ШВИДКОСТІ ВИКОНАННЯ ТЕХНІЧНИХ УДАРІВ У КВАЛІФІКОВАНИХ ТЕНІСИСТІВ 66

Нікіта Крупорушкін, Надія Довгань КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ У ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАЛЬНО-ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗІ СПОРТИВНОЇ АКРОБАТИКИ.....71

Сергій Лук'яненко, Ольга Крівцова, Денис Крівцов СИМУЛЯЦІЙНІ ТРЕНІНГИ ТА РОЛЬОВІ ІГРИ В ПАТРІОТИЧНОМУ ВИХОВАННІ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....75

Андрій Михайлов ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ ВИКЛАДАЧА ГУМАНІТАРНИХ КУРСІВ У ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ЗСУ.....79

Лілія Мунтян ОСОБЛИВОСТІ СИСТЕМИ УПРАВЛІННЯ СЛУЖБАМИ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ ВУМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ 83

Олена Пантак ВОЛЕЙБОЛ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....90

Оксана Петренко, Віталій Вербицький ПРІОРИТЕТИ СПОРТИВНИХ ПРОГРАМ ТА ПРАКТИКИ ЗВІТУВАННЯ ПРО ЇХ ВИКОНАННЯ У МІСТАХ УКРАЇНИ 93

Юрій Сергієнко ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КІНЕМАТИЧНИХ ПАРАМЕТРІВ РОЗБІГУ ТА ВІДШТОВХУВАННЯ З РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЮ У СТРИБКАХ У ВИСОТУ 100

Максим Скріпай, Надія Довгань ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ 103

Анатолій Тіхоміров СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТУРИСТА 108

Олена Тіхомірова ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ СТІЙКОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ.....114

Людмила Харченко-Баранецька ПІДХОДИ ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ТЕХНІКИ СПОРТИВНИХ СТИЛІВ ПЛАВАННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....120

СЕКЦІЯ: ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ

УДК 796.035:615.825:005.5

Антоніна Біла
старший викладач
кафедри фізкультурно-оздоровчих технологій
та адаптивного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ІННОВАЦІЙНІ ФІТНЕС-РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ: ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ ТА УПРАВЛІНСЬКИЙ АСПЕКТИ

Фізична активність є одним із ключових чинників збереження та зміцнення здоров'я, підтримання фізичного й психоемоційного благополуччя населення. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), фізична активність охоплює будь-які рухи тіла, що здійснюються скелетними м'язами та супроводжуються витратами енергії. Регулярна рухова активність сприяє покращенню фізичної підготовленості, кардіометаболічного, психічного та когнітивного здоров'я, знижує ризик розвитку низки неінфекційних захворювань і сприяє підвищенню якості життя. Водночас недостатня фізична активність і поширення малорухливого способу життя залишаються вагомими факторами ризику погіршення здоров'я населення [1].

У сучасних умовах особливої актуальності набуває пошук ефективних засобів залучення різних груп населення до систематичної рухової активності, а також удосконалення підходів до фізкультурно-спортивної реабілітації. Теоретичним підґрунтям цього напряму є концепція оздоровчо-рекреаційної рухової активності, у межах якої уточнено її понятійно-категоріальний апарат, обґрунтовано основні дефініції та визначено перспективні напрями підвищення залучення населення до рухової активності [2].

Одним із перспективних напрямів практичної реалізації цих положень є використання фітнес-рекреаційних технологій, які поєднують оздоровчу рухову активність, рекреаційні форми занять, сучасні цифрові рішення та індивідуалізований підхід до організації фізкультурно-спортивної діяльності.

Зокрема, на початку 1990-х років на основі традиційних видів спорту почали активно формуватися та поширюватися нові різновиди рухової активності. Зростання суспільного інтересу до дозвілля й оздоровлення, які поєднувалися з фізичними вправами, зумовило розширення спектра відповідних послуг і пропозицій. Поява фітнес-груп, організованих за комерційним принципом, сприяла розвитку конкуренції та стимулювала впровадження більш сучасних і різноманітних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності. Унаслідок цього фізична активність поступово втрачала характер обов'язкового та одноманітного заняття, натомість набуваючи добровільності, популярності та престижності.

Традиційні види спорту, зокрема гімнастика, акробатика, плавання та важка атлетика, почали ширше застосовуватися з оздоровчою метою. В Україні водночас відбувалося впровадження міжнародних технологій, сучасного тренажерного обладнання та нових фітнес-технологій, серед яких аеробіка, шейпінг, степ-аеробіка, слайд-аеробіка та інші напрями. Поєднання різних видів фізичних вправ стало основою для виникнення нових форм рухової активності. Зокрема, сформувалися такі комбіновані напрями, як поєднання аеробіки з плаванням, велосипедної їзди з гімнастичними вправами – велокінетика, а також поєднання елементів акробатики зі скакалкою – роуп-скіпінг [3].

Інноваційні фітнес-рекреаційні технології створюють можливості для підвищення доступності, мотиваційної привабливості та результативності фізичної активності, а також для адаптації реабілітаційних програм до індивідуальних потреб і функціональних можливостей осіб різного віку та рівня фізичної підготовленості. Їх ефективне впровадження потребує не лише методичного й технологічного забезпечення, а й належної організації відповідних процесів, підготовки фахівців, раціонального використання ресурсів, цифрового супроводу та системного управління.

Серед сучасних цифрових технологій, які можуть застосовуватися у фізкультурно-спортивній реабілітації, перспективним напрямом є використання мобільних додатків із персоналізованими відеовправами. У систематичному огляді було проаналізовано 10 рандомізованих контрольованих досліджень за участю 1050 осіб, переважно дорослих, із порушеннями опорно-рухового апарату та неврологічними розладами. Тривалість використання додатків у дослідженнях становила від 3 до 48 тижнів, при цьому у більшості випадків відеовправи були розроблені за участю фізіотерапевтів. Встановлено, що застосування персоналізованих відеовправ сприяло статистично значущому покращенню фізичної функції та впевненості у виконанні

фізичних вправ. Водночас вплив таких додатків на якість життя та дотримання режиму фізичних вправ залишався невизначеним через дуже низьку якість доказів. Також не було виявлено впливу на частоту побічних ефектів. Отже, персоналізовані відеовправи можуть розглядатися як перспективний цифровий засіб підтримки фізичної реабілітації, хоча отримані результати потребують підтвердження у подальших якісних дослідженнях [4].

У систематичному огляді оцінено технології, що застосовуються для дистанційної реабілітації дорослих із захворюваннями опорно-рухового апарату, наслідками інсульту, черепно-мозковими травмами та декондиціонуванням. Проаналізовано п'ять систематичних оглядів, у яких розглядалися носимі трекери активності, комп'ютерні програми, мобільні додатки, вебреабілітація та неімерсивна віртуальна реальність. Встановлено, що мобільні додатки були ефективними для підвищення рівня фізичної активності та фізичної або функціональної працездатності після інсульту; електронні цифрові втручання на основі вебтехнологій або мобільних додатків у поєднанні з носимими трекерами сприяли покращенню фізичної працездатності та зменшенню болю при остеоартриті колінного або кульшового суглоба. Неімерсивна віртуальна реальність, що використовувалася через екран, могла ефективно застосовуватися в домашніх умовах для покращення балансу та ходьби після інсульту. Водночас автори наголошують на неоднорідності включених оглядів і дуже низькій якості доказів, що обмежує можливість формулювання загальних висновків щодо ефективності технологій дистанційної реабілітації [5].

В. Р. Сівова зазначає, що інноваційні фітнес-технології розширюють можливості фізичної реабілітації студентів, сприяючи покращенню їхнього фізичного стану, зниженню рівня стресу та підвищенню мотивації до здорового способу життя. Використання VR-тренажерів, функціонального тренінгу та фітнес-трекерів забезпечує індивідуалізований підхід до реабілітації та сприяє формуванню стійкої прихильності до фізичної активності [6]. Зазначені технології можуть бути адаптовані до системи фізкультурно-спортивної реабілітації студентської молоді як засоби індивідуалізації програм, моніторингу фізичної активності та підвищення мотивації до регулярних занять.

У цьому контексті актуальним є дослідження організаційних та управлінських аспектів застосування інноваційних фітнес-рекреаційних технологій у системі фізкультурно-спортивної реабілітації. Особливого значення набуває визначення сучасних підходів до організації таких технологій, механізмів їх інтеграції в

реабілітаційний процес, а також умов забезпечення їх ефективності та сталого розвитку.

Організація реабілітаційних послуг на мезорівні може впливати на функціональні результати на рівні пацієнта. Особливе значення має спосіб організації та надання реабілітаційних послуг, який визначає умови реалізації відповідних втручань. Автори систематичного огляду наголошують на необхідності стандартизації опису організаційних факторів у клінічних дослідженнях, що сприятиме накопиченню доказової бази та підвищенню ефективності організації реабілітаційних послуг. Отже, удосконалення організації та способу надання реабілітаційних послуг можна розглядати як важливу передумову підвищення ефективності фізкультурно-спортивної реабілітації та впровадження інноваційних фітнес-рекреаційних технологій [7]. Їх результативне застосування потребує узгодження організаційних умов, кадрового забезпечення, ресурсів, цифрової інфраструктури та систематичного моніторингу отриманих результатів.

Водночас сучасні дані щодо стратегій упровадження реабілітаційних послуг залишаються обмеженими та переважно характеризуються низькою достовірністю. Багатокомпонентні стратегії, орієнтовані на потреби пацієнтів, можуть сприяти підвищенню їх участі в реабілітаційних програмах [8]. У контексті інноваційних фітнес-рекреаційних технологій це актуалізує необхідність розроблення комплексних управлінських підходів, які враховують потреби користувачів, організаційні умови, кадрове забезпечення та оцінювання результативності їх упровадження.

З урахуванням узагальнених результатів наукових досліджень доцільним є системне представлення основних складових упровадження інноваційних фітнес-рекреаційних технологій у фізкультурно-спортивну реабілітацію. На основі аналізу наукових джерел розроблено авторську структурно-логічну схему, яка відображає взаємозв’язок технологічних, організаційних та управлінських компонентів їх упровадження та очікуваних результатів для фізкультурно-спортивної реабілітації (рис. 1).



Рисунок 1. – Структурно-логічна схема впровадження інноваційних фітнес-рекреаційних технологій у систему фізкультурно-спортивної реабілітації

Джерело: розроблено автором за результатами аналізу наукових джерел із використанням інструментів штучного інтелекту.

Запропонована структурно-логічна схема демонструє, що результативність інноваційних фітнес-рекреаційних технологій у фізкультурно-спортивній реабілітації визначається взаємодією технологічних можливостей, організаційних умов та управлінських механізмів. Технологічний компонент забезпечує вибір і застосування сучасних цифрових та фітнес-рішень, організаційний – створення необхідних умов для їх використання, а управлінський – планування, координацію, моніторинг та оцінювання результативності. Такий комплексний підхід створює передумови для індивідуалізації реабілітаційних програм, підвищення доступності послуг і результативності фізкультурно-спортивної реабілітації.

Отже, ефективне впровадження інноваційних фітнес-рекреаційних технологій у систему фізкультурно-спортивної реабілітації потребує комплексного організаційно-управлінського підходу, що передбачає узгодження технологічних рішень із потребами користувачів, кадровими та матеріально-технічними ресурсами, цифровою інфраструктурою й механізмами оцінювання результативності. Запропонована структурно-логічна схема систематизує основні компоненти цього процесу та відображає взаємозв'язок між вибором технологій, організацією реабілітаційних послуг, управлінням їх упровадженням і оцінюванням отриманих результатів. Практичне використання такого підходу може сприяти підвищенню доступності та

індивідуалізації реабілітаційних програм. Водночас результативність запропонованої схеми потребує подальшої практичної апробації та оцінювання.

Список використаних джерел

1. World Health Organization. Physical activity. 2024. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
2. Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 59–66. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.2.59-66
3. Жара Г., Довбиш С. Рекреаційні та реабілітаційні технології у фізичній культурі та спорті: способи покращення функціонування організму. *Педагогічні науки*. 2024. Т. 27, № 1. С. 86–90.
4. Davergne T., Meidinger P., Dechartres A., Gossec L., et al. The Effectiveness of Digital Apps Providing Personalized Exercise Videos: Systematic Review With Meta-Analysis. *Journal of Medical Internet Research*. 2023. Vol. 25. e45207. DOI: 10.2196/45207
5. Edwards D., Williams J., Carrier J., Davies J. Technologies used to facilitate remote rehabilitation of adults with deconditioning, musculoskeletal conditions, stroke, or traumatic brain injury: an umbrella review. *JBI Evidence Synthesis*. 2022. Vol. 20, No. 8. P. 1927–1968. DOI: 10.11124/JBIES-21-00241
6. Сівова В. (2025). Використання інноваційних фітнес-технологій у фізичній реабілітації студентів. Universum. 2025. Вип. 21. С. 700–706. URL: https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/2042
7. Røe C., Bautz-Holter E., Andelic N., Søberg H. L., Nugraha B., Gutenbrunner C., Boekel A., Kirkevold M., Engen G., Lu J. Organization of Rehabilitation Services in Randomized Controlled Trials: Which Factors Influence Functional Outcome? A Systematic Review. *Archives of Rehabilitation Research and Clinical Translation*. 2022. Vol. 4, No. 2. Article 100197. DOI: 10.1016/j.arrct.2022.100197.
8. Touhami D., Ryan R., Engeda E. H., Arienti C., Atkinson-Graham M., Bakaa N., Battel I., Capodaglio P., Cordani C., Côté P., Décary S., De Groote W., Del Furia M. J., Duttine A., Frontera W. R., Gimigliano F., Kiekens C., Konstantinidis T., Liguori S., Minozzi S., Mudau Q., Paoletta M., Negrini S., Sabariego C. Implementation strategies for rehabilitation services in health systems: an overview of systematic reviews. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2026. Issue 2. Art. No. CD016324. DOI: 10.1002/14651858.CD016324

УДК 615.825:656.183]:616.13-002.18-004.6

Михайло Баляба
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Наталія Терентьєва
доктор педагогічних наук, професор
Національний університет
біоресурсів і природокористування України
м. Київ, Україна

КЛІНІКО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ПРОФІЛЬ ХВОРИХ НА ОБЛІТЕРУЮЧИЙ АТЕРОСКЛЕРОЗ АРТЕРІЙ НИЖНІХ КІНЦІВОК ЯК ОСНОВА РОЗРОБЛЕННЯ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ПРОГРАМ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ АЕРОБНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Облітеруючий атеросклероз артерій нижніх кінцівок (ОАСНК) є поширеним проявом системного атеросклерозу, що супроводжується порушенням периферичного кровообігу, зниженням толерантності до фізичних навантажень та обмеженням повсякденної рухової активності. Різноманітність клінічних проявів і супутніх захворювань зумовлює необхідність оцінювання клініко-функціонального профілю пацієнта перед призначенням аеробних навантажень.

За рекомендаціями ESC (2024), захворювання периферичних артерій (PAD) вражають близько 113 млн осіб віком від 40 років. У віковій групі 80-84 роки поширеність PAD становить 14,91%, зокрема 18,03% серед жінок і 10,56% серед чоловіків [1]. Ці показники характеризують популяційну поширеність PAD, а не статевий склад клінічної вибірки хворих на ОАСНК.

Мета дослідження – на основі сучасної наукової літератури систематизувати клініко-демографічні, коморбідні та функціональні характеристики пацієнтів з ОАСНК і визначити їх значення для розроблення програм аеробної реабілітації.

Методи дослідження. Застосовано аналіз, порівняння та узагальнення клінічних рекомендацій ESC і ACC/AHA (2024), а також опублікованих даних міжнародного реєстру PORTRAIT. Результатом авторського аналізу стала систематизація характеристик, важливих для вибору реабілітаційного навантаження.

Результати дослідження. Узагальнення джерел показало, що клініко-функціональний профіль формується поєднанням віку, статі,

чинників ризику, коморбідності, тяжкості ішемії та фактичної здатності до ходьби. Особливе значення має коморбідність, оскільки вона може обмежувати безпечну інтенсивність тренувань.

У дослідженні Cleman та співавт. (2024), виконаному на даних реєстру PORTRAIT (795 пацієнтів із PAD), артеріальну гіпертензію та дисліпідемію виявлено по 88,6% випадків, ішемічну хворобу серця – у 48,9%, цукровий діабет – у 38,2%, хронічну хворобу нирок – у 15,1%, серцеву недостатність – у 14,4%. Активними курцями були 30,3%, колишніми курцями – 56,7% пацієнтів [3]. Зазначені частки описують конкретну клінічну вибірку, тому не можуть автоматично поширюватися на всіх хворих на ОАСНК, однак уявлення про загальну тенденцію можна скласти.

Статеві особливості PAD проявляються не лише в різній поширеності, а й у характері симптомів та обмежень функціональної активності. У жінок можуть частіше траплятися нетипові скарги, що ускладнюють раннє виявлення захворювання [1, 2]. За власними клінічними спостереженнями авторів, серед жінок віком 55-65 років із проявами ОАСНК нерідко наявні тривалий анамнез тютюнокуріння або цукровий діабет. Це спостереження не ґрунтується на формалізованій вибірці й потребує подальшої кількісної перевірки. Стать не може бути самостійним критерієм вибору інтенсивності тренування.

Клінічне значення коморбідності виходить за межі її поширеності. Ішемічна хвороба серця та серцева недостатність можуть обмежувати кардіореспіраторний резерв і вимагати ретельнішого контролю симптомів під час навантаження; цукровий діабет, особливо за наявності периферичної нейропатії, здатний змінювати сприйняття болю та підвищувати ризик ушкодження стопи. Хронічна хвороба нирок, анемія, патологія суглобів і хребта можуть додатково знижувати фізичну працездатність. Відтак однакова дистанція безбольової ходьби у двох пацієнтів не обов’язково відображає однакові причини обмеження чи однаковий реабілітаційний потенціал.

Вікові особливості також потребують диференційованої оцінки. Для пацієнтів молодше 65 років важливо з’ясувати тривалість тютюнокуріння, наявність цукрового діабету та передчасного атеросклеротичного ураження. У віці 65-74 років суттєвого значення набуває поєднання периферичного атеросклерозу з ішемічною хворобою серця та іншими хронічними захворюваннями. Після 75 років під час планування тренувань додатково необхідно оцінювати м’язову силу, рівновагу, ризик падінь і самостійність пересування. Такий поділ є аналітичним підходом до оцінювання реабілітаційних потреб, а не окремою клінічною класифікацією [1, 2].

Водночас вікові групи не є однорідними за функціональними потребами. У пацієнтів працездатного віку навіть помірне скорочення дистанції ходьби може суттєво обмежувати професійну діяльність, тоді як у старшому віці пріоритетом часто стає збереження самостійного пересування та самообслуговування. Вік не повинен слугувати самостійною підставою для зниження тренувального навантаження: його необхідно співвідносити з результатами функціональних проб, супутніми захворюваннями та ризиком ускладнень. Запропоновані вікові підгрупи використовуються лише для аналітичного опису, а не як стандартизована класифікація ОАСНК.

Кількісні дані підтверджують відмінності у функціональному стані. McDermott та співавтори (2003) порівняли 187 жінок і 273 чоловіків із PAD: після коригування за віком, зростом, коморбідністю та симптомами середня швидкість ходьби становила відповідно 0,81 і 0,92 м/с, а дистанція шестихвилинної ходьби – приблизно 319 і 360 м. Попри близькі значення кісточково-плечового індексу (0,64 і 0,66), жінки мали гірші функціональні показники [4]. У подальшому проспективному спостереженні 380 осіб протягом чотирьох років ризик втрати здатності безперервно ходити шість хвилин у жінок був вищим (HR 2,30; 95% ДІ 1,30–4,06) [5]. Ці результати характеризують конкретні дослідницькі вибірки, а не всіх хворих на ОАСНК.

Дослідження McDermott та співавт. також продемонструвало, що середні значення кісточково-плечового індексу у жінок і чоловіків були подібними (0,64 та 0,66 відповідно), попри суттєву різницю у швидкості та дистанції ходьби [4]. Отже, однаковий гемодинамічний показник не гарантує однакового функціонального стану. У цій вибірці біль під час навантаження, який іноді виникав і у спокої, повідомляли 27,8% жінок проти 13,2% чоловіків [4]. Це обґрунтовує необхідність детального опитування щодо характеру симптомів та оцінювання рухової функції незалежно від статі.

Провідним функціональним проявом симптомного ОАСНК є обмеження ходьби, насамперед через переміжну кульгавість. Вираженість порушень залежить не лише від стану кровоносного русла, а й від м’язового стану, супутньої серцево-судинної патології та фізичної підготовленості. Для вихідного оцінювання доцільно враховувати дистанцію безбольової та максимальної ходьби, шестихвилинний тест ходьби, симптоми під час навантаження і показники якості життя [1, 2].

Відсутність класичної переміжної кульгавості не означає збереження функціональних можливостей. У Women’s Health and Aging Study серед жінок із PAD 63% не повідомляли про біль у ногах під час

навантаження; навіть за відсутності такого болю нижчий кісточково-плечовий індекс асоціювався з повільнішою ходьбою, гіршою рівновагою та меншою руховою активністю [6]. Тому до клініко-функціонального профілю доцільно включати не тільки характер болю й дистанцію безбольової ходьби, а й швидкість пересування, шестихвилинний тест, здатність підніматися зі стільця, рівновагу та повсякденну активність. Вибір показників визначається клінічним станом і безпекою обстеження.

Узагальнений профіль пацієнта з ОАСНК доцільно описувати не одним середнім значенням, а сукупністю взаємопов'язаних показників, які умовно можна поділити на рівні. Перший рівень становлять характеристики атеросклеротичного процесу: симптоми, кісточково-плечовий індекс, анамнез реваскуляризації та наявність тканинних дефектів. Другий рівень – системний стан: ішемічна хвороба серця, серцева недостатність, діабет, спадкові тромбофілічні стани, захворювання нирок, артеріальна гіпертензія, медикаментозна терапія, тощо. Третій – фактична рухова спроможність, яку характеризують дистанція і швидкість ходьби, здатність долати сходи, потреба у зупинках та обмеження повсякденної активності. Таке розмежування дозволяє не змішувати анатомічну тяжкість ураження з реальними можливостями пацієнта.

За результатами авторської систематизації запропоновано враховувати п'ять груп параметрів: демографічні (вік, стать), коморбідні (серцево-судинні та метаболічні захворювання), клінічні (симптоми, тяжкість ішемії, попередня реваскуляризація), функціональні (дистанція ходьби, переносимість навантажень) і безпекові (клінічна стабільність, стан тканин кінцівки). Така схема є аналітичним результатом роботи, а не валідованою прогностичною шкалою.

Практичним результатом систематизації є визначення послідовності первинного оцінювання перед початком тренувань: встановлення клінічної стабільності та стану кінцівки; уточнення кардіоваскулярних обмежень; вимірювання вихідної дистанції ходьби й характеру больового синдрому; визначення доступного способу циклічного навантаження; повторна оцінка переносимості та функціональної динаміки. При цьому кістково-суглобова патологія, порушення рівноваги або виражена слабкість м'язів можуть обмежувати ходьбу незалежно від тяжкості артеріального ураження. Тому низьку дистанцію ходьби не слід автоматично ототожнювати з тяжчою ішемією.

Рекомендації ACC/AHA (2024) визначають структуровані фізичні

тренування важливою складовою лікування хронічного симптомного PAD. Найкращу доказову базу має дозована ходьба, зокрема в контрольованих програмах тривалістю щонайменше 12 тижнів із частотою не менше трьох занять на тиждень [2]. Велотренажер можна розглядати як альтернативний або додатковий засіб дозованого циклічного навантаження в окремих пацієнтів, якщо стандартна ходьба обмежена; вибір потребує оцінювання клінічного стану та переносимості навантажень.

Пацієнти з болем у спокої, активними трофічними ураженнями, хронічною ішемією із загрозою втрати кінцівки або після реваскуляризації потребують окремої оцінки безпеки. Програми для стабільних хворих із переміжною кульгавістю не слід безпосередньо переносити на ці категорії [1, 2].

Висновки. Клініко-функціональний профіль пацієнтів з ОАСНК є неоднорідним за віком, статтю, коморбідністю і ступенем функціональних обмежень. Узагальнені дані реєстру PORTRAIT підтверджують значне поширення серцево-судинної та метаболічної супутньої патології серед обстежених пацієнтів із PAD. Запропонована систематизація характеристик створює основу для індивідуального добору аеробних навантажень: дозована ходьба залишається пріоритетним методом при переміжній кульгавості, а велотренажер — можливим альтернативним або додатковим засобом за відповідних клінічних умов.

Список використаних джерел

1. Mazzolai L., Teixido-Tura G., Lanzi S., et al. (2024). 2024 ESC Guidelines for the management of peripheral arterial and aortic diseases. *European Heart Journal,* 45(36), 3538–3700. https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehae179

2. Gornik H. L., Aronow H. D., Goodney P. P., et al. (2024). 2024 ACC/AHA/AACVPR/APMA/ABC/SCAI/SVM/SVN/SVS/SIR/VESS guideline for the management of lower extremity peripheral artery disease. *Circulation,* 149(24), e1313–e1410. https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001251

3. Cleman J., Romain G., Scierka L. E., et al. (2024). Association of health status and hospitalization risk for peripheral artery disease in the PORTRAIT registry. *Vascular Medicine.* DOI: https://doi.org/10.1177/1358863X241274758

4. McDermott M. M., Greenland P., Liu K., et al. (2003). Sex differences in peripheral arterial disease: Leg symptoms and physical functioning. *Journal of the American Geriatrics Society,* 51(2), 222–228. DOI:

https://doi.org/10.1046/j.1532-5415.2003.51061.x
5. McDermott M. M., Ferrucci L., Liu K., et al. (2011). Women with peripheral arterial disease experience faster functional decline than men with peripheral arterial disease. *Journal of the American College of Cardiology,* 57(6), 707–714. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jacc.2010.09.042
6. McDermott M. M., Fried L., Simonsick E., Ling S., & Guralnik, J. M. (2000). Asymptomatic peripheral arterial disease is independently associated with impaired lower extremity functioning: The Women's Health and Aging Study. *Circulation,* 101(9), 1007–1012. https://doi.org/10.1161/01.CIR.101.9.1007

УДК 613:796.012.6

Ірина Бондаренко
кандидат наук з фіз. вих. і спорту, доцент
доцент кафедри
олімпійського та професійного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Олег Бондаренко
старший викладач
кафедри фізичного виховання
та основ національного спротиву
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО МЕТОДІВ ВИМІРЮВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДОРОСЛОГО НАСЕЛЕННЯ

Одним із важливих напрямів сучасної державної політики України у сфері фізичної культури і спорту є підвищення рівня рухової активності населення. Відповідно до Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, одним із пріоритетних завдань є збільшення кількості населення, яке регулярно займається руховою активністю, а також розроблення показників і механізмів моніторингу рівня залученості населення до занять фізичною культурою і спортом. У зв'язку з цим особливого значення набуває об'єктивне та систематичне визначення рівня рухової активності різних груп населення. Для цього

використовуються суб’єктивні (анкетування, опитування) та об’єктивні методи (педометрія, акселерометрія, моніторинг частоти серцевих скорочень), а також сучасні цифрові технології та фітнес-трекери. Вибір адекватного методу оцінювання залежить від мети дослідження, віку та особливостей контингенту, необхідної точності вимірювання й доступності відповідного обладнання. Таким чином, удосконалення методів вимірювання рухової активності є необхідною умовою отримання достовірних даних для моніторингу її рівня та обґрунтування заходів щодо підвищення рухової активності населення України [1].

Фізична активність визначається як будь-який рух тіла, що здійснюється скелетними м'язами, що призводить до витрат енергії. Переваги фізичної активності для підтримки здоров'я добре відомі, тому точне вимірювання фізичної активності та витрат енергії є важливим аспектом здоров’я людини. Важливо наголосити, що фізична активність та витрати енергії – це два різні поняття: фізична активність – це поведінка, яка призводить до підвищення витрат енергії порівняно з рівнем спокою. Загальні витрати енергії відносяться до загальної кількості енергії, яка витрачується протягом 24-годинного періоду, і містять 3 основні компоненти: витрати енергії в спокої, термічний ефект їжі та витрати енергії при активності. Існують різні методи оцінки фізичної активності та витрат енергії, і кожен з них має переваги та обмеження. Дослідження і аналіз цих методів матиме важливе значення для визначення того, який метод використовувати в конкретному контексті дослідження **[3**].

Таблиця 1. – Переваги та обмеження різних методів вимірювання фізичної активності та витрат енергії [3]

Методи	**Переваги**	**Обмеження**
Вода з подвійним маркуванням (метод подвійно міченої води)	Високоточний метод Надає учасникам дослідження свободу дій	Висока вартість методу (включаючи високу ціну води з подвійним маркуванням та дороге обладнання для аналізу). Необхідна експертиза для персоналу Метод не надає жодної конкретної інформації щодо фізичної активності.
Пряма калориметрія •	Це найточніший метод кількісної оцінки швидкості метаболізму.	Висока вартість методу. Необхідне утримання суб'єкта в ізоляції протягом 24 годин або більше.
Непряма калориметрія	Точний та неінвазивний метод Надає інформацію про	Відносно висока вартість. Для правильного

Методи	Переваги	Обмеження
	метаболічне паливо, що спалюється. Дозволяє оцінити витрати енергії в польових умовах.	використання методу потрібен навчений персонал.
Акселерометрія	Об'єктивне вимірювання фізичної активності. Може використовуватися як у лабораторних, так і в польових умовах. Неінвазивний метод та менш обтяжливий для досліджуваних. Відносно недорогий.	Неточність прогностичних рівнянь для перетворення підрахунку активності на витрати енергії, особливо при використанні в різних видах діяльності.
Монітор серцевого ритму	Об'єктивний інструмент для вимірювання фізичної активності та витрат енергії. Відносно низька вартість. Неінвазивний та універсальний метод. Може використовуватися як у контрольованих умовах, так і в умовах вільного проживання.	Неточний у вимірюванні сидячої та легкої діяльності. Електричні або магнітні перешкоди від поширених електричних пристроїв.
Педометрія	Недорогий та неінвазивний метод. Використовується для оцінки найпоширенішої активності (ходьби). Може мотивувати людей підтримувати фізичну активність.	Обмежений вимірюванням лише ходьби. Неточність для оцінки пройденої відстані та витраченої енергії.
Методи самооцінки	Низька вартість, що дозволяє їх використання в дослідженнях з великим розміром вибірки. Низьке навантаження на учасників. Надають інформацію про моделі фізичної активності.	Низька точність і надійність, особливо пов'язані з їхньою залежністю від пам’яті учасника.

Найбільш широко використовувані методи самооцінки фізичної активності включають такі методи, як анкети фізичної активності, записи та щоденники фізичної активності. Вони використовувалися у дослідженнях, у яких протягом певного часу спостерігали за великою групою людей, які дозволили встановити захисну роль фізичної активності проти захворювань, включаючи розлади, які пов'язані з метаболічним синдромом, серцеві та легеневі захворювання, захворювання м'язів, кісток та суглобів та ін.. Обмеженням цих методів

самооцінки фізичної активності є їхня низька точність та надійність. Тим не менш, вони є більш доступними завдяки низькій вартості порівняно з іншими методами оцінки фізичної активності. Вони надають інформацію щодо моделей фізичної активності учасників досідження [3].

До найчастіше використовуваних опитувальників для оцінювання фізичної активності належать Міжнародний опитувальник фізичної активності (IPAQ), опитувальник фізичної активності за останні 7 днів, модифікований опитувальник фізичної активності, модифікований опитувальник фізичної активності за попередній тиждень, опитувальник нещодавньої фізичної активності та опитувальник фізичної активності за попередній день. Перевагою таких опитувальників є невисоке навантаження на учасників дослідження, однак їхнім обмеженням є залежність від пам'яті учасника щодо фізичної активності, яку вони виконували, що підвищує ризик виникнення похибки, що пов'язана з неточністю пригадування [3].

У дослідженні вивчали валідність і надійність адаптованої інтерв'ю-версії довгого Міжнародного опитувальника фізичної активності (IPAQ-L) для оцінювання фізичної активності людей старшого віку в Бельгії. Науковці перевіряли, наскільки отримані за допомогою опитувальника показники відповідають фактичному рівню фізичної активності та наскільки стабільними є результати повторного оцінювання. Результати засвідчили достатню валідність і надійність адаптованої версії IPAQ-L, що підтверджує можливість її використання для оцінювання фізичної активності осіб старшого віку [5].. Також Міжнародну анкету фізичної активності було використано при аналізі рівня рухової активності (РА) студентської молоді Китаю за протоколом IPAQ (2026). Результати анкетування показали статистично значуще зниження показників РА у студентів 2-го курсу порівняно зі студентами 1-го курсу. Встановлено статистично достовірне зменшення частоти та тривалості рухової активності високої та помірної інтенсивності, зниження сумарного обсягу РА та енергетичних витрат. Одночасно спостерігається збільшення тривалості сидячої поведінки, що свідчить про формування малорухливого способу життя у процесі навчання, що підтверджує загальну тенденцію до поступового зниження РА студентської молоді на старших курсах навчання [2**,** с.144].

Оновлення глобальних рекомендацій щодо вимірювання та спостереження за фізичною активністю було запропоновано в Глобальному плані дій щодо фізичної активності та рекомендаціях ВООЗ щодо фізичної активності та малорухливого способу життя (27–

28 листопада 2023 року). Цей звіт підсумовує першу з серії запланованих технічних зустрічей науково-технічних спеціалістів з методів вимірювання, технології датчиків та спостереження за фізичною активністю населення. Ця зустріч підтримала зусилля ВООЗ щодо вивчення потенціалу використання цифрових пристроїв для моніторингу та спостереження за глобальною фізичною активністю дорослих, а також щодо перегляду використання Глобального опитувальника щодо фізичної активності. Хоча методи самооцінки наразі є найпоширенішими для моніторингу рівня фізичної активності населення, вони мають обмеження, включаючи надійність пригадування, упередженість відповідей та високі вимоги до респондентів через довжину та складність питань, а також нюанси в самих питаннях та шкалах відповідей. Переваги пристроїв, які можуть носити люди, полягають у тому, що вони здатні безперервно фіксувати рухи протягом днів або тижнів, широко використовуються в дослідженнях серед дорослих та молоді, а також можуть забезпечити оцінку фізичної активності та малорухливої поведінки, а також сну. Незважаючи на зростання ринку та використання таких цифрових пристроїв, немає глобального консенсусу щодо важливих питань, пов'язаних з їх використанням, таких як різноманітність та відмінності між пристроями та застосуваннями, а також вплив, який ці відмінності можуть мати на показники результатів, які досліджуються. Ця мінливість впливає на узгодженість та порівнянність результатів, і тим самим перешкоджає ширшому впровадженню в національних системах спостереження за здоров'ям, порівнянні результатів та глобальній передачі знань. Відсутність наукової згоди щодо ключових характеристик пристроїв, протоколів обробки даних та звітності, у поєднанні з відсутністю авторитетних рекомендацій для дослідників, є основною перешкодою для прогресу у впровадженні та використанні пристроїв у системах спостереження за здоров'ям населення, а також у розробці оптимального, придатного для використання пристрою, який можна носити, для оцінки фізичної активності та малорухливої поведінки [4].

Висновки. Проведений аналіз наукових джерел засвідчив, що об’єктивне визначення рівня рухової активності є важливою складовою сучасного моніторингу фізичної активності населення та оцінювання ефективності заходів у сфері фізичної культури і спорту. Сучасні методи її вимірювання включають суб’єктивні підходи, зокрема стандартизовані опитувальники IPAQ та GPAQ, а також об’єктивні методи: педометрію, акселерометрію, моніторинг частоти серцевих скорочень і використання цифрових пристроїв. Встановлено, що

опитувальники є доступними та зручними для проведення масштабних популяційних досліджень, однак їх результати можуть залежати від точності пригадування учасниками характеру, тривалості та інтенсивності виконуваної фізичної активності. Використання датчиків, які людина може носити на собі та одягу (акселерометрів, фітнес-трекерів та інших технологій), дає змогу отримувати більш об'єктивні дані про рухову поведінку, проте потребує стандартизації процедур вимірювання з використанням пристроїв.

Отже, сучасна оцінка рухової активності має ґрунтуватися на комплексному застосуванні суб'єктивних та об'єктивних методів з урахуванням мети дослідження, віку та особливостей досліджуваного контингенту. Удосконалення методів вимірювання та впровадження цифрових технологій створюють передумови для більш точного моніторингу рухової активності населення і наукового обґрунтування заходів щодо її підвищення в Україні.

Список використаних джерел

1. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : Постанова Кабінету Міністрів України від 04.11.2020 № 1089. База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/1089-2020-п (дата звернення: 04.10.2026).

2. Луо Саньюй. Формування ціннісних орієнтацій до занять фізичною культурою студентської молоді Китаю : дис. … д-ра філософії : 017 Фізична культура і спорт. Київ, 2026. 260 с.

3. Ndahimana D., Kim E.-K. Measurement Methods for Physical Activity and Energy Expenditure: A Review. *Clinical Nutrition Research.* 2017. Vol. 6, No. 2. P. 68–80. DOI: https://doi.org/10.7762/cnr.2017.6.2.68

4. Physical activity measurement and surveillance in adults: report of a scoping and planning meeting, 27–28 November 2023. Geneva : World Health Organization, 2024. 34 p. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240095557 (дата звернення: 04.10.2026).

5. Van Holle V., De Bourdeaudhuij I., Deforche B., Van Cauwenberg J., Van Dyck D. Assessment of physical activity in older Belgian adults: validity and reliability of an adapted interview version of the long International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-L). BMC Public Health. 2015. Vol. 15. Art. 433. DOI: https://doi.org/10.1186/s12889-015-1785-3

УДК 796:001.891

Ірина Бондаренко
кандидат наук з фіз. вих. і спорту, доцент,
доцент кафедри
олімпійського та професійного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Олег Бондаренко
старший викладач
кафедри фізичного виховання
та основ національного спротиву
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

МЕТОДИ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ: ЗАКОРДОНИЙ ДОСВІД

Сучасне фізичне виховання в закладах освіти потребує постійного вдосконалення змісту, форм, методів і засобів педагогічної діяльності відповідно до вікових, індивідуальних та психофізіологічних особливостей учнів. У цих умовах наукове дослідження виступає важливим інструментом обґрунтування та підвищення ефективності професійної діяльності вчителя фізичної культури. Використання методів наукового пізнання дає змогу об'єктивно оцінювати рівень фізичної підготовленості, рухової активності, мотивації учнів до занять, визначати ефективність застосовуваних педагогічних технологій і своєчасно коригувати освітній процес. Сучасні дослідження у сфері фізичного виховання характеризуються поєднанням кількісних і якісних методів, використанням стандартизованих тестів, педагогічного спостереження, анкетування, інтерв'ю, цифрових засобів моніторингу та педагогічного експерименту. Такий підхід створює передумови для підвищення якості фізичного виховання та збереження здоров'я учнів.

Необхідною передумовою проведення наукового дослідження є постановка проблеми та виявлення суперечностей, що визначають необхідність її наукового розв'язання. Прикладом такої проблеми у сфері фізичного виховання є невідповідність між потенційними можливостями шкільної фізичної культури у формуванні фізичного здоров'я та фактичними результатами її реалізації. Науковці КНР

відмічають, що для дітей одним із способів покращення фізичної форми була шкільна система. Раніше зазначалося, що фізичне виховання у школах є ідеальним засобом втручання для покращення поточного та майбутнього здоров'я населення шляхом підвищення рівня фізичної форми дітей. Однак, фахівці з китайської національної групи з розробки стандартів навчальних програм з фізкультури та охорони здоров'я для початкових та середніх шкіл стверджували, що в Китаї фізкультура перетворилася на «клас безпеки», «клас дисципліни» та «клас військової освіти», які наголошують на послідовності у вивченні та відпрацюванні фізичних навичок і утриманні учнів у певному положенні протягом тривалого часу, в результаті чого діти навіть не пітніють в кінці уроку. Таке фізичне виховання не приносить користі ні громадському здоров'ю, ні фізичному стану учнів. Зіткнувшись із проблемами традиційної програми фізкультури, існує нагальна потреба провести поглиблене дослідження процесу фізичного виховання, щоб знайти рішення для покращення якості програми та ефективного підвищення фізичної підготовки учнів [3].

До основних методів дослідження у фізичному вихованні відносять: теоретичні, емпіричні, кількісні та якісні методи.

Теоретичні методи. Одним із основних теоретичних методів наукового дослідження у фізичному вихованні є аналіз наукової літератури, який дає змогу визначити сучасний стан розробленості проблеми, узагальнити результати попередніх досліджень, виявити існуючі суперечності та обґрунтувати напрями подальшого наукового пошуку. Прикладом його застосування є дослідження Qian J. та співавторів, спрямоване на всебічне вивчення взаємозв'язку між фізичною активністю та академічною успішністю студентів університетів [4].

Емпіричні методи, які використовуються вчителем фізичного виховання**:** педагогічне спостереження, анкетування, інтерв'ю, педагогічне тестування, контрольні вправи, вимірювання фізичної підготовленості, аналіз навчальної діяльності, відеоспостереження.

Педагогічний експеримент і педагогічне тестування. Важливе значення у дослідженнях фізичного виховання має педагогічний експеримент, який дає змогу перевірити ефективність запропонованої методики, програм, педагогічних технологій та засобів навчання в реальних умовах освітнього процесу. Його доповнення педагогічним тестуванням забезпечує кількісну оцінку змін, що відбуваються під впливом експериментальної програми, та дає можливість об'єктивно порівняти показники учнів до і після її впровадження. Прикладом такого поєднання методів є дослідження, проведене для оцінювання

фізичної підготовленості учнів у КНР. Для визначення вихідного рівня фізичного стану було використано батарею тестів CNSPFS 2014 року, яка включала індекс маси тіла (ІМТ) для оцінювання складу тіла, життєву ємність легень (ЖЄЛ) для характеристики функції легень, 50-метровий спринт для оцінювання швидкості, тест «сидячи та дотягуючись» для визначення гнучкості, стрибки зі скакалкою за фіксований час для оцінювання координації та сили кінцівок, присідання за фіксований час для визначення сили м'язів живота та човниковий біг 50 м × 8 для оцінювання аеробної витривалості. Початкове тестування проводилося на етапі аналізу, а повторне – після впровадження запропонованої програми, що дало змогу порівняти результати та оцінити її ефективність [3].

Опитування. Важливим методом дослідження у фізичному вихованні є опитування, яке дає змогу вивчати мотивацію, інтерес, ставлення та емоційне сприйняття учнями занять фізичною культурою, що не завжди можливо визначити за допомогою лише педагогічного спостереження або фізичних тестів. Використання стандартизованих анкет і шкал забезпечує можливість кількісно оцінити суб'єктивні характеристики учнів, порівнювати отримані результати та визначати зміни під впливом різних педагогічних методик. Прикладом застосування опитування є використання китайської версії Шкали ситуативних інтересів до фізичного виховання (PESIS), призначеної для учнів початкової школи. Шкала складається з 24 коротких тверджень, об'єднаних у шість вимірів ситуативного інтересу: «миттєве задоволення», «новизна», «виклик», «вимога уваги», «намір дослідження» та «загальний інтерес». Кожен вимір містить по чотири запитання. Для оцінювання використовується п'ятибальна шкала: від «повністю згоден» (5 балів) до «категорично не згоден» (1 бал). Отримані результати оброблялися за допомогою статистичного пакета SPSS 25.0 для Windows [3]. Використання статистичних пакетів є поширеною практикою у сучасних дослідженнях фізичної активності та фізичного виховання; зокрема, у дослідженні Qian J. та співавторів для обробки кількісних даних застосовувалося програмне забезпечення SPSS 26.0 [4].

Інтерв'ю. Важливим якісним методом дослідження у фізичному вихованні є інтерв'ю, яке дає змогу отримати експертні оцінки, виявити професійні погляди, визначити переваги та недоліки запропонованих програм і педагогічних технологій. Прикладом застосування цього методу є дослідження Li H., у якому було проведено онлайн-інтерв'ю з п'ятьма експертами, серед яких троє спеціалізувалися на функціональному тренінгу, а інші мали понад 18 років досвіду

викладання фізичного виховання. Після ознайомлення із проєктом програми експерти надали свої оцінки та пропозиції щодо її змісту. Отримані якісні дані аналізувалися за допомогою програмного забезпечення NVivo 12, зокрема із застосуванням функцій аналізу частотності слів та аналізу тональності висловлювань. Аналіз хмари слів дав змогу визначити найбільш уживані поняття, що характеризували експертне сприйняття програми. Серед найчастіше згадуваних були слова, які в перекладі означають «всебічний», «багатий», «ретельний», «синтез», «оперативність» та «доцільність» [3].

Для вимірювання тривалості фізичної активності, споживання енергії було проведено анкетування з 845 студентами університетів. Науковці опитали 845 студентів університетів, щоб зібрати дані про те, скільки часу вони витрачають на фізичну активність, скільки енергії вони використовують та їхню академічну успішність (виміряну за середнім балом). Крім того, опитали 20 студентів, які регулярно займаються фізичною активністю, щоб глибше зрозуміти їхній досвід. Результати показали, що студенти, які витрачають достатню кількість часу та енергії на фізичну активність, як правило, мають дещо кращу академічну успішність, хоча різниця не є суттєвою. Інтерв'ю підтвердили ці висновки, показавши, що більшість студентів використовують свій вільний час для фізичних вправ, а не скорочують час на навчання. Фізична активність допомагала учням розслаблятися, залишатися здоровими та покращувати свої навички управління часом, що може призвести до кращої ефективності навчання в довгостроковій перспективі [4].

Сучасний тренд у міжнародних дослідженнях – комбінація об'єктивних кількісних вимірювань та суб’єктивних якісних інтерв'ю (змішані методи). Змішане дослідження було проведено у трьох державних середніх школах Кіндондоні, Дар-ес-Салам (Танзанія), з липня по листопад 2025 року. Кількісні дані були зібрані від 381 підлітків віком 13-18 років, відібраних шляхом багатоетапної та систематичної вибірки. Якісні дані були зібрані за допомогою трьох фокус групових дискусій з підлітками, трьох окремих фокус-групових дискусій з батьками (опікунами) та трьох інтерв’ю з вчителями фізичного виховання. Щотижнева фізична активність оцінювалася на основі самостійно повідомленої частоти та тривалості; щонайменше 420 хвилин/тиждень класифікувалося як таке, що відповідає рекомендованому ВООЗ рівню. Кількісні дані були проаналізовані за допомогою однофакторної логістичної регресії [1].

Метою дослідження було вивчення впливу спортивної діяльності на всебічний розвиток учнів старших класів середньої школи в

Університеті Баліуаг, місто Балівага, Булакан, Філіппіни. У дослідженні було використано описово-кількісний метод дослідження для точного вимірювання відповідей респондентів щодо існуючого впливу спортивної діяльності на всебічний розвиток учнів. Було визначено рівень залучення учнів старших класів середньої школи чоловічої та жіночої статі до індивідуальних, парних та командних видів спорту. Крім того, це дослідження мало на меті вивчити вплив спортивної діяльності на всебічний розвиток учнів з точки зору фізичного, емоційного, соціального та психічного аспектів (рис. 1) [2].

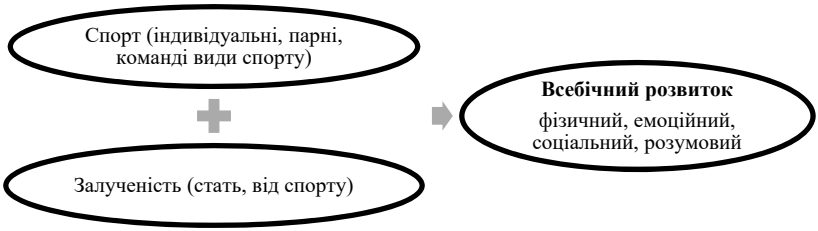


Рисунок 1. – Концептуальна парадигма дослідження [2]

Результати дослідження послужили основою для пропозиції цілеспрямованих рекомендацій щодо подальшого вдосконалення існуючих програм університету з фізичного виховання та спорту. У дослідженні взяли участь студенти з різних академічних напрямків, що забезпечувало відносне представництво всіх напрямків. Загалом було запрошено 175 учасників, що становить 20% від загальної кількості учнів старших класів середньої школи 12 класу, які навчаються на заняттях фізичного виховання. Дослідження показало, що учні старших класів продемонстрували дуже високий рівень залученості до індивідуальних, парних та командних видів спорту, що свідчить про те, що спортивні заняття були визнані невід'ємною частиною їхнього шкільного досвіду [2].

Моделювання як метод дослідження. Важливим теоретико-прикладним методом дослідження у фізичному вихованні є моделювання, яке дає змогу структурувати педагогічний процес, визначати послідовність його етапів, прогнозувати результати та обґрунтовувати зміст і способи реалізації педагогічних впливів. Застосування моделей особливо актуальне під час розроблення та оцінювання нових освітніх програм, методик і технологій фізичного виховання. Прикладом такого підходу є дослідження ефективності

програми функціонального тренування на заняттях фізичного виховання учнів у КНР, у якому для її розроблення та реалізації було використано модель ADDIE. Модель ADDIE передбачає послідовне проходження п’яти взаємопов’язаних етапів: аналізу (Analysis), проєктування (Design), розроблення (Development), впровадження (Implementation) та оцінювання (Evaluation). Така структура дає можливість послідовно визначити потреби учнів, спроєктувати зміст програми, розробити навчальні матеріали, реалізувати їх в освітньому процесі та оцінити отримані результати. У дослідженнях з фізичного виховання модель ADDIE застосовувалася, зокрема, для розроблення мікролекцій та навчальних курсів. Крім того, модель використовувалася для розроблення навчальних курсів, спрямованих на підвищення рівня професійної підготовки інструкторів з окремих видів спорту [3].

В останні роки широко використовуються цифрові технології контролю рухової активності**:** фітнес-трекери, акселерометри, відеоаналіз, цифрові журнали, мобільні застосунки та інші засоби об'єктивного контролю.

Висновки. Проведений аналіз сучасних підходів до наукових досліджень у фізичному вихованні дає підстави стверджувати, що дослідницька діяльність є важливою складовою професійної діяльності вчителя фізичної культури та необхідною умовою вдосконалення освітнього процесу.

Встановлено, що найбільш поширеними у сучасних дослідженнях фізичного виховання є теоретичні, емпіричні, кількісні та якісні методи. Для практичної діяльності вчителя особливого значення набувають педагогічне спостереження, анкетування, інтерв’ю, педагогічне тестування, контрольні вправи, оцінювання фізичної підготовленості, аналіз навчальної діяльності та відеоспостереження. Їх комплексне використання дозволяє отримати більш повну характеристику фізичного, мотиваційного та поведінкового стану учнів.

Сучасною тенденцією є застосування змішаних методів дослідження, що передбачають поєднання кількісних показників із якісною інформацією, отриманою за допомогою спостереження, інтерв’ю, анкетування та фокус-груп. Такий підхід забезпечує можливість не лише визначити рівень фізичної підготовленості або рухової активності учнів, а й встановити причини отриманих результатів, особливості мотивації та ставлення школярів до занять фізичною культурою.

Важливе місце посідають педагогічний експеримент і тестування, які дозволяють оцінювати ефективність нових програм, методик і технологій фізичного виховання. При цьому використання

стандартизованих та валідованих тестів, повторних вимірювань і статистичного аналізу підвищує об'єктивність отриманих результатів та обґрунтованість педагогічних висновків.

Перспективним напрямом є використання цифрових технологій – фітнес-трекерів, акселерометрів, мобільних застосунків, відеоаналізу та інших засобів моніторингу. Вони розширюють можливості об'єктивного контролю рухової активності, фізичної підготовленості та результативності навчання, а також сприяють індивідуалізації фізкультурно-оздоровчого процесу.

Список використаних джерел

1. Aden Z. A., Odufuwa O. G., Rugaika A. M., Dillip A. "I Feel like Exercising is a Waste of Time": A Convergent Mixed-Methods Study of Barriers to Physical Activity Among In-School Adolescents in Dar es Salaam, Tanzania. *Health Promotion Perspectives*. 2026. Vol. 16, No. 2. P. 232–243. DOI: 10.34172/hpp.45890. URL: https://hpp.tbzmed.ac.ir

2. Enrique W. D., Espinosa K. P. M., Pangilinan D. J. D., Fajardo-Lazaro H., Ponce-Perante A. L. The influence of sports activities on multidimensional student development. International Journal of Research Studies in Education. 2026. Vol. 15, No. 1. P. 161–176.

3. Li H., Cheong J. P. G. Using the ADDIE model to design and develop physical education lessons incorporated with a functional training component. *Frontiers in Public Health.* 2023. Vol. 11. Article 1201228. DOI: 10.3389/fpubh.2023.1201228. URL: https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1201228

4. Qian J., Xu L., Liang J., Wang K., Xie C., Wang P. The Impact of Time and Energy Expenditure in Physical Activity on Academic Performance: A Mixed-Methods Study. *SAGE Open*. 2025. Vol. 15, No. 4. DOI: 10.1177/21582440251365434. URL: https://doi.org/10.1177/21582440251365434

УДК 796.012:378

Ірина Вербицька
старша викладачка кафедри
кафедри фізичного виховання
та основ національного спротиву
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ЖІНОК ІЗ НАДЛИШКОВОЮ МАСОЮ ТІЛА

Актуальність. Сучасний спосіб життя характеризується значним поширенням гіподинамії та недостатнім рівнем рухової активності населення, що є одним із чинників збільшення частки осіб із надлишковою масою тіла. Надлишкова маса тіла підвищує механічне навантаження на опорно-руховий апарат (ОРА) та може бути пов'язана зі зростанням ризику функціональних порушень і больових проявів з боку суглобів нижніх кінцівок та хребта [1, 2].

Для осіб із надлишковою масою тіла вибір адекватного виду рухової активності має особливе значення. Вправи у водному середовищі створюють умови для зменшення опорного навантаження завдяки виштовхувальній силі води, одночасно забезпечуючи додатковий опір рухам. Це дозволяє виконувати широкий спектр загальнорозвивальних, силових і координаційних вправ із меншим ударним навантаженням на суглоби. Сучасні систематичні огляди свідчать про позитивний вплив водних вправ на біль і фізичну функцію, зокрема в осіб із надлишковою масою тіла та остеоартритом нижніх кінцівок [2–4].

Відповідно до рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я, регулярна фізична активність є важливою складовою підтримання здоров'я дорослого населення та сприяє покращенню фізичного функціонування [1].

Мета дослідження. Оцінити динаміку антропометричних показників та окремих показників функціонального стану опорно-рухового апарату жінок із надлишковою масою тіла під впливом шеститижневого курсу занять аквафітнесом у літній рекреаційний період.

Методи та організація дослідження. Дослідження проводилося на базі рекреаційної зони курорту Коблево (Миколаївська область) в літній період. У ньому взяли участь 12 жінок віком 30-45 років із

надлишковою масою тіла. Індекс маси тіла (ІМТ) учасниць на початку дослідження становив 26,5-29,8 кг/м².

Курс занять аквафітнесом тривав 6 тижнів і передбачав 3 заняття на тиждень тривалістю 45 хвилин.

Програма занять складалася з трьох частин:

1. Підготовча (5-7 хв): адаптація до водного середовища, ходьба у воді, загальнорозвивальні вправи та поступове підвищення рухової активності.

2. Основна (30 хв): виконання комплексів вправ у мілкій та глибокій воді з використанням аквапоясів і нудлів. Основна увага приділялася розвитку силової витривалості м'язів тулуба, спини та нижніх кінцівок, а також підтриманню рухливості у великих суглобах.

3. Заключна (5-7 хв): вправи на розслаблення та гнучкість, стретчинг біля бортика, дихальні вправи та релаксація.

Для оцінювання динаміки досліджуваних показників використовували антропометричні методи (маса тіла, ІМТ), педагогічне тестування гнучкості за тестом «нахил уперед із положення сидячи», а також суб'єктивну оцінку інтенсивності больових відчуттів у ділянці хребта та суглобів за 10-бальною візуально-аналоговою шкалою (ВАШ).

Результати дослідження. Після завершення шеститижневого курсу занять аквафітнесом було зафіксовано позитивну динаміку за всіма досліджуваними показниками.

Середня маса тіла учасниць зменшилася на 3,4 ± 0,6 кг, а середнє значення ІМТ – на 1,2 кг/м². Водночас, з огляду на невелику кількість учасниць та відсутність контрольної групи, отримані зміни доцільно розглядати як позитивну динаміку в межах проведеного рекреаційного курсу, а не як доказ виключного впливу аквафітнесу.

Показник гнучкості за тестом «нахил уперед із положення сидячи» покращився в середньому на 4,2 ± 0,8 см. Це може свідчити про позитивні зміни рухливості та функціонального стану м'язово-суглобової системи.

За даними суб'єктивної оцінки за ВАШ, середній рівень больових відчуттів та дискомфорту в ділянці поперекового відділу хребта і колінних суглобів зменшився з 6,4 ± 0,8 до 2,1 ± 0,4 бала. Отримана динаміка узгоджується з результатами систематичних оглядів, у яких водні вправи асоціюються зі зменшенням больових проявів та покращенням фізичної функції [2–4].

Позитивна динаміка функціональних показників може бути пов'язана з комплексним впливом фізичних вправ у воді: зменшенням механічного навантаження на суглоби, опором водного середовища під

час виконання рухів, можливістю регулювати амплітуду та інтенсивність вправ, а також поступовим розвитком силової витривалості та рухливості.

Додатковим позитивним аспектом занять у літній рекреаційній зоні могло бути покращення психоемоційного стану учасниць, однак цей показник спеціальними психодіагностичними методиками не оцінювався.

Висновки:

1. Шеститижневий курс занять аквафітнесом у жінок із надлишковою масою тіла супроводжувався позитивною динамікою антропометричних та окремих функціональних показників опорно-рухового апарату.

2. Після завершення програми середня маса тіла учасниць зменшилася на 3,4 ± 0,6 кг, ІМТ – на 1,2 кг/м², а результат тесту на гнучкість покращився на 4,2 ± 0,8 см.

3. За суб'єктивною оцінкою учасниць, інтенсивність больових відчуттів та дискомфорту в ділянці поперекового відділу хребта і колінних суглобів зменшилася з 6,4 ± 0,8 до 2,1 ± 0,4 бала за ВАШ.

4. Отримані результати дають підстави розглядати аквафітнес як перспективний засіб оздоровчо-рекреаційної рухової активності для жінок із надлишковою масою тіла.

5. Перспективним напрямом подальших досліджень є проведення довготривалих досліджень із більшими вибірками, контрольною групою та статистичним аналізом.

Список використаних джерел

1. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.

2. Zhou W., Yan Y., Zhou H., Zhang Z., Yan J. Effects of aquatic exercise on pain and physical function in overweight/obese patients with lower limb osteoarthritis: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology.* 2026. Vol. 17. 1864401. DOI: 10.3389/fphys.2026.1864401

3. Lim J. Y. et al. Effects of aquatic exercises for patients with osteoarthritis: systematic review with meta-analysis. *Healthcare.* 2022. Vol. 10, No. 3. 560.

4. Effects of Aquatic Exercise in Older People with Osteoarthritis: Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology.* 2025. Vol. 10, No. 1. 12.

УДК 612.821: 797.12

Сергій Гетманцев
кандидат біолігічних наук, доцент,
доцент кафедри
фізкультурно-оздоровчих технологій
та адаптивного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОК ВЕСЛУВАЛЬНИЦЬ

Вступ. Організм людини має виражену здібність пристосовуватися до запитів, які пов'язані з м'язовою діяльністю. Численними дослідженнями встановлено, що позитивний ефект впливу фізкультури й спорту на зростаючий організм можливий тільки при систематичних, що поступово ускладнюються тренуваннях, при відповідності пропонованих фізичних навантажень морфо-функціональним можливостям організму, стану здоров'я, фізичній підготовленості та руховій активності, особливостям вищої нервової діяльності [1, 2].

У дітей і підлітків, які систематично займаються спортом, менш лабільні реакції вегетативної нервової системи, однак зростають сила та рівень лабільності м'язової системи, внаслідок цього формуються координаційні механізми [3, 4].

Методика досліджень. У дослідженні наводяться результати комплексних психофізіологічних експериментальних обстежень дівчат різних вікових груп за допомогою методики оцінки перспективності спортсменів-веслувальників.

Обстеження проводились на дівчатах 11-12, 13-14, 15-16 років, учениць дитячо-спортивних шкіл (ДЮСШ) та вищого училища фізичної культури (ВУФК) м. Миколаєва, які спеціалізуються у веслуванні на байдарках.

У дослідженні використовувався прилад АВЕТД (апарат вимірювання ефекту тренувальної дії), створений на базі тепінгтесту, який дозволяє в автоматичному режимі реєструвати кінематичні характеристики рухів, зокрема швидкість локальних циклічних рухів, пов'язаних із влучанням у центри мішеней, а також темп та спритність рухів. Вимірювались латентні періоди рухових реакцій на світловий та звуковий подразники за даними тесту електроміорефлексометрії, швидкості повітряного потоку при вдиху та видиху за тестом

пневмотахометрії, середня похибка відтворення по пам'яті м'язового зусилля за тестом реверсивної динамометрії, тактильна чутливість за тестом вібраційної чутливості на частотах тестування 63 гц, 125 гц та 250 гц.

Результати досліджень та їх обговорення. Результати комплексних обстежень дівчат різних вікових груп, які займаються веслуванням на байдарках, приведені в таблиці 1 (11-12 років), у таблиці 2 (13-14 років) і таблиці 3 (15-16 років). У групі дівчат 11-12 років по тесту АВЕТД кількість рухів за перший період тестування склала в середньому по групі 25,7 ударів за 15 сек., у другий - 104 удара за 60 сек. і в третій – 27,3 удари за 15 сек. Загальна кількість влучень у мішені склала 157 ударів за 90 сек.

Середньогруповий показник суми набраних балів у перший період тестування склав 202 бала, у другий період – 845 балів, у третій період - 215 балів і за весь час тестування – 1262 бала.

Таблиця 1. – Результати досліджень учнів ДЮСШ № 2 м. Миколаєва (веслування на байдарках, дівчата 11-12 років)

№ п.п.	Стат. показ.	А В Е Т Д											
		n_1	Σ	$Кпр_1$	n_2	$Σ_2$	$Кпр_2$	n_3	$Σ_3$	$Кпр_3$	n	Σ	Кпр
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	M	25,7	202	8,73	104	845	8,1	27,3	215	7,9	157	1262	8,1
2.	M_{max}	26	207	9,6	110	885	8,4	29	235	8,1	165	1327	8,4
3.	M_{min}	21	198	8,3	94	788	7,8	25	194	7,7	140	1180	8,0
4.	σ	2,87	5,33	0,77	9,47	57,4	0,36	2,37	24,3	0,24	14,79	356,2	0,24
5.	c	12,12	2,64	8,81	9,1	6,79	4,38	8,67	11,28	3	9,54	24,98	2,92
6.	±m	1,65	3,06	0,44	5,44	33	0,20	1,36	13,96	0,14	8,5	20,47	0,14

№ п.п.	Стат. показ.	Е М Р		П Т		З П Ч			ДМ рев.	
		Звук	Світло	Вдих	Видих	63	125	250	прав.	лів.
		15	16	17	18	19	20	21	22	23
1.	M	0,228	0,265	4,33	3,9	17,0	18,3	18,3	2,2	1,43
2.	M_{max}	0,272	0,291	5,5	4,5	20	20	20	3,0	3,2
3.	M_{min}	0,195	0,214	3,0	3,0	15	15	15	1,6	0,5
4.	σ	0,046	0,046	1,48	0,89	2,96	2,96	2,96	0,83	1,60
5.	c	19,98	17,21	34,16	22,75	17,40	16,17	16,17	3,76	1,12
6.	±m	0,026	0,026	0,85	0,51	1,70	1,70	1,70	0,48	0,92

Таблиця 2. – Результати досліджень учнів ДЮСШ № 2 м. Миколаєва (веслування на байдарках, дівчата 13-14 років)

№ п.п	Стат. показ	А В Е Т Д											
		n_1	Σ	$Кпр_1$	n_2	$Σ_2$	$Кпр_2$	n_3	$Σ_3$	$Кпр_3$	n	Σ	Кпр
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	M	28	227	8,2	122	947	7,8	32,2	241	7,5	182	1415	7,8
2.	M_{max}	32	248	8,9	142	1103	8,4	38	269	8,5	212	1620	8,3
3.	M_{min}	23	199	7,1	106	734	6,9	28	209	6,8	157	1142	7,2
4.	σ	3,86	21	0,77	15,4	158,4	0,215	4,29	25,8	0,73	31,4	237,8	0,472
5.	c	2,78	3,15	9,42	13,9	16,7	2,75	13,3	10,7	9,73	21,27	16,65	6,05
6.	±m	1,24	1,47	0,34	6,92	70,7	0,096	1,92	11,5	0,33	14	10,62	0,211

№ п.п.	Стат. показ.	Е М Р		П Т		З П Ч			ДМ рев.	
		Звук	Світло	Вдих	Видих	63	125	250	прав.	лів.
		15	16	17	18	19	20	21	22	23
1.	M	0,227	0,270	4,1	4,6	10	12	19	2,33	2,24
2.	M_{max}	0,286	0,312	4,7	5,3	15	15	30	3,2	3,3
3.	M_{min}	0,170	0,231	3,0	4,0	5	10	10	0,67	1,6
4.	σ	0,049	0,035	0,73	0,56	4,29	2,15	8,58	14,47	0,73
5.	c	21,93	12,87	17,8	12,13	42,91	17,88	45,16	4,62	3,25
6.	±m	0,022	0,016	0,326	0,249	1,915	0,958	3,83	0,46	0,33

Таблиця 3. –Результати досліджень учнів ВУФК м. Миколаєва (веслування на байдарках, дівчата 15-16 років)

№ п.п.	Стат. показ.	А В Е Т Д											
		n_1	Σ	$Кпр_1$	n_2	$Σ_2$	$Кпр_2$	n_3	$Σ_3$	$Кпр_3$	n	Σ	Кпр
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	M	30	234	7,87	125	943	7,57	31	230	6,68	186	1407	7,5
2.	M_{max}	36	196	8,9	145	1222	8,9	37	291	8,8	218	1821	8,5
3.	M_{min}	24	308	5,9	97	749	5,7	24	180	5,5	145	1125	5,8
4.	σ	3,46	32,28	0,865	13,83	136,3	0,922	3,75	31,99	0,951	19,88	177,2	0,778
5.	c	11,53	13,79	10,99	11,07	14,46	12,16	12,09	13,91	14,24	10,63	12,62	10,37
6.	±m	0,892	8,32	0,22	3,56	35,13	0,238	0,966	8,245	0,245	2,80	45,67	0,201

№ п.п.	Стат. показ.	Е М Р		П Т		З П Ч			ДМ рев.	
		Звук	Світло	Вдих	Видих	63	125	250	прав.	лів.
		15	16	17	18	19	20	21	22	23
1.	M	0,178	0,216	4,6	4,4	0	6,33	12,0	1,16	1,36
2.	M_{max}	0,205	0,279	5,2	5,4	10	25	20	2,67	2,7
3.	M_{min}	0,152	0,181	4,0	3,3	-5	-5	5	0,23	0,3
4.	σ	0,015	1,028	0,346	0,605	1,44	5,76	4,323	0,76	0,82
5.	c	8,43	13,08	7,5	13,75	0	10,81	36,0	6,54	5,8
6.	±m	0,0039	0,0072	0,089	0,156	0,371	1,885	1,114	0,24	0,31

Середня точність одиночних рухів (коефіцієнт продуктивності – $К_{пр}$), яка визначається відношенням суми набраних балів до кількості рухів, склала по групі в першому періоді 8,73, у другому – 8,1, у третьому – 7,9 і за весь період тестування – 8,1.

У групі дівчат 13 - 14 років темп рухів у перший відрізок (15 сек.) коливався від 23 до 32, у середньому 28 ударів і сума набраних балів склала 227, при максимальній величині 248 і мінімальній 199, точність рухів у середньому склала 8,2 (від 7,1 до 8,9). У другому періоді тестування (60 сек.) кількість рухів склала 122, сума балів – 947, точність влучень – 7,8 (від 6,9 до 8,4). У третій відрізок часу (15 сек.) кількість рухів у середньому склала 32,2 (від 28 до 38), сума балів 241 (розкид від 209 до 269), точність 7,5 (від 6,8 до 8,5). У спостережуваній групі точність рухів зменшувалася від початку роботи до її закінчення (8,2 – 7,8 – 7,5), однак темп рухів збільшувався (n_1 – 28, n_3 – 32,2) і сума набраних балів при цьому підвищувалася (Σ_1 – 227, Σ_3 – 241).

Вивчення формування рухових навичок спортсменок у віці 15 - 16 років тієї ж спеціалізації показало, що в перший відрізок часу темп рухів у середньому був 30 ударів за 15 сек. (від 24 до 36 ударів), при сумі набраних балів 234 і точності в середньому 7,87. Мінімальна сума балів рівнялася 196 при точності 5,9 і максимальна сума 308 балів при високій точності влучень до 8,9. У другому спостережуваному періоді точність рухів становила в середньому 7,57 і була в межах від 5,7 до 8,9. В останні 15 сек. тесту темп був 31 рух (від 24 до 37), сума набраних балів 230 (від 180 до 291) при точності 6,68 (від 5,5 до 8,8). У даній групі протягом дослідження темп і точність рухів у середньому практично не змінювалися й залишалися стабільними.

Дослідження часу рухової реакції на звуковий і світловий подразники показало, що спортсменки 11-12 і 13-14 років мають порівнянну реакцію з різницею від 0,001 до 0,005 сек., однак слід зазначити, що розкид показників реакції на звуковий і, особливо, на світловий подразники був істотно вище у 13-14 річних спортсменок. Група веслувальниць на байдарках 15-16 років показала значно кращі результати, ніж молодші спортсменки: на звуковий подразник 0,178 сек. проти 0,228 сек. – 0,227 сек. і на світловий – 0,216 сек. (11-12 років - 0,265 сек., 13-14 років – 0,270 сек.).

Більший латентний період рухової реакції на світловий подразник у порівнянні зі звуковим пояснюється більшою довжиною аналізаторного шляху, по якому інформація передається в зорову зону кори в порівнянні зі слуховою.

У досліджувані вікові періоди відбувається дозрівання структур центральної нервової системи, які відповідають за реакцію організму

на різні подразники та формування рухових навичок, очевидно, обумовлених гормональною перебудовою організму у зв'язку з наставшим періодом статевого дозрівання, що чітко проявляється в спортсменок 13-14 років у порівнянні з 11-12 річними й особливо 15-16 річними спортсменками.

Показники пневмотахометрії в 11-12 років на вдиху й видиху відповідно становили 4,33 л/сек. і 3,9 л/сек. при розкиді величин 5,5-3,0 л/сек і 4,5-3,0 л/сек. В 13-14 років швидкість руху вдихуваного повітря в порівнянні з 11-12 річними зменшилася до 4,1 л/сек (від 4,7 л/сек до 3,0 л/сек), однак видих став потужнішим – 4,6 л/сек (від 5,3 л/сек до 4,0 л/сек). У старшій групі (15-16 років) швидкість руху повітря на вдиху підвищилася до 4,6 л/сек і розмах коливань у групі зменшився – від 5,2 л/сек до 4,0 л/сек. Швидкість руху повітря на видиху лишилася на рівні показників попередньої вікової групи.

У період прискореного розвитку організму й формування його соматичних функцій в 13-14 років спостерігаються більші пристосувальні реакції, ніж в 11-12 років. В 15-16 років ця тенденція у фізичному розвитку посилюється й швидкість руху повітря на вдиху стає рівною швидкості руху повітря на видиху, що пояснюється специфікою спортивної діяльності й рівнем фізичної й функціональної підготовленості спортсменок даної групи.

Тактильна чутливість, яка оцінювалась по зсуву порогу вібраційної чутливості на частотах тестування 63 Гц, 125 Гц і 250 Гц, як показали результати досліджень, підвищується з віком від 11 - 12 років до 15-16 років, причому, чим нижче частота подразника (63 Гц), тим вище рівень тактильної чутливості.

По тесту реверсивної динамометрії, що характеризує здібність відтворювати по пам'яті задане м'язове зусилля, були отримані наступні результати. У групі 11-12 річних спортсменок помилка відтворення зусилля в 15 кг склала 2,2 кг для правої руки й 1,43 кг для лівої. У групі 13-14 річних – 2,33 кг для правої й 2,24 кг – для лівої руки, у групі 15-16 річних – 1,16 кг для правої й 1,36 кг для лівої руки.

Аналізуючи дані показники, можна відзначити, що з віком і у міру тренованості здібність точно диференціювати м'язове зусилля зростає в цілому, а різниця в цьому тесті між правою й лівою рукою зменшується, що пов'язано з розвитком м'язової системи й психофізіологічними особливостями фізичного розвитку, обумовленого специфікою даного виду спорту.

Висновок. Таким чином, проведені комплексні обстеження юних спортсменок дозволяють зробити висновок про те, що з віком істотно поліпшуються психофізіологічні показники фізичного розвитку

організму, обумовлені як загальними закономірностями процесів росту й розвитку, так і специфічним впливом спортивної й тренувальної діяльності у веслуванні на байдарках.

Список використаних джерел

1. Коробейніков Г. В., Дудник, О. К., Коняєва, Л. Д. Психофізіологічні особливості адаптації спортсменів до тренувальних навантажень. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2021. № 2. С. 72–78.

2. Пітин М. П., Дробот К. В.. Психологічні аспекти підготовки спортсменів у водних видах спорту. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2020. № 9. С. 194–199.

3. Сафін О. Д., Ставицький О. О. Психологія та педагогіка вікового розвитку особистості : у 2-х ч. Ч. 1: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2017. 488 с.

4. Серова Л. К. Психологічні особливості адаптації підлітків до спортивної діяльності. *Вісник Національного університету оборони України.* 2022. № 1(64). С. 142–148.

УДК 796.01:159.9

Генадій Глух
аспірант кафедри
фізкультурно-оздоровчих технологій
та адаптивного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Віталій Вербицький
кандидат історичних наук, доцент,
декан факультету фізичного виховання і спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПІДХОДИ ДО ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ДЛЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Актуальність. Війна одночасно впливає на фізичний і психічний стан населення, а отже – на здатність людини виконувати фізичну роботу та відновлюватися після неї. Для підтримання фізичної форми ВООЗ рекомендує дорослим 150-300 хв помірної або 75-150 хв інтенсивної аеробної активності на тиждень у поєднанні з регулярними силовими вправами [1]. Проте в умовах війни виконанню цих рекомендацій заважають стрес, порушення сну, вимушене переміщення та обмежений доступ до спортивної інфраструктури [2, 3]. За даними українського дослідження, після початку повномасштабного вторгнення знизилися рухова активність і самооцінка фізичної підготовленості, а погіршення фізичного й ментального станів виявилося взаємопов'язаним [2].

Тому вдосконалення фізичної працездатності потребує врахування ментального здоров'я, а не лише параметрів фізичного навантаження.

Мета дослідження. Узагальнити сучасні дані про взаємозв'язок ментального здоров'я, рухової активності та фізичної працездатності в умовах війни в Україні й обґрунтувати орієнтири диференційованого вдосконалення фізичної працездатності для різних груп населення.

Завдання:

1. Охарактеризувати зміни ментального й фізичного здоров'я та рухової активності цивільного населення, студентів і

військовослужбовців;

2. Проаналізувати доказову базу впливу фізичних вправ на симптоми депресії, тривоги та психологічного дистресу;

3. Визначити орієнтири диференціації програм для окремих груп населення.

Матеріали і методи. Виконано аналіз ключових рецензованих публікацій та документа ВООЗ за 2020-2026 рр. Методи: системний аналіз джерел, порівняння та узагальнення. До аналізу не залучалися джерела російською мовою, а також джерела, опубліковані на території Росії та Білорусі. Власні емпіричні дані в тезах не наводяться: матеріал є теоретичною основою експериментальної частини дисертаційного дослідження.

Результати та обговорення. В обстеженні 394 дорослих українців у 2023 р. частка осіб із низьким або легким рівнем рухової активності зросла з 43,4% до 57,9%, частка тих, хто високо оцінює власну фізичну підготовленість, знизилась з 49,0% до 36,0%, а частка осіб зі скаргами на безсоння збільшилась з 17,0% до 54,8% (вибірка переважно жіноча, дані самозвітні) [2]. Автори вказують на взаємозалежність фізичного й ментального станів [2], тому зниження працездатності доцільно розглядати як наслідок поєднаного впливу тривалого стресу, поганого сну та обмеження рухової активності.

За результатами анкетування студентів українських університетів, близько 73% підтримують рухову активність на рівні 2-3 разів на тиждень, а близько 10% не займаються фізичними вправами взагалі; інтенсивність активності знизилась у період пандемії та під час війни через обмежений доступ до спортивної інфраструктури, дистанційне навчання й психологічний стрес. Водночас частина студентів застосовувала адаптивні стратегії – домашні тренування, біг на відкритому повітрі, йогу, онлайн-заняття [3]. Серед військовослужбовців Збройних сил України, обстежених у госпіталях і реабілітаційних центрах (n=590), ПТСР діагностовано у 45,9%, комплексний ПТСР – у 21,5%, велику депресію – у 34,4% (вибірка не є репрезентативною для всіх Збройних сил) [4]. За таких умов фізичні навантаження доцільно поєднувати з медичним і психотерапевтичним супроводом.

Парасольковий огляд 97 систематичних оглядів (1039 досліджень, 128 119 учасників) показав помірний ефект фізичної активності щодо депресії (медіана розміру ефекту −0,43), тривоги (−0,42) та психологічного дистресу (−0,60) серед дорослих, зокрема осіб із діагностованими психічними розладами та хронічними захворюваннями; вища інтенсивність була ефективнішою, а

ефективність зменшувалась зі збільшенням тривалості втручань [5]. Це підтверджує доцільність розглядати фізичну активність не лише як засіб підвищення працездатності, а й як чинник підтримки ментального здоров'я.

Узагальнення дозволяє запропонувати триетапну модель: 1) скринінг ментального стану (PCL-5, PHQ-9, ISI, PSS-4 — інструменти, використані в українському дослідженні [2]) та фізичного стану (самооцінка активності й підготовленості, тестування працездатності); 2) добір форми, обсягу та інтенсивності навантаження з урахуванням групи (табл. 1); 3) повторна оцінка після циклу тривалістю до 12 тижнів. Модель є пропозицією авторів і потребує експериментальної перевірки.

Таблиця 1. – Орієнтири диференціації програм вдосконалення фізичної працездатності

Група	Ключові особливості стану (за даними джерел)	Орієнтири програми (пропозиція авторів)
Цивільне доросле населення (зокрема ВПО)	Зниження рухової активності та самооцінки фізичної підготовленості, порушення сну, больовий синдром [2]	Параметри ВООЗ: 150-300 хв/тиж. аеробної активності та силові вправи [1]; поступове нарощування; скринінг сну, болю й стресу
Студентська молодь	Зниження інтенсивності активності через обмежений доступ до інфраструктури, дистанційне навчання та стрес [3]	Онлайн-фітнес, короткі функціональні тренування, мобільні застосунки, університетські програми підтримки здоров'я [3]
Військовослужбовці та ветерани	Висока поширеність ПТСР, комплексного ПТСР і депресії в реабілітаційній вибірці [4]	Вправи як доповнення до психотерапії та медичного супроводу; поступове нарощування; цикли до 12 тижнів [5]

Практичні рекомендації:

– Починати з оцінки ментального стану (сон, стрес, симптоми ПТСР і депресії) та болю; за вираженого безсоння, болю або посттравматичних симптомів нарощувати навантаження поступово та узгоджувати його зі спеціалістами.

– Для цивільного населення орієнтуватися на параметри ВООЗ [1], використовуючи короткі заняття вдома або на безпечних майданчиках.

– Для студентської молоді застосовувати онлайн-фітнес, короткі тренування та університетські програми підтримки здоров'я [3].

– Для військовослужбовців і ветеранів розглядати вправи як доповнення, а не заміну психотерапії [5].

Висновки. Війна знижує рівень рухової активності та підвищує навантаження на ментальне здоров'я, тому фізична працездатність різних груп населення не може вдосконалюватися без урахування психічного стану. Наявні дані свідчать про те, що фізична активність зменшує симптоми депресії, тривоги та психологічного дистресу, проте ефект залежить від інтенсивності й тривалості втручань та від групи населення. Запропонована модель диференціації програм є основою для експериментальної частини дисертаційного дослідження.

Список використаних джерел

1. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. ISBN 978-92-4-001512-8. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128 (дата звернення: 23.10.2026).
2. Vorobiova A., Vasylenko M., Schilling R. Health and physical activity of Ukrainians during a full-scale war with Russia. *Rehabilitation & Recreation.* 2024. Vol. 18, No. 3. DOI: https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.3.14 (дата звернення: 23.10.2026).
3. Павлюк І. Рухова активність студентів під час COVID-19 та війни в Україні: проблеми, перспективи, шляхи вирішення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2025. Вип. 11 (198). С. 162–165. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).33 (дата звернення: 23.10.2026).
4. Hyland P., Shevlin M., Karatzias T. et al. Clinician assessed rates of PTSD and complex PTSD in a medical-rehabilitation sample of active-duty military personnel in the Armed Forces of Ukraine. *Acta Psychiatrica Scandinavica.* 2026. Vol. 153, No. 2. P. 133–139. DOI: https://doi.org/10.1111/acps.70050 (дата звернення: 23.10.2026).
5. Singh B., Olds T., Curtis R. et al. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine.* 2023. Vol. 57, No. 18. DOI: 10.1136/bjsports-2022-106195. URL: https://bjsm.bmj.com/content/57/18/1203 (дата звернення: 23.10.2026).

УДК 796.894.015(043.2)

Іван Головаченко
викладач кафедри фізичного виховання
та основ національного спротиву
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ЗНАЧЕННЯ ВИБУХОВОЇ СИЛИ НИЖНІХ КІНЦІВОК У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ПАУЕРЛІФТЕРІВ

Актуальність. Пауерліфтинг характеризується особливими вимогами до рівня силової підготовленості атлетів, оскільки результат змагальної діяльності визначається здатністю найбільш ефективно виконувати присідання зі штангою, жим лежачи та станову тягу. У той же час реалізація максимальної сили під час виконання змагальних вправ залежить від здатності атлета швидко розвивати необхідне м'язове зусилля. У зв'язку з цим вибухова сила є важливою складовою фізичної підготовленості пауерліфтерів, особливо під час виконання рухів, у яких значну роль відіграє робота м'язів нижніх кінцівок.

Мета даного дослідження – теоретично обґрунтувати значення вибухової сили нижніх кінцівок у структурі фізичної підготовки пауерліфтерів на основі аналізу наукової літератури.

Результати дослідження. Аналіз наукових джерел показав, що фізична підготовленість пауерліфтерів має комплексну структуру, у якій поєднуються гнучкість, максимальна сила, силова витривалість, швидкісно-силові здібності, координаційні можливості та спеціальна працездатність. Т. Кириченко розглядає загальну фізичну підготовленість як основу ефективного розвитку силових здібностей пауерліфтерів та підкреслює необхідність урахування рівня підготовленості спортсмена під час побудови тренувального процесу. Такий підхід дає підстави розглядати вибухову силу як складову комплексної системи підготовки, яка забезпечує можливість ефективної реалізації силового потенціалу спортсмена [1].

Особливе значення для обґрунтування ролі вибухової сили мають результати дослідження Ю. Полулященко, О. Бичкова та М. Баранніка, присвяченого розвитку вибухової сили та гнучкості у пауерліфтерів-початківців. Авторами оцінювалися показники вибухової сили рук і ніг та їхній взаємозв'язок із результатами виконання змагальних вправ. Отримані результати підтверджують наявність тісного взаємозв'язку між рівнем вибухової сили та спортивними результатами атлетів.

Важливо, що в дослідженні розглядалася не лише сила рук, а й вибухова сила ніг, що безпосередньо відповідає специфіці присідання та станової тяги. Це дозволяє розглядати розвиток вибухової сили нижніх кінцівок як один із напрямів удосконалення спеціальної фізичної підготовленості пауерліфтера [2].

Результати дослідження С. Чернишова, Д. Ленька, К. Єзика та В. Джима доповнюють зазначені положення зі сторони багаторічної підготовки. Науковцями проаналізовано етапні зміни рівня загальної фізичної підготовленості спортсменів у пауерліфтингу та зафіксовано позитивну динаміку досліджуваних показників у процесі спортивного вдосконалення. Для оцінювання вибухової сили нижніх кінцівок використовувався тест зі стрибком у довжину з місця, який демонструє здатність атлета швидко розвивати значне м'язове зусилля. Підвищення результатів цього тесту на різних етапах підготовки свідчить про вдосконалення швидкісно-силових можливостей спортсменів поряд з іншими компонентами фізичної підготовленості [4].

Важливим є те, що розвиток вибухової сили важливо розглядати у взаємозв'язку з спортивною кваліфікацією, віком та етапом багаторічної підготовки. Показники фізичної підготовленості не залишаються сталими протягом спортивної кар'єри, а їх зміни залежать від змісту та спрямованості тренувального процесу. Тому застосування однакових засобів розвитку вибухової сили для атлетів різного рівня підготовленості не є оптимальним. Тренувальні впливи мають відповідати теперішньому рівню фізичної підготовленості та завданням конкретного етапу спортивного вдосконалення.

М. Розторгуй та співавтори, аналізуючи фундаментальні шляхи вдосконалення фізичної підготовки атлетів у класичному пауерліфтингу, акцентують увагу на необхідності раціонального співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Застосування тренувальних засобів має визначатися специфікою змагальних вправ, рівнем підготовленості спортсмена та етапом тренувального циклу. У даному значенні розвиток вибухової сили нижніх кінцівок раціонально поєднувати з удосконаленням технічної майстерності, максимальної сили та здатності підтримувати необхідну структуру руху під час виконання вправ із великими обтяженнями [3].

У структурі змагальної діяльності пауерліфтера вибухова сила ніг більше за все проявляється під час присідання зі штангою та станової тяги. У присіданнях атлет повинен не лише створити значне силове зусилля для подолання опору, а й забезпечити його миттєву реалізацію під час проходження найбільш складної ділянки руху. Так само під час станової тяги здатність швидко розвинути необхідне зусилля має

значення для подолання початкової фази підйому штанги. З огляду на це, достатній рівень вибухової сили може сприяти ефективнішій реалізації максимальної сили в умовах виконання змагальної вправи.

Висновки. Проведений аналіз наукової літератури показав, що вибухову силу не слід розглядати як тотожну максимальній силі. Максимальна сила визначає силовий потенціал атлета та його здатність долати значний зовнішній опір, тоді як вибухова сила характеризує здатність миттєво реалізовувати м'язове зусилля. У структурі фізичної підготовленості пауерліфтера ці прояви сили мають взаємодоповнювальний характер, оскільки високий рівень максимальної сили створює передумови для формування значного силового потенціалу, а здатність миттєво його реалізовувати сприяє ефективному виконанню силових дій.

Вибухова сила ніг є важливим компонентом фізичної підготовленості пауерліфтерів, а саме під час виконання присідання та станової тяги. Її розвиток має здійснюватися в межах комплексної системи підготовки у взаємозв'язку з технічною майстерністю, максимальною силою, координаційними здібностями та іншими фізичними якостями. При цьому зміст і спрямованість швидкісно-силової підготовки необхідно диференціювати відповідно до спортивної кваліфікації та етапу багаторічної підготовки спортсменів.

Список використаних джерел

1. Кириченко Т. Г. Загальна фізична підготовленість спортсменів-пауерліфтерів як основа ефективного розвитку сили. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2023. № 12(172). С. 113–117. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).19
2. Полулященко Ю. М., Бичков О. М., Бараннік М. В. Розвиток вибухової сили та гнучкості у пауерліфтерів-новачків. *Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 8–9 грудня 2016 р.).* Харків : ХДАФК, 2016. С. 187–192.
3. Розторгуй М. С., Товстоног О. Ф., Гладкий В. Я., Зубрицький Я. Я., Фестрига С. В. Обґрунтування основних шляхів удосконалення фізичної підготовки спортсменів у класичному пауерліфтингу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2023. № 7(167). С. 143–148. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).34
4. Чернишов С., Ленько Д., Єзик К., Джим В. Етапні зміни рівня загальної фізичної підготовленості у пауерліфтингу впродовж багаторічної підготовки. *Академічні студії. Серія : Педагогіка.* 2025. № 3. С. 85–92. DOI: 10.52726/as.pedagogy/2025.3.12

УДК 796.015:796.035

Сергій Голяка
кандидат біолігічних наук, доцент,
в. о. завідувача кафедри фізкультурно-оздоровчих
технологій та адаптивного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ганна Глухова
кандидат педагогічних наук, доцентка
фізичної культури та адаптивного спорту
Херсонського державного університету
м. Херсон, Україна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВПРАВАМИ СИЛОВОГО ХАРАКТЕРУ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК І ЗРІЛОГО ВІКУ

Фізична активність людини є важливим чинником її оздоровлення, сприятиме стимулюванню захисних сил організму, підвищенню потенціалу здоров'я. З іншого боку, дозована й повноцінна фізична активність повинна стати невід'ємною частиною здорового способу життя та позитивно впливати на життєдіяльність організму людини [1–4].

Фахівцями в області оздоровчого та силового фітнесу відмічається, що систематичні заняття фізичними вправами, із застосуванням адекватного дозованого навантаження сприяють розширенню функціональних можливостей та адаптивних резервів систем організму людей зрілого віку. Окрім цього, слід відмітити те, що вдосконалення регуляції складу та маси тіла, зокрема зниження відсотку жирового компоненту у тілі людини, є досить важливим стимулів для систематичних занять фітнесом, зокрема жінок [1–4].

Методики застосування фізичних вправ силового та оздоровчого спрямування з особами зрілого віку, а також підбір адекватних дієт, дотримання основ раціонального харчування, як б вони не завадили нормальному (здоровому) функціонуванню організму, й на сьогодні, потребують подальших досліджень та обґрунтувань.

Мета даного дослідження: дослідити вплив методики оптимізації соматичного здоров'я жінок І зрілого віку засобами фітнес-тренування силового характеру та з дотриманням ними основ раціонального харчування.

Дослідження проводилося на базі фітнес-клубу «Пампінг», у якому

брало участь 15 жінок у віковому проміжку 21-35 років, котрі мали особистий досвід занять у тренажерній залі не більше 4 місяців. Нами було створено дві групи: експериментальна (ЕГ) займалася за методикою, що передбачала сприяння зменшенню маси тіла за рахунок зниження жирового компоненту маси тіла та збільшення частки м'язового компоненту (7 жінок); контрольна (КГ) займалася у звичному режимі (8 жінок) за стандартною (посильною) програмою тренувань. Фізичний стан жінок І зрілого віку ми визначали за показниками жирового та м'язового компоненту маси тіла, а також показниками індексів соматичного здоров'я (за Г. Л. Апанасенком). Подібні обстеження проводили двічі: на початку експерименту і після проходження 4-місячного періоду тренувань.

Результати дослідження та їх обговорення. Основним завданням експериментальної методики було вдосконалення фізичного стану жінок І зрілого віку, а також підвищення рівня соматичного здоров'я на основі застосування підібраних засобів силового фітнес-тренування, котре мало своє спрямування на нормалізацію маси тіла. Крім цього, передбачалась можливість набору м'язової маси і одночасне спрямування на скидання маси тіла («спалювання жирової маси тіла») із одночасним дотриманням спеціальних розроблених дієт.

Здійснивши аналіз отриманих результатів, можна констатувати те, що за період проведення дослідження позитивні зрушення відбулися за всіма показниками в обох групах: спостерігається удосконалення показників індексів соматичного здоров'я як показників фізичного стану.

Середні показники маси тіла у жінок ЕГ, які займалися силовим фітнесом та дотримувалися рекомендацій з харчування, становили на першому етапі обстеження 63,9 кг, тоді як на наприкінці експерименту показники маси тіла 8,0% зменшилися, і становили вже 59,4 кг. У жінок КГ вихідні дані (перший етап) маси тіла становили, в середньому, 64,5 кг, тоді як кінцеві дані (другий етап) виявилися стали дещо нижчими (3,0%) і становили вже 62,7 кг.

Відносно показників соматичного здоров'я слід відмітити, що систематичні заняття фітнесом позитивно вплинули на їх динаміку: особливо чітко це спостерігається у жінок ЕГ, в якій ми запроваджували розроблену нами методику тренувань, і які дотримувалися практичних рекомендацій щодо раціонального харчування; основним мотивом цих заходів було зниження зайвої маси тіла.

Середній показник масо-зростового індексу жінок ЕГ на першому етапі обстеження становив 398,5 г/см, тоді як на другому етапі – 372,2 г/см. Таким чином, ми відмічаємо зменшення його вже до належних

величин (згідно нормативів із соматичного здоров'я за Г. Л. Апанасенком). У жінок КГ показник масо-зростового індексу становив середньому на першому етапі 392,0 г/см, тоді як наприкінці обстеження ми відмічаємо його зниження на 4,0 % до величини 378,2 г/см. Слід відмітити, що зниження цього індексу ми відмічали у обох групах жінок, що дозволяє стверджувати про ефективність занять фізичними вправами на співвідношення маси і довжини тіла, які наближуються до сприйнятливих даних згідно нормативних шкал таблиці Г. Л. Апанасенка.

Наступним дано характеристику отриманим даним життєвого індексу (ЖІ) у обох групах жінок, які займаються фітнес-тренуванням. За період використання методики тренувань й дотримання раціону харчування у ЕГ жінок та жінок КГ ми не спостерігали досить суттєвих відмінностей у показниках ЖЄЛ, хоча певні позитивні зміни у показниках маси тіла все ж таки були відчутними (тобто, зменшення маси тіла). Таким чином, середні показники ЖІ у жінок ЕГ на першому етапі обстеження становили 54,7 мл/кг, тоді як вже наприкінці – 58,3 мл./кг. При цьому приріст показника становив між етапами обстеження 6,0%. Подібна ситуація спостерігається і у жінок КГ: початку обстеження середній показник ЖІ становив 52,5 мл/кг, тоді як наприкінці відмічаємо підвищення середнього показника на 2,0 % до 53,8 мл/кг.

Наступним вивчося силовий індекс (СІ) у жінок 21-35 років: його ми визначали за співвідношення показника сили кисті (кистьова динамометрія) та показника їх маси тіла. Його середній показник становив у жінок ЕГ на початку дослідження 53,2%, а у жінок КГ – 51,6%. Тобто, у жінок КГ цей показник на початку обстеження виявився дещо вищим, аніж у жінок ЕГ. А вже після 4-х місячного періоду тренувань за стандартною фітнес-програмою, котру застосовували у цій тренажерній залі (КГ жінок), а також із застосуванням авторської методики тренувань й дотримання практичних рекомендацій із засад харчування (ЕГ жінок), можемо відмітити зростання показників сили кисті, а також і СІ в цілому в обох групах. Але середні показники СІ вже у жінок ЕГ виявляються дещо вищими за аналогічні показники жінок КГ. Зокрема, середній показник СІ жінок ЕГ становив на ІІ етапі обстеження 59,4% (тобто, приріст показника на 11,0%), а в жінок КГ – 54,8 % (приріст на 6,0%).

Крім вище запропонованих індексів соматичного здоров'я, для оцінки фізичного стану жінок 21-35 років ми використовували індекс Руфф'є. Для його визначення пропонувалося виконувати дозоване навантаження за функціональною пробою і триразове визначення ЧСС.

На першому етапі обстеження індекс Руфф'є виявився у жінок ЕГ на рівні 11,2 ум. од. в середньому, тоді як під час другого етапу обстеження цей показник знизився (а саме покращився) на 12,0% і становив вже 9,9 ум. од. У жінок КГ середній показник індексу Руфф'є під час І етапу обстеження становив 11,4 ум. од., тоді як після 4-х місяців тренувань показник знизився на 8,0% і становив вже 10,5 ум. од. Таким чином, у жінок ЕГ ми спостерігали суттєві зміни у показниках індексу Руфф'є, тоді як у жінок КГ показники І і ІІ етапів обстеження виявилися не достовірними. Варто відмітити, що показники індексу Руфф'є в обох групах жінок на кінець цього етапу тренувань ще не досягнули середнього рівня згідно шкали оцінювання за Г. Л. Апанасенком.

Для отримання показників індексу Робінсона (згідно методики Г. Л. Апанасенка) необхідно було підставити до спеціальної формули показники ЧСС та артеріального систолічного тиску жінок, які прийняли участь у обстеженні. Середній показник індексу Робінсона у ЕГ жінок виявився на рівні 90,0 ум. од. під час І етапу обстеження та 83,8 ум. од. під час ІІ етапу обстеження. Слід відмітити, що показник індексу Робінсона за час 4-х місяців тренувань знизився (а саме покращився) на 7,0%, тоді як жінок КГ цей показник індексу знизився (покращився) на 8,0% (91,8 ум. од. – вихідні дані до та 85,3 ум. од. – кінцеві дані).

Висновки. З'ясовано, що застосування жінками 21-35 років експериментальної групи програми силового фітнес-тренування з дотримання засад раціонального харчування (спеціальних дієт) більш суттєво вплинуло на динаміку показників соматичного здоров'я, порівняно з жінками цього віку контрольної групи, де позитивна динаміка спостерігалася не так чітко.

Список використаних джерел:

1. Беляк Ю. І. Спосіб інтегральної оцінки фізичного фітнесу жінок зрілого віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки.* Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. № 4(20). С. 244–247.
2. Голяка С. К., Скибіцька М. І. Вдосконалення фізичного стану жінок 27-36 років засобами тренувальних занять силового спрямування. *Перспективи та інновації науки. Серія : Педагогіка. Психологія. Медицина.* 2025. № 12(58). С.523–533.
3. Голяка С. К., Спринь О. Б., Садовіченко А. С. Дослідження фізичного стану молоді, які займаються силовим фітнесом. *Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки.* 2025. Вип. 31 (187). С.16–22.
4. Мельник О. В., Романенко О. І., Кізлевич Ю. В. *Вплив занять силовим фітнесом на динаміку показників фізичного стану жінок першого зрілого віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. № 5. С. 80–84.

УДК 378.147:355.01:159.9

Володимир Горбунов
старший викладач факультету підготовки
офіцерів запасу за контрактом
Харківський національний університет Повітряних Сил
імені Івана Кожедуба
м. Харків, Україна
Ігор Бондар
викладач факультету підготовки
офіцерів запасу за контрактом
Харківський національний університет Повітряних Сил
імені Івана Кожедуба
м. Харків, Україна
Віталій Дяченко
викладач факультету підготовки
офіцерів запасу за контрактом
Харківський національний університет Повітряних Сил
імені Івана Кожедуба
м. Харків, Україна

КЕЙС-МЕТОД НА ОСНОВІ БОЙОВОГО ДОСВІДУ ЗСУ У ВИКЛАДАННІ ВІЙСЬКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ГУМАНІТАРНИХ ДИСЦИПЛІН

Кейс-метод (метод аналізу конкретних ситуацій, case-study) є однією з найефективніших інтерактивних педагогічних технологій у сучасній військовій освіті [1]. Він передбачає детальний розгляд реальних або максимально наближених до реальності професійних ситуацій, що вимагає від учасників активного аналізу проблеми, колективного обговорення, прийняття рішень, оцінки можливих наслідків та рефлексії власних дій. У контексті викладання військової психології та гуманітарних дисциплін у Збройних Силах України (ЗСУ) кейс-метод набуває особливого значення завдяки інтеграції бойового досвіду, накопиченого під час російсько-української війни з 2014 року, особливо після повномасштабного вторгнення 2022 року. Цей досвід охоплює психологічні аспекти позиційної війни, дронових атак, радіоелектронної боротьби (РЕБ), інформаційно-психологічного впливу противника, високого рівня бойового стресу, моральних дилем та колективної резилієнтності підрозділів [2].

Теоретичні основи кейс-методу походять із Гарвардської школи бізнесу початку XX століття, де його застосовували для підготовки

менеджерів через аналіз реальних бізнес-кейсів. У військовій освіті метод адаптовано для розвитку критичного мислення, лідерських якостей та професійних компетентностей. У військовій психології кейси дозволяють моделювати ситуації бойового стресу, посттравматичних реакцій, групової динаміки та психологічного супроводу особового складу. Гуманітарні дисципліни (військова педагогіка, етика, морально-психологічне забезпечення) використовують кейси для формування ціннісних орієнтацій, етичної чутливості та адаптивності в умовах гібридної війни. Бойовий досвід ЗСУ стає основою автентичних кейсів, що відрізняє український підхід від традиційних матеріалів, заснованих на теоретичних моделях або досвіді інших армій [1].

В системі військової освіти України кейс-метод інтегрується в підготовку військових психологів, офіцерів морально-психологічного забезпечення (МПЗ), командирів підрозділів та курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ), таких як Національний університет оборони України імені Івана Черняховського та Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Його застосування зумовлено необхідністю оперативного оновлення змісту навчання відповідно до викликів сучасного бою: високої інтенсивності, технологізації, психологічного виснаження та частої ротації особового складу. Бойовий досвід ЗСУ, здобутий у боях за Київщину, Харківщину, Донеччину та Херсонщину, включає дані про реакції на бойовий стрес, ефективність колективної психологічної підтримки та роль мотивації в збереженні бойового духу. Цей досвід документується через післябойові розбори (debriefing), звіти психологів, інтерв'ю учасників та методику Combat Path Debriefing, яка адаптована в ЗСУ з урахуванням національного контексту [2].

Ключовим аспектом є формування професійних компетентностей військового психолога. Кейс-метод поєднує теорію з практикою, розвиваючи навички діагностики психічних станів, надання екстреної психологічної допомоги та профілактики посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Міні-кейси описують ситуацію, коли військовослужбовець після інтенсивних обстрілів проявляє симптоми гострої стресової реакції: гіперзбудження, уникнення спогадів, порушення сну. Учасники аналізують чинники ризику (інтенсивність бою, втрати товаришів, попередній досвід), пропонують алгоритми втручання (декомпресія, рефреймінг, груповий debriefing) та оцінюють ризики вторинної травматизації психолога. Такі кейси базуються на реальних подіях з досвіду ЗСУ, що підвищує мотивацію та релевантність навчання [1]. Дослідження підтверджують, що поєднання

кейс-методу з традиційними лекціями та тренінгами ефективно інтегрує теорію та практику, сприяючи розвитку емпатії, аналітичного мислення та етичної рефлексії [3].

У викладанні гуманітарних дисциплін кейс-метод акцентує морально-психологічні аспекти війни. Гуманітарний компонент охоплює питання національної ідентичності, етики ведення бойових дій, взаємодії з цивільним населенням та протидії інформаційній агресії. Бойові кейси ЗСУ ілюструють, як моральні дилеми (наприклад, рішення про евакуацію поранених під вогнем або утримання позицій за високої ціни) впливають на психологічний стан підрозділу. Аналіз таких ситуацій розвиває адаптивне мислення, здатність до нестандартних рішень і професійну рефлексію. Участь офіцерів з бойовим досвідом як фасилітаторів посилює автентичність: вони діляться особистими спостереженнями, перетворюючи абстрактні концепції на живі приклади. Це сприяє формуванню стійкості до стресу в безпечному навчальному середовищі [4].

Практична реалізація кейс-методу передбачає кілька етапів. По-перше, збір і створення кейсів на основі звітів з фронту, Combat Path Debriefing та даних психологів. Кейс містить опис ситуації (час, місце, учасники, обставини), психологічні прояви (симптоми стресу, групова динаміка), питання для аналізу та альтернативні сценарії. По-друге, проведення заняття: індивідуальний або груповий аналіз, дискусія, рольові ігри, презентація рішень. По-третє, рефлексія: оцінка прийнятих рішень і порівняння з теоретичними моделями (стресостійкості чи резилієнтності). Варіанти кейсів варіюються від міні-кейсів до комплексних симуляцій з елементами варгеймінгу. Американський досвід використання кейс-методу в тренінгах для українських військових психологів також вплинув на розвиток підходу щодо контролю бойового стресу [5].

Переваги кейс-методу на основі бойового досвіду ЗСУ є численними. Він підвищує мотивацію курсантів, оскільки матеріал є актуальним і «живим». Метод розвиває критичне мислення та навички прийняття рішень у невизначеності – ключові для сучасного бою, де ситуація швидко змінюється через дрони та РЕБ. Сприяє формуванню колективної резилієнтності: аналіз групових кейсів показує роль згуртованості підрозділу в подоланні стресу. У гуманітарних дисциплінах метод посилює етичну чутливість і патріотичну мотивацію, пов’язуючи індивідуальні переживання з національним опором. Крім того, метод дозволяє швидко оновлювати навчальні програми: нові кейси з фронту впроваджуються в реальному часі [1].

Існують і виклики впровадження. По-перше, етичні аспекти:

використання реальних кейсів вимагає анонімізації даних для захисту психологічного стану учасників і дотримання конфіденційності. По-друге, ресурсні обмеження: створення якісних кейсів потребує залучення психологів з бойовим досвідом, відео- та аудіоматеріалів і часу на обробку. По-третє, психологічне навантаження – детальний розбір травматичних ситуацій може провокувати вторинну травматизацію, тому потрібні супровідні техніки (релаксація, групова підтримка). По-четверте, методологічна підготовка викладачів: потрібні спеціальні тренінги фасилітації. У контексті війни ці виклики посилюються через ротацію кадрів. Для подолання рекомендується комбінувати кейс-метод з VR-симуляціями та міжнародним обміном досвідом [2].

Приклади застосування демонструють ефективність. У підготовці військових психологів використовують кейси про психологічний супровід підрозділу після важких втрат: аналіз динаміки морального духу, виявлення ознак бойового виснаження та впровадження програм відновлення. У гуманітарних дисциплінах кейси охоплюють взаємодію з цивільними в деокупованих територіях – етичні дилеми та протидію пропаганді. Ситуаційне моделювання (штурм позицій, оборона під артилерійським вогнем) поєднується з психологічним аналізом: як підтримати мотивацію та запобігти паніці. Участь ветеранів як модераторів додає глибини. Такі заняття підвищують не лише знання, а й емоційну стійкість курсантів [6].

Загалом, кейс-метод на основі бойового досвіду ЗСУ трансформує викладання військової психології та гуманітарних дисциплін від пасивного засвоєння теорії до активного формування компетентностей. Він забезпечує зв’язок між фронтом і аудиторією, розвиває резилієнтність і адаптивність, необхідні для перемоги в сучасній війні. Подальше наукове осмислення та методична підтримка цього підходу дозволять оптимізувати підготовку військових фахівців, мінімізуючи психологічні втрати та максимізуючи ефективність виконання завдань.

Список використаних джерел

1. Американський «кейс-метод» для військових психологів. АрміяInform. 2019. URL: https://armyinform.com.ua/2019/07/30/amerykanskyj-kejs-metod-dlya-vijskovyh-psyhologiv/ (Дата звернення: 06.04.2026).

2. Лучанінова О. П. Актуалізація проблеми фахової підготовки військових психологів в умовах воєнного періоду України: аналітичний огляд. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія : Педагогіка та психологія.* 2025. № 9. С. 54–60. DOI: 10.54929/2786-9199-2025-9-03-01

3. Сторожук Н., Гаврюшенко В. Досвід використання кейс-методу при формуванні професійних компетентностей військового психолога. *Вісник Національного університету оборони України.* 2022. № 64(6). С. 110–118. DOI: 10.33099/2617-6858-2021-64-6-110-118

4. Яковенко Є. С., Кізян Р. В. Бойовий досвід у професійній підготовці військових фахівців. *Проблеми правоохоронної та освітньої діяльності.* 2025.№ 2. С. 16–22. DOI 10.59226/3041-1971.2.2025.16-22

5. Hukovskyy O., West J. C., et al. The Combat Path: Sustaining Mental Readiness in Ukrainian Soldiers. Parameters. 2024. DOI:10.55540/0031-1723.3285

6. Makarchuk N., et al. Development of Psychological Support Programs for Military Personnel Considering Combat Experience (Ukrainian Case). *Salud, Ciencia y Tecnología.* 2024. Vol. 4. 4542. DOI: 10.56294/saludcyt2024.542

УДК 796.012:378

Інна Городинська
кандидат педагогічних наук, доцентка,
завідувачка кафедри фізичного виховання
та основ національного спротиву
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ірина Вербицька
старша викладачка кафедри
фізичного виховання та основ
національного спротиву
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ЧЕРЛІДИНГ У СИСТЕМІ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Актуальність. Сучасна система фізичного виховання у закладах вищої освіти потребує пошуку ефективних форм залучення студентської молоді до регулярної фізичної активності. Особливу увагу здобувають ті види спорту та рухової активності, які поєднують фізичне навантаження, емоційну привабливість, можливість командної

взаємодії та участі в спортивно-масових заходах. Одним із таких видів є черлідинг.

Багаточисленні наукові дослідження розглядають черлідинг і як сучасний популярний серед молоді різновид рухової активності, і як складову організації фізичного виховання здобувачів вищої освіти, який поєднує елементи гімнастики, хореографії, танцювальної та загальної фізичної підготовки [1–4]. Командний характер цього виду рухової активності створює можливості не лише для розвитку фізичних здібностей студентської молоді, а й формування їх лідерських якостей, відповідальності та спільної діяльності [3].

Актуальність використання черлідингу посилюється також розвитком сучасних форм студентського спорту в Україні. Зокрема, у межах проєкту «Пліч-о-пліч: Всеукраїнські студентські ліги» черлідинг включено до програми змагань серед студентів та студенток, тобто передбачено участь змішаних команд.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні ролі та можливості використання черлідингу в системі спортивно-масової роботи закладу вищої освіти як засобу залучення студентської молоді до рухової активності.

Результати дослідження. Аналіз наукових джерел з теми дослідження свідчить про доцільність використання черлідингу в системі спортивно-масової роботи закладів вищої освіти. Спортивно-масова робота у закладі вищої освіти є важливою складовою фізичного виховання студентської молоді та передбачає організацію різноманітних заходів, спрямованих на залучення здобувачів освіти до активної рухової діяльності. Її ефективність значною мірою залежить від різноманітності запропонованих видів спорту, доступності занять та відповідності змісту фізкультурної діяльності інтересам молоді.

Черлідинг має низку особливостей, які дозволяють розглядати його не лише як окремий вид спорту, а й як складову організації спортивно-масової роботи в закладах вищої освіти. Командний характер рухової діяльності черлідингу передбачає постійну взаємодію учасників, узгодженість рухів, відповідальність за спільний результат та формування навичок роботи в команді.

Важливою перевагою черлідингу є комплексний характер рухової діяльності. За теоретичним аналізом заняття черлідингом створюють умови для розвитку рухових здібностей студентської молоді. Сучасні дослідження О. Шукатки, М. Червоношапки, О. Мартиніва та інших довели позитивний вплив занять черлідингом на фізичну підготовленість та функціональний стан студенток [4]. Дослідження Ж. Антіпової та Т. Барсукової обґрунтовує можливість включення

черлідингу до системи фізичного виховання студентів як засобу підвищення мотивації до регулярних занять фізичною культурою і спортом та зміцнення здоров'я [1].

Особливого значення набуває командна форма організації занять. Під час підготовки черлідингової композиції кожен учасник має виконувати визначену роль, дотримуватися узгодженості рухів і часових параметрів, контролювати власні дії та враховувати дії партнерів. Це сприяє формуванню навичок колективної взаємодії та відповідального ставлення до спільного результату [3].

Черлідинг також має значний потенціал для формування позитивної мотивації студентів до рухової активності. Музичний супровід, різноманітність вправ, можливість творчої самореалізації та публічних виступів можуть підвищувати емоційну привабливість занять. При цьому зміст і складність вправ мають відповідати рівню фізичної підготовленості студентів, а навчально-тренувальний процес повинен здійснюватися з дотриманням вимог безпеки [2].

Важливою перевагою черлідингу є його можливість функціонувати в закладі вищої освіти як спортивна секція, елемент масових заходів та засіб популяризації фізичної культури і спорту. Студентські команди можуть брати участь у спортивних святах, університетських фестивалях, урочистих заходах, змаганнях між факультетами та іншими заходах закладу вищої освіти.

Перспективність черлідингу як складової студентського спорту підтверджується і сучасною практикою. У 2026 році черлідинг був представлений серед дисциплін фінальних змагань національного проєкту «Пліч-о-пліч. Всеукраїнські студентські ліги», де взяли участь 26 команд закладів вищої освіти з різних регіонів України.

Висновки. Черлідинг має значний потенціал для використання у системі фізичного виховання закладу вищої освіти. Використання черлідингу у спортивно-масовій роботі може сприяти розширенню спектра форм рухової активності студентської молоді, підвищенню її зацікавленості у заняттях фізичною культурою і спортом, розвитку фізичних якостей та формуванню навичок командної взаємодії.

Список використаних джерел

1. Антіпова Ж. І., Барсукова Т. О. Черлідинг у системі фізичного виховання як дієва форма впливу на стан здоров'я і фізичну підготовку здобувачів вищої освіти. *Фізичне виховання та спорт*. 2022. № 1. С. 5–11.

2. Глибока Н. А., Петренко Н. В. Черлідинг як складова системи фізичного виховання студентів. Інноваційні технології в системі

підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : *Тези доповідей IV Міжнар.науково-метод. Конф. (13–14 квітня 2017 р.).* Суми : Сумський державний університет. 2017. С.76–78.

3. Козицька А. П., Пшенична Л. П., Корх-Черба О. В. Чирлідинг – складова організаційних форм управління фізичного розвитку студентів в умовах освіти майбутніх учителів. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023. Вип. 3К(162). С.197–200.

4. Шукатка О., Червоношапка М., Мартинів О., Кость М., Поліщук Н. Черлідинг як ефективний різновид рухової активності здобувачок вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2025. Вип. 4(190). 2025. С.191–193.

УДК 796.332:796.015.52-053.6

Вадим Дмитроченко
аспірант кафедри
олімпійського та професійного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Надія Довгань
доктор педагогічних наук, професор,
завідувачка кафедри
олімпійського та професійного спорту,
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 14-16 РОКІВ З УРАХУВАННЯМ ІГРОВОГО АМПЛУА

Актуальність дослідження. Сучасний футбол характеризується високою інтенсивністю ігрових дій, чергуванням короткочасних прискорень із періодами відносного відновлення, численними змінами напрямку руху та необхідністю швидкого ухвалення рішень. Змагальна ефективність визначається не лише техніко-тактичною майстерністю, а й здатністю реалізувати її в умовах фізичного стомлення. Тому спеціальна фізична підготовка є важливим складником багаторічного

спортивного вдосконалення [3; 5].

Вік 14-16 років є важливим етапом становлення рухового потенціалу футболістів. Водночас спортсмени одного паспортного віку можуть істотно відрізнятися за темпами біологічного дозрівання, антропометричними характеристиками, рівнем силової підготовленості та стійкістю до навантажень. Встановлено, що вікові та дозрівальні чинники впливають на інтерпретацію результатів фізичного тестування юних футболістів [1; 6]. Отже, застосування однакових тренувальних вимог до всіх спортсменів без належного контролю не завжди є обґрунтованим.

Специфіка ігрового амплуа визначає різні вимоги до структури рухової діяльності. Захисники, півзахисники, нападники й воротарі виконують неоднакові за тривалістю, частотою та інтенсивністю рухові завдання. Дослідження позиційних особливостей юних футболістів вказують на певні відмінності у фізичній підготовленості, однак ці відмінності не слід трактувати як підставу для ранньої вузької спеціалізації [3; 4].

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати зміст диференційованої спеціальної фізичної підготовки футболістів 14-16 років залежно від ігрового амплуа та визначити методичні умови її застосування у тренувальному процесі.

Основний матеріал. Диференційований підхід передбачає збереження спільного базового компонента підготовки та варіативного блоку вправ, орієнтованого на позиційні завдання. Спільний компонент охоплює розвиток швидкості, сили, витривалості, координації, мобільності та профілактику травм. Варіативний компонент відображає специфіку переміщень, характер взаємодії із суперником, частоту прискорень і технічні дії в умовах навантаження [4; 5].

Для захисників доцільно акцентувати увагу на коротких прискореннях, гальмуванні, зміні напрямку руху, стрибкових діях та силових єдиноборствах. Прикладами засобів є ривки 5-20 м, переміщення боком і спиною вперед, реактивні вправи на зміну напрямку та двобої один проти одного. Навантаження дозують відповідно до технічної якості виконання й індивідуальної готовності спортсмена.

Для півзахисників провідними завданнями є розвиток спеціальної витривалості, здатності багаторазово прискорюватися та швидко переходити між атакувальними й оборонними діями. Доцільними є інтервальні вправи, серії повторних прискорень і малі ігри зі змінними умовами. Їх слід поєднувати з техніко-тактичними завданнями, а не використовувати як заміну повноцінної футбольної підготовки.

Для нападників важливими є стартова швидкість, вибухова сила, маневреність, координація та ефективність завершення атак після інтенсивного переміщення. Доцільно застосовувати ривки на 5-15 м, стрибки з контрольованим приземленням, прискорення з подальшим ударом по воротах, вправи на відкривання під передачу та реагування на зміну ігрової ситуації.

Для воротарів спеціальна підготовка має включати швидкість реагування, вибухові рухи у різних напрямках, стрибучість, просторове орієнтування та координацію. Практичними засобами можуть бути короткі переміщення з наступним ловінням м'яча, стрибки вбік, реагування на непередбачувану траєкторію та вправи на швидке повернення у вихідне положення. Вправи проводять із суворим дотриманням техніки безпеки.

Запропонований розподіл акцентів не означає виключення інших фізичних якостей із підготовки відповідної позиції. Наприклад, нападникам необхідна витривалість, півзахисникам – швидкісно-силова підготовка, а захисникам – координаційна стійкість. Раціональною є модель, у якій спеціалізовані вправи доповнюють, а не замінюють багатосторонню підготовку [3; 5].

Диференціацію доцільно реалізовувати після попереднього оцінювання фізичного стану, тренувального стажу, технічної підготовленості й поточного навантаження. У межах одного заняття можна передбачити спільну розминку, базовий блок розвитку фізичних якостей, короткий позиційно орієнтований блок та ігрову частину. Співвідношення цих компонентів визначає тренер з урахуванням календаря змагань, етапу підготовки та реакції спортсменів.

Для оцінювання швидкості пропонуються біг на 10 і 30 м; вибухової сили – стрибок у довжину з місця або вертикальний стрибок; здатності змінювати напрямок руху – стандартизований човниковий тест; спеціальної витривалості – валідований інтервальний біговий тест. Для воротарів додатково доцільно контролювати час реакції та якість спеціальних переміщень. Усі вимірювання слід проводити за однакових умов і за єдиним протоколом.

Оцінювання результатів має спиратися на індивідуальну динаміку, а не лише на порівняння з ровесниками. Показники бігу та повторних прискорень можуть змінюватися під впливом віку, дозрівання та тренувального досвіду [1; 2]. Це потребує обережності під час формування груп, визначення навантаження й інтерпретації короткострокового прогресу.

Під час побудови мікроциклу доцільно чергувати заняття різної інтенсивності, враховувати відновлення після матчів і не допускати

накопичення надмірної втоми. Для спортсменів у періоди прискореного росту особливо важливі контроль техніки рухів, поступове збільшення навантаження та своєчасне коригування вправ за наявності дискомфорту. Розподіл гравців за амплуа повинен залишатися гнучким, оскільки їхні фізичні й ігрові характеристики продовжують формуватися [6].

Практична цінність диференційованого підходу полягає у можливості пов'язати фізичні завдання з реальними вимогами змагальної діяльності. Водночас підтвердження його переваг потребує окремого педагогічного експерименту із початковим і повторним тестуванням, зіставними умовами підготовки та статистично обґрунтованим аналізом результатів.

Отже під час упровадження диференційованої підготовки доцільно дотримуватися принципів поступовості, індивідуалізації, варіативності та зворотного зв'язку. Тренер має фіксувати не лише кількісні показники тестів, а й технічну якість рухів, суб'єктивну складність навантаження, самопочуття та готовність спортсмена до наступного заняття. Перспективною є інтеграція спеціальних фізичних вправ із малими іграми, ситуаційними завданнями та елементами тактичного моделювання. Такий формат дає змогу розвивати фізичні якості у взаємозв'язку з футбольним мисленням. Вибір засобів має залежати від цілей етапу підготовки, а не лише від формально закріпленої позиції гравця.

Висновки. Диференційований підхід до спеціальної фізичної підготовки футболістів 14-16 років є методично обґрунтованим напрямом удосконалення тренувального процесу. Він передбачає поєднання всебічного розвитку фізичних якостей із вибірковими акцентами, що відповідають вимогам ігрового амплуа [3–6].

Для захисників особливого значення набувають прискорення, гальмування та зміна напрямку руху; для півзахисників – спеціальна витривалість і повторні прискорення; для нападників – стартова швидкість і вибухова сила; для воротарів – швидкість реакції, стрибучість та координація. Зазначені акценти не повинні обмежувати багатосторонню підготовку юних спортсменів. Ефективність запропонованої моделі потребує експериментальної перевірки. Перспективи подальших досліджень пов'язані з оцінюванням змін спеціальної фізичної підготовленості та змагальної результативності за умови систематичного педагогічного контролю.

Список використаних джерел

1. Buchheit M., Mendez-Villanueva A. Reliability and stability of anthropometric and performance measures in highly-trained young soccer players: effect of age and maturation. *Journal of Sports Sciences.* 2013. Vol. 31, № 12. P. 1332–1343. DOI: 10.1080/02640414.2013.781662

2. Buchheit M., Mendez-Villanueva A. Changes in repeated-sprint performance in relation to change in locomotor profile in highly-trained young soccer players. *Journal of Sports Sciences.* 2014. Vol. 32, № 13. P. 1309–1317. DOI: 10.1080/02640414.2014.918272

3. Deprez D., Fransen J., Boone J., Lenoir M., Philippaerts R., Vaeyens R. Characteristics of high-level youth soccer players: variation by playing position. *Journal of Sports Sciences.* 2015. Vol. 33, № 3. P. 243–254. DOI: 10.1080/02640414.2014.934707

4. Marques M. C., Izquierdo M., Gabbett T. J., Travassos B., Branquinho L., van den Tillaar R. Physical fitness profile of competitive young soccer players: Determination of positional differences. International *Journal of Sports Science & Coaching.* 2016. Vol. 11, № 5. DOI: 10.1177/1747954116667107

5. Slimani M., Nikolaidis P. T. Anthropometric and physiological characteristics of male soccer players according to their competitive level, playing position and age group: a systematic review. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness.* 2019. Vol. 59, № 1. P. 141–163. DOI: 10.23736/S0022-4707.17.07950-6.

6. Towlson C., Cobley S., Midgley A. W., Garrett A., Parkin G., Lovell R. Relative Age, Maturation and Physical Biases on Position Allocation in Elite-Youth Soccer. *International Journal of Sports Medicine.* 2017. Vol. 38, № 3. P. 201–209. DOI: 10.1055/s-0042-119029

УДК 378.147:796.011.3

Надія Довгань
доктор педагогічних наук, професор,
завідувачка кафедри
олімпійського та професійного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ПРОЄКТНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ІНСТРУМЕНТ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Модернізація вищої освіти в Україні зумовлює потребу в підготовці фахівців із фізичної культури і спорту, здатних не лише відтворювати професійні знання, а й самостійно проєктувати освітні, спортивні та оздоровчі ініціативи. В умовах цифровізації та обмежень, пов'язаних із воєнним станом, особливого значення набувають гнучкі форми організації навчання, співпраця із громадами та практична спрямованість освітніх компонентів. Проєктна діяльність створює можливості для інтеграції педагогічних, управлінських і цифрових компетентностей майбутніх фахівців.

Мета дослідження – обґрунтувати потенціал проєктної діяльності як інструменту професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту та визначити організаційно-методичні засади її впровадження в закладах вищої освіти.

Теоретичні засади. Ідея навчання через досвід, розвинена Дж. Дьюї [4], та метод проєктів В. Кілпатріка [5] становлять історико-педагогічне підґрунтя діяльнісного підходу. У сучасному освітньому контексті проєктна діяльність передбачає визначення проблеми, планування дій, командну реалізацію, представлення продукту та рефлексивне оцінювання. При цьому проєкт не слід ототожнювати з будь-яким практичним завданням: його ознаками є чітка мета, обмежені ресурси й строки, адресат і перевірюваний результат.

У дослідженні Н. Ю. Довгань [1] порушено питання передбачення і проєктування інноваційних технологій у сфері фізичної культури і спорту. Праця Н. Ю. Довгань та М. О. Носка [2] присвячена проблемам професійної та дослідницько-інноваційної діяльності в умовах воєнного стану. Ці тематичні напрями актуалізують необхідність формування у здобувачів освіти готовності до обґрунтованого вибору інноваційних

рішень, планування та оцінювання їх практичного застосування.

Основний матеріал. У професійній підготовці майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту доцільно використовувати освітньо-педагогічні проєкти (розроблення методичних матеріалів і занять), спортивно-оздоровчі (програми рухової активності та фітнес-заходи), організаційно-управлінські (турніри, фестивалі, спортивні події), соціальні (інклюзивні та громадські ініціативи) і цифрові (електронні щоденники активності, інтерактивні маршрути, елементи гейміфікації). Тип проєкту визначається не технологічною новизною, а відповідністю професійній проблемі та потребам цільової групи.

Практичне впровадження доцільно організовувати за п'ятьма взаємопов'язаними етапами: мотиваційно-цільовим (визначення проблеми та цільової аудиторії), аналітико-проєктувальним (аналіз потреб, ресурсів і ризиків), організаційно-діяльнісним (реалізація плану), контрольно-оцінювальним (моніторинг показників) та рефлексивно-презентаційним (захист результатів, самооцінювання, пропозиції щодо вдосконалення). Викладач на всіх етапах виступає наставником, координатором і експертом, не підміняючи самостійної роботи здобувачів.

Цифровий складник проєктної діяльності охоплює спільне планування, збір даних, комунікацію та презентацію результатів. Н. Сороколіт, В. Ткачук і Г. Маланчук [3] досліджують цифрові застосунки як інноваційні засоби підвищення ефективності уроків фізичної культури. Для підготовки майбутніх фахівців у ЗВО це відкриває перспективу навчальних проєктів із критичного добору застосунків, розроблення сценаріїв їх використання та оцінювання доступності, безпеки й педагогічної доцільності. Водночас сам факт застосування цифрового інструменту не є доказом підвищення результативності навчання.

Організаційна модель реалізації проєкту може передбачати три контрольні точки: захист концепції, обговорення проміжного продукту та підсумкову презентацію. Під час першої зустрічі здобувачі доводять актуальність обраної проблеми й реалістичність запропонованого рішення. На другій – демонструють підготовлені матеріали та отримують експертні зауваження. Під час завершального захисту вони презентують результати, аналізують відхилення від плану й обґрунтовують можливості подальшого застосування розробки в освітній або спортивній практиці.

У контексті підготовки майбутніх учителів фізичної культури особливо перспективними є проєкти, пов'язані з розробленням сценаріїв уроків із цифровою підтримкою, організацією позакласних

рухових активностей і підготовкою навчальних матеріалів для різних вікових груп. Для майбутніх тренерів та менеджерів спорту зміст проєктів може охоплювати планування тренувальних мікроциклів, організацію спортивних подій, комунікаційну кампанію та аналіз ресурсного забезпечення. Диференціація завдань за майбутньою професійною роллю посилює прикладний характер навчання.

Результативність упровадження проєктної діяльності в освітній процес доцільно вивчати не лише за якістю кінцевого продукту, а й за динамікою сформованості відповідних компетентностей. Для цього можна використовувати вхідні та підсумкові практичні завдання, експертні карти оцінювання, аналіз портфоліо та структуровану самооцінку. Порівняння результатів до і після навчального модуля потребує заздалегідь визначених показників і належного дослідницького дизайну; без емпіричних даних висновки про ефективність залишаються теоретичними припущеннями.

Методичне забезпечення проєктного навчання передбачає узгодження проєктних завдань із програмними результатами навчання освітньої програми. На початку роботи викладач формулює професійно орієнтовану проблему, визначає вимоги до кінцевого продукту, строки виконання та показники якості. Здобувачі освіти обирають способи реалізації задуму, аргументують вибір засобів фізичного виховання, планують ресурси й передбачають можливі ризики. Такий підхід поєднує академічну самостійність із відповідальністю за обґрунтованість прийнятих рішень.

Прикладом навчального проєкту може бути «Активний кампус», метою якого є створення доступної програми рухової активності для студентів різних рівнів фізичної підготовленості. Проєктна команда проводить анонімне опитування потреб учасників, розробляє варіанти занять, визначає безпечні параметри навантаження, готує інформаційні матеріали та календар заходів. Підсумковим продуктом стають програма занять, пакет організаційних документів і звіт про апробацію, якщо вона фактично відбулася. За відсутності апробації результатом слід вважати розроблений проєкт, а не доведену ефективність програми.

Важливим є командний характер роботи. Розподіл функцій між координатором, аналітиком, розробником тренувального змісту та відповідальним за комунікацію дозволяє моделювати реальні професійні ситуації. Водночас кожен учасник повинен мати індивідуально визначений результат і можливість пояснити власний внесок. Для запобігання формальному розподілу обов’язків доцільно використовувати проміжні звіти, взаємооцінювання та короткі рефлексивні щоденники.

Особливої уваги потребують етичні та безпекові аспекти цифрових спортивно-освітніх проєктів. Збирання відомостей про фізичну активність має здійснюватися добровільно, з мінімізацією персональних даних і зрозумілими правилами доступу до них. Необхідно передбачати альтернативні способи участі для студентів без персональних гаджетів, а також адаптацію рухових завдань відповідно до індивідуальних можливостей. Гейміфіковані рейтинги не повинні заохочувати перевантаження або публічне порівняння стану здоров'я.

Для забезпечення зворотного зв'язку доцільно застосовувати рубрику оцінювання, у якій окремо фіксуються якість аналізу проблеми, логіка проєктного рішення, професійна коректність запропонованих вправ, доступність заходів, обґрунтованість цифрових інструментів та якість презентації. Поєднання оцінки викладача, самооцінювання і взаємооцінювання створює умови для розвитку рефлексивної компетентності. Водночас критерії мають бути доведені до здобувачів до початку виконання завдання.

Оцінювання проєктної діяльності має спиратися на прозорі критерії: актуальність проблеми; обґрунтованість мети й очікуваних результатів; реалістичність календарного плану та бюджету; дотримання вимог безпеки й академічної доброчесності; якість командної взаємодії; функціональність створеного продукту; здатність до рефлексії. Для зменшення суб'єктивності варто поєднувати рубрики оцінювання, самооцінювання, взаємооцінювання та експертний відгук представників професійного середовища.

Висновки. Проєктна діяльність має значний дидактичний потенціал у професійній підготовці майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту, оскільки пов'язує теоретичне навчання з розв'язанням практичних завдань і створенням суспільно корисного результату. Її результативність залежить від чіткості проєктного завдання, педагогічного супроводу, ресурсного забезпечення та об'єктивного оцінювання. Подальші дослідження доцільно спрямувати на емпіричну перевірку впливу проєктно орієнтованого навчання на професійні компетентності здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: проєктна діяльність, фізична культура і спорт, професійна підготовка, заклади вищої освіти, інноваційні технології, цифрові застосунки.

Список використаних джерел

1. Довгань Н. Ю. Передбачення і проєктування інноваційних технологій у сфері фізичної культури і спорту. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2025. № 5(145). С. 262–270.

2. Довгань Н. Ю., Носко М. О. Сучасні проблеми професійної та дослідницько-інноваційної діяльності у сфері фізичної культури і спорту в Україні в умовах воєнного стану. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2026. № 1(147). С. 191–206.
3. Сороколіт Н., Ткачук В., Маланчук Г. Цифрові застосунки як інноваційні засоби підвищення ефективності уроків фізичної культури. *Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура.* 2025. Вип. 44. С. 64–68. DOI: https://doi.org/10.15330/fcult.44.64-68.
4. Dewey J. Experience and Education. New York : Macmillan, 1938. 116 p.
5. Kilpatrick W. H. The Project Method: The Use of the Purposeful Act in the Educative Process. New York : Teachers College, Columbia University, 1918. 18 p.

УДК 796.342.015(043.2)

Олег Конопляник
старший викладач
кафедри фізичного виховання та основ
національного спротиву
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТОЧНОСТІ ТА ШВИДКОСТІ ВИКОНАННЯ ТЕХНІЧНИХ УДАРІВ У КВАЛІФІКОВАНИХ ТЕНІСИСТІВ

Актуальність. На сучасному етапі розвитку теніс характеризується високою інтенсивністю ігрових дій, необхідністю швидкого прийняття рішень в умовах постійної зміни ігрової ситуації та значною швидкістю польоту м'яча. Ефективність змагальної діяльності тенісиста значною мірою визначається рівнем його технічної підготовленості, а саме можливістю виконувати вдалі удари з оптимальним співвідношенням усіх складових – швидкості, сили, точності та обертання м'яча.

Швидкість виконання технічної дії є однією з найважливіших характеристик сучасного тенісу, бо дозволяє тенісисту скорочувати час на реакцію суперника, також забезпечувати умови для активного розвитку розіграшу м'яча та ефективніше закінчувати ігрові епізоди. Разом із тим висока швидкість удару не може розглядатися ізольовано

від його точності. Недостатній контроль руху ракетки та точки контакту з м'ячем може призводити до збільшення кількості технічних помилок і зниження стабільності ударів.

Проблема недостатньої технічної підготовленості тенісистів розглядається у значній кількості наукових праць. Вітчизняні дослідники акцентують увагу на необхідності комплексного оцінювання технічних і техніко-тактичних характеристик тенісистів, беручи до уваги не лише результативність окремого удару, а й особливості його виконання в різних ігрових ситуаціях [1–4].

Особливу зацікавленість викликають дослідження біомеханічних характеристик технічних ударів. У дослідженні І. І. Євтифієвої та співавторів проаналізовано взаємозв'язок біомеханічних показників ударів спортсменів та індивідуального стилю гри провідних українських тенісистів. Серед досліджуваних показників були: швидкість ударів справа і зліва, швидкість подачі, точність, частота обертання м'яча та інші характеристики. Результати у підсумку свідчать про комплексний характер технічної майстерності тенісиста, яка пов'язана з його індивідуальними особливостями виконання технічних ударів[1].

Мета даного дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні особливостей взаємозв'язку точності та швидкості виконання технічних ударів у кваліфікованих тенісистів на основі аналізу сучасних наукових джерел.

Результати дослідження. Аналіз наявних наукових джерел свідчить, що точність і швидкість технічних ударів є взаємопов'язаними компонентами технічної майстерності тенісиста. При цьому їх співвідношення залежить від виду удару, способу його виконання, ігрової ситуації вцілому, характеру обертання м'яча та індивідуального стилю гри тенісиста.

Одними з найпоширеніших технічних дій у сучасному тенісі є удари справа та зліва. Їх ефективність визначається не одним параметром, а комплексом характеристик, серед яких швидкість польоту м'яча, точність його спрямування, швидкість обертання, місце контакту з ракеткою та часові характеристики руху. За даними дослідження біомеханічних показників провідних українських тенісистів, точність і швидкість ударів можуть суттєво відрізнятися залежно від індивідуального стилю гри спортсмена [1].

Удар справа зазвичай характеризується можливістю реалізації значної швидкості та сили завдяки широкій амплітуді руху та активній участі тулуба й нижніх кінцівок. У цей же час ефективність такого удару залежить від здатності гравця контролювати напрямок польоту м'яча.

Удар зліва може мати іншу біомеханічну структуру, що зумовлює відмінності його швидкісних характеристик і точності. Отже, порівняння ударів справа та зліва є доцільним під час оцінювання технічної підготовленості тенісистів.

Важливим компонентом технічного удару є обертання м'яча. Надання м'ячу верхнього обертання дозволяє поєднувати достатню швидкість польоту з контролем траєкторії та глибиною удару. Таким чином, тенісист може виконувати удар атакувального характеру із відносно високою швидкістю, водночас зберігаючи необхідну точність. У цьому контексті швидкість і точність варто розглядати як взаємопов'язані характеристики технічної майстерності, оптимальне співвідношення яких визначається специфікою конкретної технічної дії.

Новітній розвиток технологій контролю технічної підготовленості розширює можливості дослідження зазначених характеристик. Українські спеціалісти застосовують спеціальні сенсорні пристрої, наприклад «Zepp Tennis 2», які дають змогу отримувати та аналізувати інформацію про швидкість удару, точність попадання та обертання м'яча [4]. Впровадження таких сучасних засобів дозволяє перейти від суб'єктивної оцінки техніки до кількісного контролю конкретних параметрів удару.

О. Шевченко, М. Мерзликин та А. Молдован розглядали у своїх дослідженнях впровадження комплексів вправ і новітніх технічних засобів для визначення рівня техніко-тактичної підготовленості гравців. Застосування об'єктивних показників дає можливість тренеру контролювати зміни технічної майстерності спортсмена та своєчасно визначати слабкі компоненти, які потребують корекції [4].

Значення точності технічних дій спортсмена більшою мірою зростає в умовах змагальної діяльності. Значна швидкість удару сама по собі не гарантує його ефективності, якщо м'яч не спрямовується в необхідну зону корту. Таким чином, технічна підготовка кваліфікованого тенісиста повинна передбачати формування можливості варіювати швидкість удару залежно від ігрової ситуації, зберігаючи при цьому необхідний рівень точності.

На думку українських дослідників, техніко-тактична підготовленість формується у взаємозв'язку з фізичними та психофізіологічними характеристиками спортсмена [2; 5]. А сама здатність швидко оцінювати ситуацію, що склалась, та своєчасно обирати необхідний спосіб виконання удару – є важливими передумовами його ефективності. Підсумовуємо: точність виконаного удару визначається не лише механічною точністю руху, але й здатністю спортсмена пристосувати техніку до умов конкретного розіграшу.

Окремого значення набуває стабільність виконання технічних дій. У тренувальному процесі спортсмен може демонструвати високу швидкість окремих ударів, однак для змагальної результативності важливішою є здатність відтворювати необхідний рівень швидкості та точності протягом тривалого часу. Саме тому під час контролю технічної підготовленості доцільно оцінювати не лише максимальні значення швидкості, а й стабільність показників у серії ударів.

Дослідження техніко-тактичної підготовленості тенісистів різного віку показують, що ефективність технічних дій залежить від рівня сформованості рухових навичок, координаційних здібностей та здатності спортсмена реалізовувати технічний прийом в умовах змінної ігрової ситуації [2; 3; 6]. Для кваліфікованих тенісистів це набуває ще більшого значення, оскільки зі зростанням рівня майстерності збільшується швидкість ігрових дій та зменшується час для підготовки до удару.

Таким чином, аналіз літературних джерел дозволяє стверджувати, що точність і швидкість технічних ударів необхідно розглядати як взаємопов'язані характеристики технічної майстерності тенісиста. Оптимальним є не максимальне збільшення швидкості удару, а досягнення такого її рівня, за якого спортсмен зберігає необхідну точність, стабільність та контроль над траєкторією польоту м'яча.

Перспективним напрямом удосконалення системи контролю технічної підготовленості є комплексне використання показників швидкості, точності та обертання м'яча із застосуванням сучасних засобів відеоаналізу та сенсорних технологій. Це дозволяє отримувати більш повну характеристику технічної майстерності та індивідуалізувати зміст тренувального процесу..

Висновки. Аналіз сучасних наукових джерел свідчить, що точність і швидкість є важливими взаємопов'язаними характеристиками технічної майстерності тенісиста. Ефективність удару визначається не максимальним значенням швидкості, а оптимальним її співвідношенням із точністю, контролем траєкторії та стабільністю виконання. На взаємозв'язок цих характеристик впливають вид технічного удару, характер обертання м'яча, індивідуальний стиль гри та умови змагальної діяльності.

Сучасні сенсорні та відеоаналітичні технології створюють можливості для кількісного контролю швидкості, точності й інших біомеханічних характеристик ударів. Їх комплексне використання може підвищити об'єктивність оцінювання технічної підготовленості кваліфікованих тенісистів та сприяти індивідуалізації тренувального процесу.

Список використаних джерел

1. Євтифієва І. І., Борисова О. В., Борейко Н. Ю., Євтифієв А. С., Донець Ю. Г., Зінченко Л. В. The relationship between biomechanical indicators of strokes and individual styles of play in tennis on the example of the best Ukrainian tennis players. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport.* 2024. Vol. 28, No. 4. P. 185–196.

2. Євтифієва І. І., Донець Ю. Г., Євтифієв А. С., Хірний С. В. Аналіз показників техніко-тактичних дій тенісистів 10–12 років з урахуванням властивостей темпераменту і моніторингу показників частоти серцевих скорочень. *Освіта. Інноватика. Практика.* 2023. Том 11, № 2. С. 19–24.

3. Євтифієва І. І., Євтифієв А. С., Донець Ю. Г. Оптимізація техніко-тактичної підготовки тенісистів 10–12 років із застосуванням спеціальних технічних засобів. *Здоров'я, спорт, реабілітація.* 2018. Том 4, № 3. С. 32–38.

4. Мерзликин М., Молдован А., Шевченко О. Використання комплексів вправ для визначення рівня техніко-тактичної підготовленості тенісистів 10–11 років. *Спортивні ігри.* 2025. № 3(37). С. 38–43.

5. Шевченко О. Взаємозв'язок технічної підготовленості та психофізіологічних реакцій у тенісисток 11–12 років. *Спортивні ігри.* 2024. № 1(31). С. 98–107.

6. Шевченко О. О. Зміна рівня показників техніко-тактичної підготовленості у тенісистів на етапі попередньої базової тенісистів. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2019. № 1(69). С. 54–57.

УДК 796.015:796.417:159.91

Нікіта Крупорушкін
аспірант кафедри
олімпійського та професійного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Надія Довгань
доктор педагогічних наук, професор,
завідувачка кафедри
олімпійського та професійного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ У ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАЛЬНО-ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗІ СПОРТИВНОЇ АКРОБАТИКИ

Актуальність дослідження. Спортивна акробатика належить до складнокоординаційних видів спорту, де результативність парних і групових композицій залежить від точності просторово-часових дій, узгодженості рухів партнерів, здатності швидко переробляти сенсорну інформацію та регулювати емоційний стан. У віці 14-16 років спортсмени кваліфікації кандидата в майстри спорту України (КМСУ) та майстра спорту України (МСУ) опановують технічно складні елементи, що потребують одночасного розвитку рухових, когнітивних і регуляторних механізмів. Недостатня концентрація уваги, порушення рівноваги або неузгодженість партнерських дій можуть погіршувати якість виступу та підвищувати ризик травмування.

У дослідженні Н. Ю. Довгань [1] акцентовано увагу на проєктуванні інноваційних технологій у сфері фізичної культури і спорту; у праці М. О. Носка та Н. Ю. Довгань [2] розглянуто актуальні проблеми дослідницько-інноваційної діяльності. Систематичний огляд G. Reinebo та співавторів [3] свідчить про перспективність психологічних втручань у спорті, але також про неоднорідність методик і необхідність обережного трактування їхньої ефективності. Звідси випливає потреба у комплексній програмі, адаптованій до структури акробатичної діяльності та умов підготовки юних кваліфікованих спортсменів.

Мета даного дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити комплексну програму формування психофізіологічних якостей спортсменів 14-16 років кваліфікації КМСУ та МСУ в процесі тренувально-змагальної діяльності зі спортивної акробатики.

Основна частина На цьому етапі представлено модель програми та план її апробації; емпіричні показники ефективності не наводяться. Організація дослідження. Базою запланованої апробації є ДЮСШ «Перемога» (м. Миколаїв). Цільова вибірка – 10 спортсменів 14-16 років (5 дівчат і 5 хлопців), які мають спортивну кваліфікацію КМСУ або МСУ. Участь неповнолітніх передбачала інформовану згоду законних представників, добровільну згоду самих спортсменів, дотримання вимог конфіденційності, медичного допуску та правил страхування. Програма доповнює, а не замінює технічну й фізичну підготовку.

Структура програми. Розроблена модель охоплює п’ять взаємопов’язаних компонентів: діагностично-моніторинговий, координаційно-вестибулярний, сенсомоторно-когнітивний, психорегуляційний та інтеграційно-змагальний. Їх реалізація спирається на принципи індивідуалізації, специфічності, поступового ускладнення, збереження техніки рухів, безпечності й систематичного зворотного зв’язку.

Діагностично-моніторинговий компонент передбачає початкове та підсумкове оцінювання часу простої й вибіркової зорово-моторної реакції, стійкості та переключення уваги, статичної й динамічної рівноваги, точності рухів і суб’єктивної передстартової напруженості. Для контролю реакцій можна застосовувати комп’ютеризовані тести з фіксацією часу в мілісекундах; для рівноваги – стандартизовані проби з обов’язковим зазначенням протоколу. Важливо забезпечити однаковий час тестування, інструкції, період відпочинку та умови попереднього навантаження.

Координаційно-вестибулярний компонент спрямовано на вдосконалення постурального контролю, просторового орієнтування та стабілізації після обертань. Пропонуються вправи на збереження рівноваги в різних положеннях, контрольовані повороти, відтворення заданої амплітуди, приземлення після попередньо освоєних рухів, синхронне переміщення партнерів за темпом і сигналом. Ускладнення відбувається поступово: від стійких опор і повільного темпу до комбінованих, але технічно безпечних завдань. Підтримки та польотні елементи виконуються лише зі страхуванням.

Сенсомоторно-когнітивний компонент передбачає поєднання нескладних рухових завдань із реагуванням на зорові й звукові сигнали, вибором правильної дії, запам’ятовуванням коротких рухових

послідовностей і переключенням уваги. Наприклад, спортсмен виконує підвідну вправу та змінює напрям руху за умовним сигналом; партнери синхронізують початок дії за визначеним маркером. Подвійні завдання допустимі лише в умовах, коли додаткове когнітивне навантаження не створює ризику зриву складного елемента.

Психорегуляційний компонент охоплює кероване дихання, короткочасне м'язове розслаблення, ідеомоторне відтворення освоєних композицій, формування індивідуальних передстартових алгоритмів і навичок самооцінювання емоційного стану. Для парної та групової акробатики особливе значення має узгодження дій партнерів, взаємна довіра, конструктивне обговорення помилок без звинувачень. Тренер добирає прийоми відповідно до психологічних особливостей і поточного стану спортсменів.

Інтеграційно-змагальний компонент поєднує набуті навички в умовах моделювання виступу: виконання знайомих композицій за сигналом, дотримання регламенту, оцінювання синхронності, стабільності приземлень і виразності рухів. Відеоаналіз із коротким самоаналізом допомагає виявляти технічні та регуляторні труднощі. Імітація змагального хвилювання не повинна передбачати небезпечного підвищення складності чи виконання вправ за вираженого стомлення.

Етапи реалізації. Орієнтовна тривалість програми– вісім тижнів, по два-три спеціалізовані блоки тривалістю 15-20 хвилин щотижня в межах звичайного тренувального заняття. На першому етапі (1-2-й тижні) плануються первинна діагностика, ознайомлення з вправами та індивідуалізація навантаження. На другому (3-5-й тижні) – систематичний розвиток рівноваги, сенсомоторних реакцій, уваги та саморегуляції. На третьому (6-7-й тижні) – інтеграція навичок у парні, групові й модельні змагальні ситуації. На четвертому (8-й тиждень) – повторне тестування, експертне оцінювання й корекція індивідуальних рекомендацій. Тривалість і частота є проєктними параметрами.

Критерії оцінювання ефективності розробленої нами програми. .Передбачене порівняння індивідуальних результатів до та після впровадження за показниками часу реакції (мс), тривалості утримання рівноваги (с), кількості помилок у завданнях на увагу, стабільності виконання технічних елементів і експертної оцінки синхронності. Доцільно також фіксувати відвідуваність, самопочуття, стомлення та випадки небажаних явищ. Для парних вимірювань статистичний критерій обирається з урахуванням розподілу різниць (парний t-критерій або критерій Вілкоксона); результати слід доповнювати довірчими інтервалами й оцінкою величини ефекту. За малої вибірки узагальнення потребують особливої обережності.

Практичне значення. Програма може бути використана тренерами ДЮСШ як структурований додаток до спеціальної підготовки акробатів, що поєднує моніторинг психофізіологічного стану з координаційними та психологічними засобами. Її перевагою на рівні проєкту є можливість коригування завдань відповідно до ролі спортсмена в парі або групі, технічної складності композиції та індивідуальної реакції на навантаження.

Висновки. Теоретично обґрунтовано комплексну програму формування психофізіологічних якостей спортсменів 14-16 років кваліфікації КМСУ та МСУ, яка інтегрує п’ять взаємопов’язаних компонентів у тренувально-змагальний процес зі спортивної акробатики. Запропоновано восьмитижневу схему впровадження, діагностичні орієнтири й критерії оцінювання. Подальшим завданням є практична апробація програми в ДЮСШ «Перемога», аналіз індивідуальної динаміки та перевірка її результативності без порушення вимог безпеки.

Список використаних джерел

1. Довгань Н. Ю. Передбачення і проєктування інноваційних технологій у сфері фізичної культури і спорту. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2025. № 5(145). С. 262–270. DOI: 10.24139/2312-5993/2025.05/262-270.

2. Носко М. О., Довгань Н. Ю. Сучасні проблеми професійної та дослідницько-інноваційної діяльності у сфері фізичної культури і спорту в Україні в умовах воєнного стану. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2026. № 1(147). С. 191–206. DOI: 10.24139/2312-5993/2026.01/191-206.

3. Reinebo G., Alfonsson S., Jansson-Fröjmark M., Rozental A., Lundgren T. Effects of psychological interventions to enhance athletic performance: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine.* 2024. Vol. 54, No 2. P. 347–373. DOI: 10.1007/s40279-023-01931-z.

УДК 378.147:355.233.2:37.035.6

Сергій Лук'яненко
викладач кафедри підготовки льотного складу
та фахівців авіаційних штабів
факультету перепідготовки
та підвищення кваліфікації авіаційного персоналу
Харківський національний університет Повітряних Сил
імені Івана Кожедуба
м. Харків,Україна
Ольга Крівцова
викладач кафедри підготовки фахівців
бойового забезпечення авіації
факультету перепідготовки
та підвищення кваліфікації авіаційного персоналу
Харківський національний університет Повітряних Сил
імені Івана Кожедуба
м. Харків,Україна
Денис Крівцов
викладач кафедри підготовки льотного складу
та фахівців авіаційних штабів
факультету перепідготовки
та підвищення кваліфікації авіаційного персоналу
Харківський національний університет Повітряних Сил
імені Івана Кожедуба
м. Харків,Україна

СИМУЛЯЦІЙНІ ТРЕНІНГИ ТА РОЛЬОВІ ІГРИ В ПАТРІОТИЧНОМУ ВИХОВАННІ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Симуляційні тренінги та рольові ігри є потужними інтерактивними методами патріотичного виховання курсантів військових закладів вищої освіти України. Вони дозволяють не лише передавати теоретичні знання, але й формувати емоційно-ціннісне ставлення до Батьківщини, розвивати національну свідомість, готовність до захисту держави та морально-психологічну стійкість в умовах сучасних викликів. У контексті російсько-української війни, особливо після повномасштабного вторгнення 2022 року, ці методи набувають особливого значення, оскільки дають можливість курсантам переживати ситуаційне моделювання реальних бойових і суспільних сценаріїв у безпечному навчальному середовищі [1].

Теоретичні засади симуляційних тренінгів і рольових ігор у патріотичному вихованні ґрунтуються на принципах діяльнісного та особистісно орієнтованого підходів. Симуляційні тренінги передбачають використання спеціальних технічних засобів (тренажери, VR-системи, комп'ютерні симулятори) для відтворення бойових умов, тактичних ситуацій чи соціальних взаємодій. Рольові ігри, у свою чергу, базуються на розподілі ролей між учасниками, що сприяє емпатії, критичному мисленню та прийняттю рішень у контексті національних цінностей. У військовій педагогіці ці методи поєднують елементи гейміфікації з виховним компонентом, перетворюючи навчання на активний процес формування патріотичної ідентичності [2].

У системі військових закладів вищої освіти України, таких як Національний університет оборони України імені Івана Черняховського, Національна академія Національної гвардії України та інші ВВНЗ, симуляційні тренінги та рольові ігри інтегруються в дисципліни гуманітарного циклу, військової психології, тактичної підготовки та морально-психологічного забезпечення. Їх застосування зумовлено необхідністю виховання у курсантів не лише професійних навичок, але й глибокої патріотичної мотивації, готовності до самопожертви та розуміння історичної місії Збройних Сил України. Бойовий досвід ЗСУ, накопичений у боях за Київщину, Харківщину, Донеччину та Херсонщину, активно використовується для створення реалістичних сценаріїв, що робить виховний процес автентичним і актуальним [3].

Симуляційні тренінги дозволяють моделювати широкий спектр ситуацій патріотичного спрямування. Наприклад, за допомогою VR-тренажерів курсанти можуть брати участь у віртуальних операціях з оборони територій, евакуації цивільного населення чи протидії інформаційній агресії. Такі тренінги розвивають не лише тактичне мислення, але й патріотичні почуття через переживання відповідальності за долю країни. Рольові ігри доповнюють цей процес, пропонуючи сценарії, де курсанти виконують ролі командирів, підлеглих, цивільних чи навіть представників противника [4].

Переваги симуляційних тренінгів і рольових ігор у патріотичному вихованні є вагомими. Вони підвищують мотивацію курсантів, оскільки дозволяють активно переживати патріотичні ідеї, а не лише вивчати їх теоретично. Методи розвивають критичне мислення, командну згуртованість і здатність до швидкого прийняття рішень у невизначеності – якості, необхідні сучасному офіцеру. У процесі рольових ігор курсанти глибше усвідомлюють історичну пам'ять українського народу, героїзм захисників і особисту відповідальність за

майбутнє держави. Крім того, ці технології сприяють формуванню емоційної стійкості та резилієнтності, зменшуючи ризик психологічного виснаження в майбутній службі [2].

Водночас існують певні виклики впровадження. По-перше, ресурсні обмеження: створення якісних VR-симуляцій і сценаріїв потребує сучасного обладнання та часу на підготовку. По-друге, психологічне навантаження – реалістичне моделювання бойових ситуацій може викликати сильні емоції, тому необхідний супровід військових психологів. По-третє, методологічна підготовка викладачів: не всі педагоги володіють навичками фасилітації рольових ігор. У воєнних умовах ці проблеми посилюються через обмежений доступ до техніки та ротацію кадрів. Для подолання рекомендується поєднувати симуляції з традиційними формами виховання, використовувати доступні онлайн-платформи та активно залучати міжнародний досвід НАТО [5].

Перспективи розвитку симуляційних тренінгів і рольових ігор пов'язані з цифровізацією військової освіти. Створення єдиної бази сценаріїв на основі досвіду ЗСУ, інтеграція штучного інтелекту в симулятори та розширення використання VR/AR-технологій дозволять зробити виховний процес ще більш реалістичним і масовим. Міжнародна співпраця з партнерами НАТО дасть можливість адаптувати кращі практики гейміфікації з урахуванням українського контексту. У повоєнний період ці методи стануть основою не лише для підготовки кадрів, але й для реабілітації та патріотичного виховання резерву [6].

Загалом, симуляційні тренінги та рольові ігри трансформують патріотичне виховання курсантів військових закладів вищої освіти від декларативних форм до глибокого особистісного переживання цінностей. Вони забезпечують органічний зв'язок між історичною пам'яттю, сучасними викликами війни та майбутньою службою, сприяючи формуванню високопрофесійного, патріотично мотивованого офіцерського корпусу Збройних Сил України. Подальше наукове осмислення та методичне вдосконалення цих технологій дозволить підвищити ефективність військової освіти та зміцнити обороноздатність держави.

Список використаних джерел:

1. Атаманенко І. О. Розвиток військово-технічної компетентності курсантів закладів вищої освіти у процесі стрілецької підготовки : дис. … д-ра філософії спеціальності 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями), галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка». Полтава, 2025.

284 с. URL: http://pnpu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/09/dysertacziya-atamanenka-i.o.-1.pdf

2. Організаційно-педагогічні умови та технології забезпечення єдності фізичного і військово-патріотичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти : навчально-методичний посібник / Л. В. Канішевська, К. О. Журба, С. В. Толочко, В. В. Рагозіна, М. В. Тимчик, Н. П. Касіч ; за ред. Л. В. Канішевської. Івано-Франківськ : НАЇР, 2025. 108 с. DOI https://doi.org/10.32405/978-617-8011-04-8-2024-108

3. Психологічний супровід воєнного та повоєнного періодів України: інформаційно-аналітичний довідник / НАПН України, Держ. наук.-пед. б-ка України ім. В. О. Сухомлинського ; за наук. ред. О. П. Лучанінової ; авт.-упоряд.: О. П. Лучанінова, Я. В. Пилипчук, С. С. Рашидова, Г. В. Міськов, О. В. Углова. Вінниця : ТВОРИ, 2025. 290 с.: URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/745461/1/IAS_Reference-Book_2025.pdf

4. Пантюхов Б. О. Патріотичне виховання курсантів вищих військових навчальних закладів як педагогічна проблема. *Педагогічні науки.* 2018. Вип. LXXXII. Том 2. С. 80–84. URL: https://ps.journal.kspu.edu/index.php/ps/article/download/4601/4067/ (Дата звернення: 06.02.2026).

5. Horiacheva K., Ryzhykov V. Leveraging of role-play games in military training cadets within the ongoing conflict in Ukraine. *BULLETIN OF "CAROL I" NATIONAL DEFENCE UNIVERSITY.* 2024. No 13(2). P. 21–29.2024. DOI: https://doi.org/10.53477/2284-9378-24-17.

6. Скірда Т. Методи військово-патріотичного виховання учнівської молоді в закладах середньої освіти. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць.* 2024. № 28, кн. 2. С. 153–162. DOI: https://doi.org/10.32405/2308-3778-2024-28-2-153-162

УДК 378.011.3-051:355.23:37.091.3

Андрій Михайлов
викладач кафедри фізичного виховання
та основ національного спротиву
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ ВИКЛАДАЧА ГУМАНІТАРНИХ КУРСІВ У ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ЗСУ

Інноваційні методи розвитку креативності викладача гуманітарних курсів у вищих військових навчальних закладах ЗСУ є актуальною педагогічною проблемою сучасної військової освіти. Креативність викладача розуміється як здатність до нестандартного мислення, генерування оригінальних ідей, гнучкого застосування педагогічних технологій і адаптації навчального процесу до динамічних умов сучасної війни. У контексті російсько-української війни, особливо після 2022 року, викладачі гуманітарних дисциплін (військової психології, етики, історії, педагогіки, морально-психологічного забезпечення) повинні формувати у курсантів не лише теоретичні знання, але й критичне мислення, адаптивність, ініціативність та творчий підхід до розв'язання бойових і гуманітарних завдань [1].

Теоретичні засади розвитку креативності викладача ґрунтуються на ідеях особистісно орієнтованого, компетентнісного та діяльнісного підходів. Креативність розглядається як інтегральна якість, що включає когнітивний (генерація ідей), емоційний (мотивація до творчості), рефлексивний (аналіз власної діяльності) та практичний (впровадження інновацій) компоненти. У військовій педагогіці креативність викладача гуманітарних курсів є ключовим фактором підвищення якості освіти, оскільки дозволяє інтегрувати бойовий досвід ЗСУ в навчальний процес, моделювати моральні дилеми та розвивати у курсантів резилієнтність і патріотичну свідомість. Інноваційні методи спрямовані на подолання традиційного репродуктивного підходу та стимулювання творчого потенціалу викладача [1].

У системі вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) ЗСУ, таких як Національний університет оборони України імені Івана Черняховського, Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка та інші, розвиток креативності викладачів гуманітарних курсів відбувається через спеціальні програми

підвищення кваліфікації, методичні семінари та самоосвітню діяльність. Це зумовлено необхідністю оперативної адаптації змісту гуманітарних дисциплін до викликів гібридної війни: інформаційно-психологічного впливу, етичних дилем сучасного бою, взаємодії з цивільним населенням та підтримки бойового духу. Креативний викладач здатен поєднувати класичні лекції з інтерактивними технологіями, роблячи навчання більш ефективним і мотивуючим [2].

Серед інноваційних методів розвитку креативності вирізняються кілька груп. По-перше, методи евристичного навчання та мозкового штурму, які застосовуються під час методичних семінарів і тренінгів для викладачів. Вони дозволяють генерувати нестандартні сценарії занять з урахуванням реального бойового досвіду ЗСУ. По-друге, проєктна діяльність: викладачі розробляють власні навчально-методичні комплекси, інтегруючи елементи VR-симуляцій, кейс-методу та рольових ігор для гуманітарних тем. По-третє, використання цифрових технологій – штучного інтелекту (для генерації сценаріїв), онлайн-платформ Moodle, Google Classroom та інструментів для створення інтерактивного контенту. По-четверте, рефлексивні практики: ведення педагогічних щоденників, взаємне спостереження за заняттями колег та участь у професійних спільнотах [3].

Практична реалізація цих методів передбачає системний підхід. На підготовчому етапі викладачі проходять тренінги з розвитку креативного мислення, де аналізують власні бар'єри (стереотипи, страх помилки) і опановують техніки синектики, «акваріума» та дизайн-мислення. Під час основного етапу вони впроваджують інновації у свої курси: наприклад, створюють кейси на основі бойових ситуацій для розвитку етичної креативності чи використовують VR для моделювання психологічних аспектів війни. Етап рефлексії включає самооцінку, зворотний зв'язок від курсантів і корекцію методик. Участь у міжнародних програмах НАТО та обмін досвідом з партнерами значно прискорює розвиток креативності [4].

Переваги інноваційних методів є очевидними. Вони підвищують мотивацію викладачів, сприяють формуванню індивідуального педагогічного стилю і дозволяють швидко адаптувати гуманітарні курси до змін на фронті. Креативний викладач краще формує у курсантів навички нестандартного вирішення завдань, критичного аналізу інформації та моральної стійкості. Крім того, такі методи сприяють професійному зростанню, зменшують ризик вигорання та підвищують загальну якість військової освіти в умовах воєнного стану [1].

Водночас впровадження інноваційних методів супроводжується

викликами. По-перше, ресурсні обмеження: не всі ВВНЗ мають достатнє цифрове обладнання та доступ до сучасних технологій. По-друге, психологічні бар'єри: традиційна військова культура іноді консервативна щодо радикальних змін у викладанні гуманітарних дисциплін. По-третє, часові обмеження через інтенсивність службової діяльності викладачів. По-четверте, потреба в спеціальній підготовці фасилітаторів для проведення креативних тренінгів. Для подолання цих проблем рекомендується поєднувати очні та дистанційні форми підвищення кваліфікації, створювати внутрішні банки інноваційних практик і залучати бойових ветеранів як експертів [2].

Приклади успішного застосування демонструють ефективність. У Національному університеті оборони викладачі гуманітарних курсів використовують проєктний метод для розробки міждисциплінарних модулів, де поєднують психологію, етику та історію з елементами бойового досвіду ЗСУ. У деяких ВВНЗ активно застосовують «мозковий штурм» під час методичних днів для створення нових сценаріїв занять з морально-психологічного забезпечення. Використання штучного інтелекту для генерації варіативних кейсів дозволяє викладачам швидко оновлювати матеріал і розвивати власну креативність [5].

Перспективи розвитку інноваційних методів пов'язані з цифровізацією та інтеграцією штучного інтелекту в систему професійного зростання викладачів. Створення єдиної цифрової платформи для обміну креативними практиками, розширення використання VR/AR-технологій і систематичні програми менторства дозволять суттєво підвищити рівень креативності педагогічних кадрів. Міжнародна співпраця з арміями НАТО дасть можливість адаптувати кращі світові практики з урахуванням українського бойового контексту. У повоєнний період ці методи стануть основою для оновлення гуманітарної складової військової освіти та підготовки висококваліфікованих офіцерів [3].

Загалом, інноваційні методи розвитку креативності викладача гуманітарних курсів у ВВНЗ ЗСУ трансформують педагогічний процес, роблячи його більш динамічним, адаптивним і ефективним. Вони забезпечують тісний зв'язок теорії з практикою сучасної війни, сприяють формуванню творчого мислення як у викладачів, так і у курсантів, і є важливим чинником підвищення боєздатності Збройних Сил України. Подальше наукове осмислення та методична підтримка цих підходів дозволять оптимізувати підготовку викладацьких кадрів і зміцнити гуманітарний компонент військової освіти.

Список використаних джерел

1. Бондарєв Д. А. Інформаційні технології та інноваційні методики навчання в закладах вищої освіти. *Сучасні інформаційні технології.* 2025. DOI: 10.31652/2412-1142-2025-76-75-84

2. Грищук Ю. В. Педагогічна модель розвитку діагностичної компетентності викладачів іноземних мов вищих військових навчальних закладів. *Людинознавчі студії.* 2023 (з оновленнями 2024–2025). URL: http://pedagogy.dspu.in.ua/index.php/pedagogy/article/view/376

3. Дужий Р. В., Деркач Т. М. Інтерактивні методи навчання в процесі курсової підготовки військовослужбовців Збройних Сил України. *Інноватика в освіті.* 2024. URL: https://er.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/28718/1/%D0%B7%D0%B0%D0%BC.%202141%20%D0%A21%20-%D0%86%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D1%96-62-67.pdf

4. Замотаєва Н. В. Військова педагогіка: історія, теорія, практика. Київ : Альфа Реклама, 2021. URL: https://nuou.org.ua/assets/files/kvp/kvp-np-zamotaieva.pdf

5. Клішин В. М. Взаємозв'язок креативності викладача вищого військового навчального закладу із якістю підготовки майбутніх офіцерів у реаліях сьогодення. *Інноваційна педагогіка.* 2025. DOI https://doi.org/10.32782/2663- 6085/2025/83.2.26

УДК 351.862:355.432

Лілія Мунтян
кандидат технічних наук, доцент,
доцент кафедри
олімпійського та професійного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ОСОБЛИВОСТІ СИСТЕМИ УПРАВЛІННЯ СЛУЖБАМИ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ

Повномасштабна збройна агресія та ведення сучасних високоінтенсивних воєнних дій висувають кардинально нові вимоги до функціонування Єдиної державної системи цивільного захисту (ЄДС ЦЗ). Традиційні концепції реагування на надзвичайні ситуації (НС), розроблені для умов мирного часу, виявилися недостатньо адаптованими до умов комбінованих воєнних загроз, які характеризуються високою динамічністю, синергетичним ефектом уражень та значним масштабом руйнувань критичної та цивільної інфраструктури [1].

Система управління службами цивільного захисту в умовах воєнних дій вимушена трансформуватися з планово-профілактичного режиму роботи в режим безперервного оперативного реагування та функціонування в особливий період. Така трансформація вимагає поєднання суворої централізації стратегічного планування, гнучкості оперативних дій та глибокої вертикальної й горизонтальної інтеграції з військово-цивільним та військовим командуванням [1].

Ключові особливості та напрями трансформації системи управління

В умовах воєнного стану ЄДС ЦЗ та її територіальні й функціональні підсистеми функціонують у специфічному, раніше не передбаченому класичними протоколами, гібридному режимі. Основна складність управління полягає в необхідності одночасного виконання завдань за двома принципово різними векторами [3]:

а) реагування на загрози воєнного характеру – ліквідація наслідків застосування ракетно-бомбових ударів, артилерійських обстрілів, ударних безпілотних літальних апаратів (БПЛА), а також пов’язаних із ними комбінованих вторинних уражень (руйнування житлових масивів, масштабні пожежі на об’єктах критичної та паливно-енергетичної

інфраструктури, аварії із загрозою витоку небезпечних хімічних чи радіоактивних речовин тощо);

б) забезпечення базового рівня цивільного захисту – оперативне реагування на класичні надзвичайні ситуації техногенного та природного характеру, а також побутові виклики (сезонні пожежі в екосистемах, побутові пожежі, ДТП, локальні аварії на комунальних мережах, зсуви ґрунту тощо), частота яких у період війни не зменшується, а в багатьох випадках зростає через знос інфраструктури та підвищене навантаження на мережі.

Такий подвійний режим діяльності висуває критичні вимоги до системи управління щодо динамічного перерозподілу ресурсів та пріоритетизації викликів.

Органам управління доводиться розробляти й впроваджувати нові алгоритми прийняття рішень, які включають [3]:

– критерії швидкої оцінки ступеня загрози – перенаправлення основних сил і засобів на об’єкти з масовим перебуванням людей або критично важливі елементи життєзабезпечення міста (регіону) у разі одночасного виникнення кількох осередків ураження;

– формування оперативних резервів – створення додаткових мобільних оперативних груп, які перебувають у постійній готовності до виїзду на ліквідацію наслідків воєнних ударів, тоді як штатні чергові караули забезпечують покриття поточних побутових та техногенних НС;

– адаптація часових нормативів реагування – в умовах масованих атак нормативні строки прибуття підрозділів корегуються з урахуванням фактору безпосередньої безпеки особового складу (необхідність очікування відбою повітряної тривоги або дозвіл військового командування на вхід у зону ураження).

Таким чином, управління в змішаному режимі вимагає від керівного складу ДСНС та місцевих органів ЦЗ високого рівня аналітичної гнучкості, постійної оцінки оперативно-тактичної обстановки в режимі 24/7 та здатності миттєво переформатовувати структуру реагування відповідно до динаміки бойових дій.

Управління підрозділами цивільного захисту тісно інтегрується в єдиний контур оборони та життєзабезпечення регіонів. Оперативна підпорядкованість та координація здійснюється за участі:

– обласних та районних військових адміністрацій (ОВА та РВА) [2];

– органів військового управління Збройних Сил України, Національної гвардії та Державної прикордонної служби;

– координаційних штабів з питань розселення ВПО, евакуації та гуманітарного реагування [6].

Така взаємодія передбачає узгодження дій при введенні комендантської години, визначенні безпечних маршрутів руху спеціальної техніки, отриманні оперативних даних про мінну небезпеку чи загрозу повторних авіаційно-ракетних ударів.

Традиційна вертикально-ієрархічна модель управління ЦЗ передбачає покрокове узгодження рішень із вищими штабами та центральними органами виконавчої влади. Проте в умовах інтенсивних воєнних дій така схема часто втрачає ефективність через високий динамізм подій, загрозу ураження пунктів управління та системні порушення зв'язку.

Ключовими факторами, що зумовлюють необхідність децентралізації управлінських функцій, є: застосування противником засобів радіоелектронної боротьби (РЕБ) та цілеспрямовані удари по об'єктах критичної телекомунікаційної інфраструктури, що призводить до часткової або повної втрати зв'язку між центральним штабом і оперативними підрозділами; висока ризикованість затримок у прийнятті рішень, коли зволікання на кілька хвилин через процедури узгодження може коштувати життів як цивільного населення під завалами, так і самих рятувальників; специфіка локальних умов, яку найкраще оцінює безпосередній керівник аварійно-рятувальних робіт на місці події [1].

Завдяки цьому відбулася трансформація принципів оперативної підпорядкованості, що виражається у таких практичних аспектах:

1. Делегування повноважень «на місця» – керівники ліквідації наслідків НС та начальники оперативних дільниць отримують юридичне та практичне право самостійно приймати критичні рішення без попереднього затвердження з вищим керівництвом. Це стосується визначення меж небезпечної зони, вибору методів проведення рятувальних робіт, залучення додаткових місцевих ресурсів та зупинки робіт у разі прямої загрози життю особового складу.

2. Впровадження принципу «тактичної автономності» – оперативні групи та аварійно-рятувальні розрахунки навчаються діяти як самодостатні автономні одиниці, здатні проводити розвідку, оцінку ризиків, розгортання та першочергові рятувальні дії в умовах повної інформаційної ізоляції від центрального командування.

3. Забезпечення альтернативних каналів оперативної координації – для підтримки зв'язку в умовах децентралізації впроваджується використання дубльованих, автономних та захищених систем зв'язку (супутникові термінали Starlink, цифрові захищені радіостанції з

шифруванням, месенджери із закритими протоколами передачі даних тощо), що дозволяє підтримувати горизонтальну взаємодію між сусідніми підрозділами навіть за відсутності вертикального зв'язку з центральним апаратом.

Таким чином, децентралізація управління в умовах війни перестала бути вимушеним негативним фактором, а перетворилася на свідомий та ефективний інструмент забезпечення гнучкості, стійкості та швидкості реагування всієї системи ЦЗ.

Масштабність руйнувань цивільної інфраструктури та критичних об'єктів унаслідок застосування сучасного озброєння часто перевищує штатні спроможності місцевих підрозділів ДСНС [4]. Це вимагає від системи управління розгортання та застосування спеціальних правових, організаційних і логістичних механізмів цільової мобілізації та гнучкого управління ресурсами. Основними напрямами ресурсно-логістичної трансформації системи цивільного захисту є [5]:

1. Нормативно-правове та практичне залучення цивільних ресурсів: залучення спеціалізованої техніки (активне впровадження механізмів вилучення чи залучення важкої будівельної, інженерної, автокранової та вантажної техніки комунальних підприємств, приватних будівельних і логістичних компаній для розбору великогабаритних завалів, проведення земляних та інженерних робіт); залучення фахівців та формувань ЦЗ (залучення до проведення робіт спеціалізованих аварійно-ремонтних бригад підприємств галузей енергетики, водо- та газопостачання, а також підготовленого персоналу добровільних формувань ЦЗ).

2. Організація міжрегіонального маневру (міжрегіональні зведені загони): впровадження алгоритму швидкого формування та передислокації зведених загонів ДСНС із відносно безпечних чи менш завантажених регіонів у зони масштабних руйнувань (прифронтові чи деокуповані території). Це дозволяє проводити послідовну ротацію виснаженого особового складу та концентрувати необхідні сили для ліквідації надзвичайних ситуацій великого масштабу в найкоротші терміни [4].

3. Адаптація логістики та матеріально-технічного забезпечення: децентралізація складських запасів (відмова від концентрації матеріально-технічних резервів (пально-мастильних матеріалів, піноутворювачів, медикаментів, спеціального спорядження) на єдиних централізованих базах через ризик їх ракетного ураження, створення мережі замаскованих, розосереджених та мобільних пунктів зберігання ресурсів); забезпечення енергетичної та паливної автономності (перехід органів управління та оперативних підрозділів на використання

автономних джерел живлення (потужні дизельні та бензинові генератори, мобільні сонячні станції, акумуляторні системи) та формування мобільних недоторканних запасів пального для техніки безперервної дії).

Таким чином, ресурсно-логістична система цивільного захисту перейшла від статичного забезпечення за нормами мирного часу до гнучкого, екстреного та розподіленого маневрування всіма наявними ресурсами держави й приватного сектору.

В умовах воєнного стану специфіка завдань органів управління та підрозділів цивільного захисту зазнає фундаментальних змін. Якщо в мирний час основна увага приділялася гасінню побутових пожеж, профілактиці техногенних аварій та ліквідації наслідків стихійних лих, то в умовах війни на перший план виходять гуманітарне розмінування та першочергове аварійно-відновлювальне забезпечення критичної інфраструктури [5].

Аналіз оперативної діяльності дозволяє виділити такі ключові компоненти цих напрямів:

1. Специфіка та масштаби гуманітарного розмінування: масштабне забруднення територій – Україна стала однією з найбільш замінованих країн світу, що вимагає від органів управління ЦЗ створення нових організаційно-штатних структур, нарощування кількості піротехнічних розрахунків та координації їхньої діяльності з іншими суб'єктами протимінної діяльності; різноманітність вибухонебезпечних предметів – робота ускладнюється масовим застосуванням ворогами касетних боєприпасів, дистанційно встановлених мін, мін-пасток, а також залишків нерозірваних авіабомб і ракет. Це вимагає впровадження нових безпекових протоколів, первинного обстеження територій за допомогою БПЛА та роботизованих комплексів розмінування, а також встановлення пріоритетів об'єктів (першочергово – лінії електропередач, газопроводи, сільськогосподарські угіддя та житлові масиви).

2. Проведення складних аварійно-рятувальних робіт при руйнуванні забудови: пошуково-рятувальні операції у високоповерховій та промисловій забудові – рятувальні роботи на місцях ракетно-бомбових ударів вимагають залучення важкої інженерної техніки, альпіністського спорядження, кінологічних розрахунків та спеціальних акустичних/оптичних приладів пошуку людей під завалами в умовах високого ризику повторного обвалу конструкцій.

3. Координація екстреного відновлення об'єктів життєзабезпечення: міжвідомча та міжгалузева інтеграція – управління

службами ЦЗ виступає сполучною ланкою між рятувальними підрозділами, комунальними службами та енергопостачальними компаніями. Реалізуються спільні протоколи оперативної взаємодії для екстреного відновлення систем водо-, тепло-, газо- та електропостачання, а також зв'язку одразу після ліквідації первинних наслідків обстрілів; забезпечення життєдіяльності постраждалого населення – організація розгортання та функціонування мобільних і стаціонарних пунктів незламності в умовах блекаутів, підвозу питної та технічної води в зони зруйнованої інфраструктури.

Таким чином, завдання гуманітарного розмінування та відновлення інфраструктури перетворилися з допоміжних функцій на ключові стратегічні напрями діяльності системи цивільного захисту, від яких безпосередньо залежить національна безпека та виживання цивільного населення.

Виключною особливістю воєнного стану є системне нехтування ворогом нормами міжнародного гуманітарного права, що виражається у застосуванні «тактики подвійних ударів» (повторних запусків ракет чи БПЛА по місцях роботи оперативних служб). Це вимагає кардинального перегляду та трансформації стандартних операційних процедур (SOP):

– зміна протоколів виїзду та залучення сили й засобів на місця влучань;

– застосування систем моніторингу повітряного простору безпосередньо на місці проведення робіт;

– обов'язкове забезпечення рятувальників засобами індивідуального балістичного захисту (бронежилети, шоломи), медичними аптечками тактичного рівня та проведення систематичних тренінгів із домедичної допомоги (TCCC/TECC);

– використання робототехніки та БПЛА для проведення первинної розвідки завалів і мінних полів без ризику для життя особового складу.

Важливою складовою управління є логістичне забезпечення та координація міжнародної гуманітарної й технічної допомоги. Через механізми цивільного захисту ЄС, залучення ресурсів ООН, міжнародних неурядових організацій та країн-партнерів здійснюється закупівля та розподіл пожежно-рятувальної та спеціальної важкої техніки, мобільних генераторних установок потужністю від десятків до сотень кВт, роботизованих систем розмінування, тепловізійного обладнання та обладнання для пошуку людей під завалами.

Отже, система управління службами цивільного захисту в умовах воєнного стану продемонструвала високу адаптивність, проте потребує подальшого вдосконалення нормативно-правової бази та оперативних

протоколів. Ключовим фактором ефективності управління є збалансоване поєднання чіткої вертикальної координації з боку військово-цивільного керівництва та високого рівня оперативної автономності місцевих підрозділів на місцях.

Пріоритетними напрямами розвитку системи управління ЦЗ на сучасному етапі є впровадження цифрових технологій та БПЛА для розвідки і моніторингу, підвищення рівня безпеки особового складу, розширення міжнародної технічної співпраці та оптимізація міжвідомчої взаємодії з комунальними службами та силами оборони.

Список використаних джерел

1. Дмитренко О. М. Особливості забезпечення цивільного захисту як складової національної безпеки держави в умовах воєнного стану. *Національні інтереси України.* 2025. № 1(6). С. 181–188. DOI: https://doi.org/10.52058/3041-1793-2025-1(6)-181-188
2. Про правовий режим воєнного стану : Закон України № 389-VIII від 12.05.2015 р. https://ips.ligazakon.net/document/view/T150389?ed=2022_06_09
3. Кодекс цивільного захисту України : Закон України № 5403-VI від 2 жовтня 2012 року. *Відомості Верховної Ради (ВВР).* 2013. № 34–35, ст.458. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5403-17#Text
4. Рекомендації про особливості виконання органами управління та підрозділами ДСНС завдань за призначенням у населених пунктах і на територіях під час збройної агресії : Наказ ДСНС України від 02.04.2024 р. № 375. URL: https://dsns.gov.ua/upload/2/0/8/0/8/1/6/rekom.pdf
5. Особливості цивільного захисту в умовах воєнного конфлікту : колективна монографія / Державна служба України з надзвичайних ситуацій національний університет цивільного захисту України ; за ред. Р. Мугаверо, В. Андронова, М. Кустова. Харків ; Рим, 2023. 238 с.
6. Про затвердження Порядку проведення евакуації у разі загрози виникнення або виникнення надзвичайних ситуацій : Постанова Кабінету Міністрів України від 30.10.2013 р. № 841. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/841-2013-%D0%BF#Text

УДК 796.325:378.091.212

Олена Пантак
викладач кафедри фізичного виховання
та основ національного спротиву
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ВОЛЕЙБОЛ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку вищої освіти характеризується значним інтелектуальним навантаженням на студентів, що може призводити до гіподинамії, хронічної втоми та погіршення стану здоров'я.

Фізичне виховання є важливою складовою всебічного розвитку студентської молоді. Сучасний освітній процес потребує застосування таких засобів фізичної культури, які сприяють розвитку фізичних здібностей студентів, підтриманню їхньої рухової активності та формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя.

Волейбол виступає як ефективний і доступний засіб компенсації дефіциту рухової активності, що поєднує фізичне навантаження, ігрову діяльність і взаємодію між учасниками.

Дослідження волейболу в системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти є вкрай актуальним, що дозволяє вирішити суперечність між сучасними вимогами до рівня здоров'я випускників та реальною низькою руховою активністю студентів через оптимізацію освітнього процесу засобами ігрових видів спорту.

Вивчення гри у волейбол починається на першому курсі з опануванням техніки спеціальних бігових та стрибкових вправ, спортивної ходьби та бігу на довгі дистанції. На наступних курсах навчальний матеріал ускладняється як по координаційному аспекту, так і по інтенсивності виконання, включаючи такі технічні елементи, як: подача м'яча; прийом м'яча після подачі супротивника; передача м'яча для дій нападу; нападаючі дії; блокування; пересування в складі всієї команди. Особлива увага приділяється досягненню тренувального ефекту від застосування засобів волейболу для поліпшення швидкості, рухів збільшеної амплітуди, швидкісно-силових якостей, розвитку загальної та спеціальної витривалості. У процесі проходження навчального матеріалу з волейболу одним з домінуючих аспектів є використання засобів цієї гри в оздоровчому напрямку, формування

вмінь студентів складати програми оздоровчої спрямованості, контролювати стан свого організму та зміни, що відбуваються після використання засобів гри у волейбол, як фізичного навантаження [3].

У навчальному посібнику «Волейбол в системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти» Т. О. Барсукової, Ж. І. Антипової та Г. В. Кучеренка волейбол розглядається як засіб фізичного розвитку здобувачів вищої освіти та підвищення їхньої рухової активності [2]. У науковій праці В. М. Хоміцької та співавторів зазначено, що заняття волейболом у закладах вищої освіти сприяють розвитку швидкості, спритності, сили, витривалості та координації рухів. Автори також наголошують на необхідності послідовного навчання технічних прийомів гри й систематичного вдосконалення раніше сформованих рухових навичок [4]. Це підтверджує доцільність використання волейболу як одного із засобів організації фізичного виховання студентів.

Мета даного дослідження – визначити значення волейболу в системі фізичного виховання студентів вищих закладів освіти та охарактеризувати основні напрями його використання для підвищення фізичної підготовленості й активізації рухової діяльності студентської молоді.

Волейбол є командною спортивною грою, яка передбачає виконання різноманітних рухових дій: переміщень майданчиком, стрибків, передач і приймання м’яча, подач та атакувальних ударів. Регулярне виконання таких вправ створює умови для вдосконалення координаційних здібностей, швидкості реакції, спритності та швидкісно-силових якостей студентів. Водночас результативність занять залежить від правильного дозування фізичного навантаження, послідовності навчання та врахування індивідуального рівня підготовленості здобувачів освіти.

Дослідження Д. І. Цися присвячене вдосконаленню технічної підготовленості студентів-волейболістів у процесі фізичного виховання. Автор розглядає використання спеціально розробленої програми занять із застосуванням засобів волейболу та наводить позитивні результати щодо виконання основних технічних прийомів гри [5]. Це свідчить про важливість цілеспрямованого навчання передач м’яча, подач і нападаючих ударів у межах фізкультурно-оздоровчих та навчальних занять. Методичні рекомендації Ж. І. Антіпової та В. В. Заверзаєва висвітлюють особливості організації занять із волейболу зі студентами закладів вищої освіти, зокрема питання загальної та спеціальної фізичної підготовки, техніки переміщень і тактики гри [1].

На основі цих методичних підходів можна визначити доцільність

поєднання загальнорозвивальних вправ, спеціальних вправ із м'ячем, індивідуальних завдань і навчальних ігор.

Важливим аспектом застосування волейболу є його виховний потенціал. Командний характер гри сприяє формуванню відповідальності, дисциплінованості, взаємодопомоги та вміння узгоджувати власні дії з діями партнерів. Під час гри студенти навчаються оперативно приймати рішення, дотримуватися правил, підтримувати членів команди й конструктивно реагувати на перемоги та поразки. Отже, волейбол може використовуватися не лише для фізичного розвитку, а й для формування соціально значущих якостей особистості.

Практична реалізація цього підходу передбачає організацію занять відповідно до рівня фізичної підготовленості студентів, поступове ускладнення вправ і створення умов для активної участі кожного здобувача освіти.

Для підвищення ефективності занять доцільно застосовувати ігровий та повторний методи, вправи на вдосконалення технічних прийомів, навчальні двосторонні ігри й командні змагання. Важливо забезпечувати належну розминку, контролювати інтенсивність навантаження та дотримуватися правил безпеки. Такий підхід дає змогу поєднати освітні, оздоровчі та виховні завдання фізичного виховання.

Висновки. Волейбол посідає важливе місце в системі фізичного виховання студентів вищих закладів освіти, оскільки сприяє розвитку фізичних якостей, удосконаленню рухових навичок і формуванню позитивного ставлення до регулярної фізичної активності. Командний характер гри створює умови для розвитку комунікативних умінь, відповідальності та взаємодопомоги. Ефективність занять забезпечується систематичністю, методично правильною організацією навчального процесу, диференційованим підходом і дотриманням вимог безпеки. Перспективою подальших досліджень є вивчення впливу систематичних занять волейболом на фізичну підготовленість і мотивацію студентів до занять фізичною культурою.

Список використаних джерел:

1. Антіпова Ж. І., Заверзаєв В. В. Фізичне виховання студентів закладів вищої освіти на основі навчання гри в волейбол : методичні рекомендації. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. 48 с.
2. Барсукова Т. О., Антипова Ж. І., Кучеренко Г. В. Волейбол в системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти: навчальний посібник. Одеса : Юридична література, 2023.
3. Носко М. О., Архипов О. А., Жула В. П. Волейбол у фізичному вихованні студентів : підручник. Київ : «МП Леся», 2015.

396 с. URL:
https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/3045/1/2015%20%d0%b2%d0%be%d0%bb%d0%b5%d0%b9%d0%b1%d0%be%d0%bb.pdf

4. Хоміцька В. М., Павлюк І. С., Гацко Є. В., Гнутова Н. П., Гарнусова В. В., Гулігас А. Г. Педагогічний підхід до навчання волейболу студентів ЗВО на заняттях з фізичного виховання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2022. № 5(150). С. 112–115.

5. Цись Д. І. Забезпечення технічної підготовленості студентів-волейболістів у процесі занять із фізичного виховання. *Педагогічні науки : збірник наукових праць.* 2017. Вип 76(1), част. 1. С. 131–135.

УДК 796.06:352(477)

Оксана Петренко
доктор філософії з фізичної культури і спорту,
старший викладач кафедри
олімпійського та професійного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Віталій Вербицький
кандидат історичних наук, доцент,
декан факультету фізичного виховання і спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ПРІОРИТЕТИ СПОРТИВНИХ ПРОГРАМ ТА ПРАКТИКИ ЗВІТУВАННЯ ПРО ЇХ ВИКОНАННЯ У МІСТАХ УКРАЇНИ

Міські програми фізичної культури і спорту визначають напрями підтримки закладів, спортсменів та рухової активності населення. Однак оцінювання їх виконання ускладнюється відмінностями звітних форматів: переліки проведених заходів, бюджетні показники й чисельність учасників не завжди пов’язані з плановими цілями. Для обґрунтованого порівняння необхідно встановити, що саме вимірює кожний звіт і які висновки дозволяють його дані.

Мета даного дослідження – зіставити змістові пріоритети

спортивних програм, практики звітування та основні показники виконання у містах України й запропонувати спільні критерії їх документального оцінювання.

Матеріали та підхід. Документальний аналіз охоплює місто Миколаїв, Київ, Вінницю, Хмельницький, Житомир, Луцьк і Черкаси [2–8]. Для запланованої вибірки десяти обласних центрів додаткові три міста – Тернопіль, Чернігів і Рівне – потребують зіставних річних документів; числові висновки щодо них не формували. Зіставлено дані за 2025 рік, окремо визначено масштаб кожного показника: вся програма, бюджетна програма, напрям або захід. Черкаський файл є проєктним пакетом від 16.07.2026 із додатком-звітом: його дані використано як представлені звітні відомості, без твердження про затвердження проєкту [8].

Критерії аналізу програм і звітування.

Критерії ОЕСР використано як загальний орієнтир оцінювання програм [1]. Авторська матриця деталізує питання планування, доступності та підзвітності (табл. 1). Інклюзія, рівність і безпека узгоджуються з напрямами спортивної політики UNESCO [9]. Матриця є інструментом подальшого однакового кодування документів, а не готовим міжнародним рейтингом.

Таблиця 1 – Авторська матриця документального порівняння спортивних програм

№ з/п	**Критерій**	**Ознаки для аналізу та порівняння**
1	Обґрунтованість проблеми	Статистика стану спорту, вихідний рік, джерела; результати вивчення потреб жителів.
2	Чіткість цілей	Вимірювані зміни, строки та цільові значення; зв’язок цілей із заходами.
3	Узгодженість зі стратегіями	Спільні завдання з іншими програмами, заходи й відповідальні виконавці.
4	Змістові пріоритети	Масовий, дитячо-юнацький, резервний, адаптивний, ветеранський спорт і спорт вищих досягнень.
5	Охоплення цільових груп	Конкретні заходи для дітей, молоді, дорослих, старших людей, осіб з інвалідністю, ветеранів і ВПО.
6	Доступність і рівність можливостей	Безоплатність або пільги, територіальна доступність, безбар’єрність та інформування.
7	Фінансове забезпечення	Кошти за роками, заходами й джерелами; план, факт і частки напрямів.
8	Інфраструктура та кадри	Ремонт, утримання об’єктів, інвентар; наявність і підготовка фахівців.

% з/п	Критерій	Ознаки для аналізу та порівняння
9	Реалізація та партнерства	Виконавці, строки, координація; участь федерацій, ГО, освіти, бізнесу й жителів.
10	Вимірюваність результатів	Початкове значення, план, факт, одиниця виміру, джерело й період збору даних.
11	Моніторинг і підзвітність	Періодичність та оприлюднення звітів, пояснення відхилень, порядок коригування.
12	Сталість і ризики	Постійні секції, збереження кадрів, утримання об’єктів, безпека й резервні формати роботи.

Примітка. Для кожної ознаки пропонується кодування: 0 – не передбачена в доступному повному тексті; 1 – загальна згадка; 2 – конкретизований механізм або показник. Недоступність документа позначають «н/д». Оцінку супроводжують посиланням на пункт чи сторінку; частину документів доцільно перевіряти незалежним повторним кодуванням. У цій роботі бальний рейтинг не будувався через різний склад матеріалів.

Змістові пріоритети та основні тенденції.

У матеріалах поєднуються підтримка спортивної мережі, підготовка резерву, змагання й масова участь. Для Миколаєва істотну вагу має діяльність 13 ДЮСШ: у них займаються 4 154 спортсмени, працюють 236 тренерів, розвивається 31 вид спорту [2]. У Вінниці чисельність вихованців зросла з 2 873 до 2 964, навчальних груп – з 282 до 294 у 2024-2025 роках [4]. Це показники контингенту й організації занять, які доповнюють облік подій.

Адресна підтримка ветеранів, осіб з інвалідністю та ВПО відображена конкретними заходами: у Миколаєві зазначено 24 підготовлених тренери з адаптивного спорту та 170 ветеранів у групах; у Вінниці – 42 заходи для осіб з інвалідністю, включно з адаптивним спортом серед ветеранів, і 28 локальних заходів для дітей-ВПО [2; 4]. У Житомирі виділено самостійне завдання підтримки спорту ветеранів та розвитку адаптивного спорту, наведено виконавців і фінансування [6]. Звітні дані підтверджують діяльність, але ще не визначають тривалості участі чи змін доступності для всіх представників груп.

Інфраструктурні пріоритети охоплюють ремонти, інвентар та збереження можливості занять. Вінницький звіт описує енергозбереження й інклюзію під час ремонту та встановлення сонячних панелей; хмельницький – ремонти спортивних об’єктів і придбання інвентаря на 1 051,2 тис. грн [4; 5]. Важлива тенденція – поєднання підтримки установ із новими адресними послугами. Її не слід ототожнювати з доведеним зростанням рухової активності населення:

для цього бракує однакових вихідних і підсумкових показників.

Практики звітування та порівняння виконання. Виявлено кілька форматів звітності. Фінансово-описовий формат Миколаєва та Хмельницького поєднує видатки з переліком робіт і подій [2; 5]. Вінницький звіт профільного комітету подає часові ряди контингенту, груп і заходів, але в представленому документі немає спільної таблиці річного фінансового плану та факту [4]. Житомир використовує поелементну таблицю «завдання – захід – виконавець – фінансування – виконання» [6]. Луцькі звіти паспортів бюджетних програм розмежовують показники затрат, продукту, ефективності та якості, наводять джерела інформації, відхилення й пояснення [7]. Черкаський додаток поєднує ряди за 2022–2025 роки з плановими й фактичними значеннями [8].

Таблиця 2. – Основні дані про спорт і виконання планів за 2025 рік

Місто	**Фінансовий план / факт та виконання**	**Спортивні показники й межі порівняння**
Миколаїв [2]	Загальний фонд: 190 429,3 / 189 312,4 тис. грн; 99,41%. Спеціальний: 3 389,7 / 3 381,6; 99,76%.	13 ДЮСШ; 4 154 спортсмени. Фінансові плани наведено, план контингенту у звіті не подано.
Київ [3]	Окремий захід: 26 571,0 / 22 109,3 тис. грн; 83,21%.	Події: 515 / 350; 67,96%. Учасники: 280 000 / 120 749; 43,12%. Лише один захід.
Вінниця [4]	Загальний річний план і факт фінансування у дослідженому звіті не наведено.	Вихованці: 2 873 / 2 964; +3,17%. Заходи: 890 / 881; −1,01%. Це динаміка до 2024 р., не виконання плану.
Хмельницький [5]	Комплексна програма: 151 200,0 / 148 700,0 тис. грн; 98,35%.	142 спортивно-масові заходи; 443 збори. Фінансування включає молодіжну політику.
Житомир [6]	Заходи цільової програми: 25 766,68 / 20 360,10 тис. грн; 79,02%.	Утримання «Полісся»: 88,0%; «Академії футзалу»: 86,3%. Адаптивний напрям, захід 2.1: 97,4% фінансування.
Луцьк [7]	КПКВК 1115031: 36 975,700 / 31 353,015 тис. грн; 84,79%. КПКВК 1115062: 8 346,0 / 8 306,75; 99,53%.	Капремонт ДЮСШ: 52,84% коштів. Підготовка МСУ/КМСУ: 39 / 33; 84,62%. Окремі бюджетні програми.
Черкаси [8]	Заходи з олімпійських/неолімпійських видів: 655,2 / 612,9 тис. грн; 93,54%. ДЮСШ: 79 090,6 / 77 469,5; 97,95%.	Заходи: 191/191; 100%. Вихованці: 3 476/3 550; 97,92%. Дані додатка до проєктного пакета.

Житомирський формат дозволяє відокремити проведення заходу від витрачання коштів: за пунктом 1.6 фінансування становить нуль, але описано змагання з велокросу та орієнтування; за пунктом 1.3 передбачено 450,0 тис. грн, видатки відсутні, напівмарафон відтерміновано до завершення воєнного стану [6]. Тому нуль фінансування не можна автоматично трактувати як відсутність діяльності, а невиконання потребує змістового пояснення.

Перевагою луцьких паспортів є деталізація відхилень: для ремонту спортивної школи зазначено перенесення робіт на 2026 рік через погодні умови й відключення електроенергії [7]. Водночас назва групи «показники якості» ще не означає вимірювання якості послуг: рівень освоєння коштів характеризує фінансове виконання. Суми розділу 7 паспорта не слід механічно додавати до розділу 8, де відображено виконання місцевих програм у його межах. КПКВК 1117693 стосується підтримки стадіону «Авангард» і є спортивно релевантним за змістом; КПКВК 1113133 та 1110160 не використано для оцінки власне спортивних результатів як молодіжний та адміністративний напрями.

Для Луцька поєднання показників дає іншу картину: за КПКВК 1115031 фінансовий план виконано на 84,79%, середньорічна кількість вихованців становить 1 156 за плану 792 (145,96%), а підготовка майстрів спорту України та кандидатів у майстри спорту – 33 за плану 39 (84,62%) [7, с. 2–3]. Тому один інтегральний «відсоток виконання програми» приховував би різноспрямовані результати. Перевищення плану контингенту потребує пояснення передумов планування та умов роботи, а не автоматичної оцінки всієї програми як більш ефективної.

За критерієм вимірюваності перевагою Житомира, Луцька та черкаського додатка є наявність плану й факту для визначених об’єктів. Однак житомирська таблиця переважно вимірює фінансування заходів; чисельність учасників подається в описі не для кожного пункту [6]. Луцька форма містить одиниці та джерела показників, що полегшує перевірку [7]. Вінницькі часові ряди дозволяють оцінити напрям змін, проте без річної цілі не визначають відсотка виконання плану [4]. Для Хмельницького 98,35% стосується сукупності молодіжних і спортивних завдань, а не окремо спорту [5].

За критеріями охоплення та доступності звіти конкретизують окремі групи й активності, але не дають спільної бази для розрахунку частки охоплених мешканців. Число вихованців ДЮСШ, відвідувань басейну та учасників масових подій описує різні сукупності. Наприклад, у Хмельницькому для басейну центру «Плоскирів» наведено 71 591 відвідування, а не стільки ж окремих людей [5]. Об’єднання таких

значень у загальний показник «осіб, залучених до спорту» без усунення повторів створює ризик подвійного обліку.

За критерієм моніторингу найкориснішим є не сам факт наявності звіту, а можливість простежити ланцюг «план – результат – причина – рішення». У досліджених матеріалах причини відхилень конкретизовано нерівномірно; прикладом управлінської відповіді є перенесення ремонту в Луцьку на наступний рік [7].

Напрями вдосконалення звітності. Доцільно поєднати деталізацію луцьких паспортів, поелементний опис Житомира та часові ряди Вінниці й Черкас. Мінімальна звітна форма має пов'язувати захід із його фінансуванням, безпосереднім результатом та поясненням відхилення (табл. 3). Для інклюзивних послуг додатково потрібні відомості про доступність і регулярність участі. Запропонована форма звітування передбачає зазначення показника та одиниці його виміру, базового значення із зазначенням року, планового й фактичного значень за звітний період, відсотка виконання та пояснення відхилень із відповідним управлінським рішенням. Базове значення характеризує стан до початку оцінюваного періоду, планове – затверджений цільовий орієнтир, фактичне – документально підтверджений результат. Відсоток виконання визначають як відношення фактичного значення до планового, помножене на 100%. Видатки відображають за однаковим складом фінансування; унікальних регулярних учасників обліковують без повторного врахування осіб за попередньо визначеним критерієм регулярності; доступність занять характеризують середньою кількістю фактично проведених годин на тиждень за звітний період.

Таблиця 3. – Зразок єдиної форми звітування за спортивним заходом

Показник	База і рік	План	Факт	Виконання, %	Причина та рішення
Видатки, тис. грн	✓	✓	✓	✓	✓
Унікальні регулярні учасники, осіб	✓	✓	✓	✓	✓
Години доступних занять на тиждень	✓	✓	✓	✓	✓

Висновки. Звіти відображають підтримку спортивної мережі, проведення заходів, підготовку спортсменів і розширення адресних напрямів, проте використовують різні одиниці та масштаби обліку. Найбільшу аналітичну цінність має поєднання фінансового й

нефінансового плану та факту з поясненнями. Високий відсоток видатків не доводить досягнення планів охоплення чи використання інфраструктури. Для порівняння десяти міст потрібні однаковий звітний рік, розмежування спортивної та молодіжної складових, перевірка дублікатів і відокремлення фактів від оцінок. Запропонована матриця дозволяє систематизувати якість планування та підзвітності без необґрунтованого рейтингу ефективності міст.

Список використаних джерел

1. OECD. Applying Evaluation Criteria Thoughtfully. Paris : OECD Publishing, 2021. 81 p. DOI: 10.1787/543e84ed-en.
2. Управління у справах фізичної культури і спорту Миколаївської міської ради. Щорічний звіт про хід виконання міської програми «Фізична культура і спорт» на 2022–2025 роки за 2025 рік. Електронний документ, наданий для дослідження.
3. Департамент молоді та спорту КМДА. Інформація про виконання комплексної міської цільової програми «Молодь та спорт столиці» на 2025–2027 роки за 2025 рік. URL: https://mms.kyivcity.gov.ua/kyivcity/sites/34/Document/KMC/2025-2027/Zvit_KMC_2025_rik.pdf (дата звернення: 18.10.2026).
4. Комітет по фізичній культурі і спорту Вінницької міської ради. Звіт про роботу комітету у 2025 році. PDF-документ, наданий для дослідження. 4 с.
5. Управління молоді та спорту Хмельницької міської ради. Інформація щодо виконання комплексної Програми реалізації молодіжної політики та розвитку фізичної культури і спорту на 2022-2026 роки за 2025 рік. PDF-документ, наданий для дослідження.
6. Управління у справах сім'ї, молоді та спорту Житомирської міської ради. Звіт про результати виконання цільової програми «Житомирська міська територіальна громада – територія розвитку фізичної культури і спорту на 2025–2028 роки» за 2025 рік. PDF-документ, наданий для дослідження.
7. Департамент молоді та спорту Луцької міської ради. Звіти про виконання паспортів бюджетних програм місцевого бюджету за 2025 рік: КПКВК 1115031, 1115062, 1115063, 1117693. PDF-документи, надані для дослідження.

УДК 796.431.1.015(043.2)

Юрій Сергієнко
старший викладач
кафедри фізичного виховання
та основ національного спротиву
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КІНЕМАТИЧНИХ ПАРАМЕТРІВ РОЗБІГУ ТА ВІДШТОВХУВАННЯ З РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЮ У СТРИБКАХ У ВИСОТУ

Актуальність. Стрибки у висоту з розбігу належать до складних координаційних видів легкої атлетики. Взагалом їх результативність визначається взаємодією швидкісних, силових і координаційних можливостей спортсмена з ефективністю технічного виконання стрибка. Одне з найважливіших значень має кінцева частина розбігу, оскільки саме на цьому етапі атлет повинен оптимально поєднати швидкість прискорення, ритмо-темпову структуру останніх кроків та ефективне відштовхування.

Українські дослідники розглядають швидкість і ритмо-темпову структуру розбігу, параметри відштовхування та рух загального центра мас тіла як важливі характеристики технічної підготовленості стрибунів у висоту [1; 2]. При цьому техніка виконання самого стрибка має індивідуальний характер, а ефективність заключної частини розбігу визначає умови реалізації відштовхування.

Сучасний відеоаналіз дозволяє об'єктивно оцінювати часові та просторові характеристики техніки стрибка безпосередньо в умовах навчально-тренувального процесу. Українські дослідники застосовують відеозйомку та спеціальне програмне забезпечення для визначення параметрів розбігу, останніх кроків і відштовхування [3].

Водночас питання взаємозв'язку швидкісних характеристик заключної частини розбігу з параметрами відштовхування у спортсменів рівня І дорослого розряду – кандидата у майстри спорту потребує подальшого вивчення. Практичний інтерес становить визначення таких параметрів техніки, які можуть бути використані для індивідуалізації підготовки кваліфікованих стрибунів.

Мета даного дослідження – визначити особливості взаємозв'язку кінематичних параметрів заключної частини розбігу та відштовхування з результативністю стрибка у висоту у спортсменів кваліфікації І

дорослого розряду – КМС.

Результати дослідження. У дослідженні взяли участь 4 спортсмени, які спеціалізуються у стрибках у висоту та мають кваліфікацію від І дорослого розряду до кандидата в майстри спорту. Техніку оцінювали за допомогою відеоаналізу. Визначали швидкість на заключній ділянці розбігу, довжину останніх кроків, тривалість опори під час відштовхування та кут вильоту. Результативність оцінювали за максимальною висотою подоланої планки.

За модельними результатами середня висота стрибка становила 1,86±0,04 м. Швидкість на останніх 5 м розбігу дорівнювала 7,35±0,28 м·с$^{-1}$, а на останніх 3 м – 7,48±0,27 м·с$^{-1}$. Середня довжина передостаннього кроку становила 1,97±0,05 м, останнього – 1,78±0,04 м. Тривалість опори під час відштовхування становила 0,137±0,008 с, середній кут вильоту – 50,1±0,9°.

Аналіз індивідуальних показників виявив помітні відмінності в кінематичній структурі стрибка. Найкращий результат – 1,90 м – показав спортсмен, у якого швидкість на останніх 5 м становила 7,68 м·с$^{-1}$, а на останніх 3 м – 7,79 м·с$^{-1}$. У спортсмена з найнижчим результатом (1,80 м) ці показники були значно нижчими – 7,09 та 7,25 м·с$^{-1}$ відповідно. Різниця між крайніми значеннями швидкості на останніх 5 м склала 0,59 м·с$^{-1}$ (8,3%), а на останніх 3 м – 0,54 м·с$^{-1}$ (7,4%).

Подібна картина спостерігалася і за часовими характеристиками відштовхування. У спортсмена з результатом 1,90 м тривалість опори становила 0,128 с, тоді як у спортсмена з результатом 1,80 м – 0,145 с. Різниця склала 0,017 с, або 11,7 %. Тобто, вищий результат у цій вибірці поєднувався з вищою швидкістю наприкінці розбігу та коротшою фазою відштовхування.

Важливими виявилися й просторові характеристики останніх кроків. Довжина передостаннього кроку коливалася від 1,91 до 2,02 м, останнього – від 1,73 до 1,82 м. У спортсмена з найвищим результатом ці показники становили відповідно 2,02 та 1,82 м. Це може свідчити про те, що при високій швидкості важливо зберігати оптимальну довжину останніх кроків.

Отримані результати узгоджуються з результатами українських досліджень, у яких швидкість розбігу та його ритмо-темпова структура розглядаються як важливі складові технічної підготовленості стрибунів [1; 2].

В. К. Шаверський підкреслює інформативність технічних параметрів розбігу та відштовхування для оцінки рівня підготовленості спортсменів [1]. Дослідження технічної підготовленості українських

стрибунок у висоту також підтверджують індивідуальну варіативність часових характеристик розбігу та останніх кроків, що обґрунтовує необхідність індивідуального підходу до корекції техніки окремого спортсмена [3].

Водночас окремо збільшення швидкості розбігу не гарантує кращого результату. Висока швидкість без належного контролю заключної частини розбігу може зіпсувати умови постановки стопи на місце відштовхування і знизити його ефективність. Тому більш доречним є пошук індивідуального співвідношення швидкості розбігу, довжини останніх кроків і тривалості відштовхування.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що відеоаналіз можна використовувати для постійного оперативного контролю техніки. Порівняння параметрів успішних і невдалих спроб дозволяє визначити індивідуальні особливості спортсмена та зрозуміти, які саме характеристики розбігу й відштовхування потребують корекції в тренувальному процесі.

Таким чином, результативність стрибка у висоту доцільно розглядати як результат комплексної взаємодії усіх характеристик – швидкісних, просторових і часових заключної частини розбігу та відштовхування, але не як наслідок зміни лише одного окремого параметра.

Висновки. У спортсменів кваліфікації І дорослого розряду, КМС, виявлено індивідуальні відмінності у швидкісних, просторових і часових характеристиках техніки стрибка у висоту. За модельними результатами вищий спортивний результат супроводжувався більшою швидкістю на заключній ділянці розбігу та меншою тривалістю відштовхування. Встановлено доцільність комплексного контролю швидкості останніх метрів розбігу, довжини останніх кроків і часових характеристик відштовхування. Використання відеоаналізу може бути ефективним засобом індивідуалізації технічної підготовки кваліфікованих стрибунів у висоту.

Перспективним напрямом подальших досліджень є збільшення кількості спортсменів і проаналізованих спроб, а також порівняння кінематичних характеристик успішних та невдалих спроб на однаковій висоті.

Список використаних джерел:

1. Шаверський В. К. Інформативність технічних параметрів стрибунів у висоту з розбігу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2013. URL: https://eprints.zu.edu.ua/10389/

2. Ханікянц О., Конестяпін В. Ритмо-темпові характеристики розбігу стрибунів у висоту різної кваліфікації. *Фізичне виховання,*

спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2008. Вип. 3. С. 353–356.

3. Конестяпін В. Г., Павлось О. О., Ханікянц О. В., Свищ Я. С., Павлось Р. М. Технічна підготовленість українських стрибунок у висоту. *Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті*. 2023. № 1. С. 36–46.

4. Ахметов Р. Ф. Вдосконалення біомеханічних характеристик відштовхування при стрибках у висоту за допомогою технічних засобів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2004. № 2. С. 33–36.

5. Шаверський В. К. Інформативність та надійність тестів спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих стрибунів у висоту з розбігу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2015. № 2(19). С. 452–457.

УДК 378.147:796.011.3:004

Максим Скріпай
аспірант кафедри
олімпійського та професійного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Надія Довгань
доктор педагогічних наук, професор,
завідувачка кафедри
олімпійського та професійного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку вищої освіти України характеризується активізацією цифрової трансформації освітнього середовища, модернізацією змісту професійної підготовки та посиленням вимог до формування конкурентоспроможного фахівця, здатного ефективно здійснювати професійну діяльність в умовах

суспільних змін. Особливої актуальності зазначені процеси набувають у сфері фізичної культури і спорту, де професійна діяльність майбутніх фахівців передбачає інтеграцію педагогічних, спортивно-методичних, інформаційно-комунікаційних, дослідницьких та управлінських компетентностей.

Необхідність упровадження інноваційних технологій у процес професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту зумовлена цифровізацією освітнього простору, поширенням змішаного та дистанційного навчання, розвитком сучасних фітнес-технологій, застосуванням цифрових засобів педагогічного контролю та потребою забезпечення безперервності освітнього процесу в умовах воєнного стану.

Теоретико-методичні засади виховання фізичної культури студентів висвітлено в монографічному дослідженні Н. Довгань [1]. У науковій праці М. Носка та Н. Довгань [2] актуалізовано проблеми професійної та дослідницько-інноваційної діяльності у сфері фізичної культури і спорту в сучасних умовах. Питання застосування новітніх технологій навчання фізичній культурі розглянуто в дослідженні О. Отравенко, Н. Довгань, В. Ганчевої та В. Гончаренка [3]. Теоретичні можливості гейміфікації освітнього процесу проаналізовано в роботі C. Dichev і D. Dicheva [4], а застосування імерсивної віртуальної реальності у вищій освіті систематизовано J. Radianti та співавторами [5].

Мета даного дослідження – теоретично обґрунтувати педагогічні можливості застосування інноваційних технологій у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти та визначити основні напрями їх інтеграції в освітній процес.

Виклад основного матеріалу. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту є цілісним педагогічним процесом, спрямованим на формування системи професійних знань, практичних умінь, ціннісних орієнтацій, педагогічної майстерності та готовності до здійснення освітньої, тренерської, організаційної, оздоровчої й дослідницької діяльності.

У сучасних умовах ефективність професійної підготовки визначається не лише рівнем засвоєння теоретичних знань і практичних навичок, а й здатністю майбутніх фахівців застосовувати інноваційні педагогічні технології, цифрові інструменти та сучасні методи організації фізкультурно-спортивної діяльності.

Інноваційні технології у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту доцільно визначати як сукупність сучасних педагогічних, інформаційно-комунікаційних, цифрових, інтерактивних

і практико-орієнтованих засобів, спрямованих на підвищення якості освітнього процесу, формування професійних компетентностей та розвиток здатності здобувачів вищої освіти до самостійної інноваційної діяльності.

Одним із провідних напрямів модернізації професійної підготовки є використання цифрових освітніх платформ та інформаційно-комунікаційних технологій. Застосування Moodle, Google Classroom, Microsoft Teams та інших електронних освітніх середовищ забезпечує організацію змішаного й дистанційного навчання, доступ до навчально-методичних матеріалів, проведення тестування, моніторинг навчальних досягнень та оперативний зворотний зв'язок між викладачем і здобувачами освіти.

Особливого значення набувають інтерактивні педагогічні технології, зокрема проблемне, проєктне, кейс-орієнтоване та дослідницьке навчання. Їх використання сприяє формуванню професійного мислення, самостійності, комунікативної компетентності, здатності аналізувати педагогічні ситуації та приймати обґрунтовані управлінські рішення.

Перспективним напрямом модернізації професійної підготовки є застосування технологій гейміфікації, які передбачають інтеграцію ігрових механізмів у неігрове освітнє середовище. Використання балів, рівнів досягнень, навчальних рейтингів, цифрових нагород, командних челенджів і спортивних квестів створює додаткові можливості для активізації пізнавальної діяльності, підтримання навчальної мотивації та розвитку навичок самоконтролю. Водночас, як зазначають C. Dichev і D. Dicheva [4], результативність гейміфікації залежить від педагогічного дизайну та умов її застосування.

Важливе місце посідають сучасні фітнес-технології, використання яких дозволяє поєднувати теоретичну підготовку з практичним опануванням методів контролю фізичного стану, програмування тренувальних навантажень та оцінювання рухової активності. Фітнес-трекери, смарт-годинники, мобільні застосунки й цифрові щоденники тренувань можуть застосовуватися для навчання здобувачів методів моніторингу, аналізу індивідуальних показників і коригування тренувальних програм.

Інноваційним напрямом є використання технологій віртуальної та доповненої реальності (VR/AR). Їх застосування відкриває можливості для візуалізації складних рухових дій, моделювання професійних ситуацій, аналізу техніки фізичних вправ та формування професійно-практичних умінь у цифровому середовищі. У систематичному огляді J. Radianti та співавторів [5] узагальнено досвід застосування імерсивної

віртуальної реальності у вищій освіті, що створює теоретичні передумови для її адаптації до спортивно-педагогічних дисциплін.

Окремої уваги потребує впровадження технологій штучного інтелекту та цифрової аналітики, які можуть використовуватися для розроблення індивідуальних освітніх траєкторій, аналізу результатів педагогічного контролю, створення навчально-методичних матеріалів, моделювання тренувальних програм і підтримки дослідницької діяльності. Водночас їх застосування має супроводжуватися критичною перевіркою результатів, дотриманням академічної доброчесності та захистом персональних даних.

Практична реалізація зазначених технологій можлива в процесі вивчення освітніх компонентів «Педагогічні технології у спорті», «Проєктна діяльність у спорті», «Фітнес-консалтинг та індивідуальне програмування тренувань», «Педагогіка вищої школи», «Організація і проведення спортивно-масових заходів» та інших дисциплін професійного спрямування.

Зокрема, у межах проєктно орієнтованого навчання здобувачам можна пропонувати розроблення цифрових спортивно-оздоровчих програм, створення індивідуальних тренувальних планів із використанням фітнес-застосунків, моделювання спортивно-масових заходів, підготовку інтерактивних навчальних матеріалів і формування електронного професійного портфоліо.

На нашу думку, ефективне впровадження інноваційних технологій потребує дотримання принципів системності, наукової обґрунтованості, практичної спрямованості, індивідуалізації, інтерактивності, доступності та безпечності освітнього процесу. Важливою умовою є готовність науково-педагогічних працівників до використання цифрових освітніх ресурсів, методично обґрунтованого добору технологій і здійснення педагогічного супроводу здобувачів вищої освіти.

Висновки. Застосування інноваційних технологій у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту є важливим напрямом модернізації вищої освіти та створює передумови для підвищення якості освітнього процесу.

Інтеграція цифрових освітніх платформ, інтерактивних методів навчання, гейміфікації, фітнес-технологій, VR/AR та інструментів штучного інтелекту розширює можливості індивідуалізації навчання, формування цифрової компетентності, розвитку професійної самостійності та готовності майбутніх фахівців до інноваційної діяльності.

Особливого значення набуває поєднання традиційних педагогічних підходів із сучасними цифровими технологіями, що забезпечує практичну спрямованість професійної підготовки та її відповідність актуальним потребам сфери фізичної культури і спорту. Перспективи подальших досліджень пов'язані з експериментальною перевіркою ефективності комплексного застосування інноваційних технологій у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, розробленням критеріїв оцінювання цифрової компетентності та вдосконаленням методичного забезпечення освітнього процесу.

Список використаних джерел

1. Довгань Н. Ю. Виховання фізичної культури студентів (теоретико-методичний аспект) : монографія. Миколаїв : Іліон, 2017. 524 с.
2. Носко М., Довгань Н. Сучасні проблеми професійної та дослідницько-інноваційної діяльності у сфері фізичної культури і спорту в Україні в умовах військового стану. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2026. № 1(147). С. 191–206. DOI: https://doi.org/10.24139/2312-5993/2026.01/191-206
3. Отравенко О. В., Довгань Н. Ю., Ганчева В. І., Гончаренко В. І. Новітні технології навчання фізичній культурі учнівської молоді в умовах глобальних змін і викликів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія : Педагогічні науки*. 2022. № 3(351). С. 6–20. DOI: https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3(351)-6-20
4. Dichev C., Dicheva D. Gamifying education: what is known, what is believed and what remains uncertain: a critical review. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*. 2017. Vol. 14. Article 9. DOI: https://doi.org/10.1186/s41239-017-0042-5
5. Radianti J., Majchrzak T. A., Fromm J., Wohlgenannt I. A systematic review of immersive virtual reality applications for higher education: Design elements, lessons learned, and research agenda. *Computers & Education*. 2020. Vol. 147. Article 103778. DOI: https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103778

УДК 796.015:796.51

Анатолій Тіхоміров
доцент кафедри
фізкультурно-оздоровчих технологій
та адаптивного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТУРИСТА

Туристична діяльність поєднує тривалу циклічну роботу, переміщення по нерівному рельєфу, підйоми і спуски, перенесення спорядження, необхідність орієнтування та прийняття рішень у змінних умовах. Саме тому фізичну підготовленість туриста доцільно розглядати не як суму окремих якостей, а як інтегровану здатність підтримувати ефективну, економічну й безпечну рухову діяльність протягом усього маршруту. У вихідній роботі розвиток фізичних якостей туриста традиційно аналізувався через силу, швидкість, гнучкість, спритність і витривалість. Такий підхід зберігає методичну цінність, однак сучасна практика потребує уточнення змісту цих якостей, їх взаємозв'язку та способів контролю безпосередньо в умовах туристичного навантаження [1].

Актуальність проблеми посилюється тим, що туристичний маршрут рідко має стабільну інтенсивність. Навіть за однакової дистанції енергетична вартість роботи суттєво змінюється залежно від набору висоти, типу поверхні, темпу, температури, вітру, маси рюкзака та рівня технічної складності. Дослідження фізіології перенесення вантажу показують, що додаткова маса спорядження підвищує кардіореспіраторну напругу й суб'єктивну важкість роботи, а в умовах гіпоксії цей ефект посилюється [5]. Отже, сучасна підготовка туриста має формувати не лише «запас» фізичних якостей, а й здатність керувати темпом, адекватно переносити навантаження та відновлюватися.

У сучасних українських роботах спортивно-оздоровчий туризм розглядається як засіб підвищення рухової активності, формування здоров'язбережувальної поведінки та професійно-прикладної підготовки молоді. А. Лукачина та І. Бурлака підкреслюють позитивний потенціал оздоровчого туризму для компенсації недостатньої рухової активності студентів [1]. З. Смірнова зі співавторами акцентують

значення інтерактивних і практико-орієнтованих методів у підготовці фахівців спортивно-оздоровчого туризму, що важливо для поєднання теоретичних знань із виконанням реальних туристичних завдань [2]. Праці з фізичного виховання студентської молоді також підтверджують доцільність систематичного розвитку основних рухових якостей як складової здорового способу життя [3].

Зарубіжні дослідження останніх років дають змогу конкретизувати фізіологічні вимоги до туриста. У роботі D. Baur та співавторів встановлено, що перенесення значного вантажу змінює вентиляційні, гемодинамічні та метаболічні реакції під час ходьби; це аргументує необхідність поступової адаптації до маси спорядження [5]. L. Eisenberger та співавтори запропонували польовий 1-км cardio-trekking test із природним схилом, контролем частоти серцевих скорочень і шкалою Borg RPE, що демонструє перспективність функціонального тестування саме в умовах, наближених до туристичної діяльності [4]. Отже, сучасний підхід орієнтується на специфічність, індивідуалізацію та поєднання об'єктивних і суб'єктивних критеріїв контролю.

Мета даної розробки – теоретично обґрунтувати сучасні підходи до розвитку та вдосконалення фізичних якостей туриста, систематизувати засоби спеціальної фізичної підготовки та запропонувати практичну програму, у якій параметри навантаження пов'язані з вимогами реального маршруту.

Використано аналіз і узагальнення наукової та науково-методичної літератури, порівняльний аналіз підходів до розвитку фізичних якостей, систематизацію засобів підготовки, педагогічне моделювання та структурно-функціональний аналіз туристичного навантаження. Робота має теоретико-аналітичний характер, тому таблиця, діаграма і програма, персдавлені нижче, відображають авторську модель підготовки, а не результати проведеного експерименту.

Фізична підготовленість туриста визначається здатністю тривалий час підтримувати необхідну інтенсивність руху, долати нерівності, виконувати силові та координаційні дії без суттєвого погіршення техніки, переносити спорядження і зберігати достатній рівень уваги та рухового контролю наприкінці маршруту. Тому основні фізичні якості мають розвиватися у взаємозв'язку. Витривалість створює функціональну основу для тривалої роботи; сила забезпечує подолання підйомів, стабілізацію тіла і роботу з вантажем; координаційні здібності визначають безпечність руху на складному рельєфі; швидкісно-силові можливості потрібні для коротких інтенсивних дій; функціональна рухливість допомагає зберігати економічність і технічну якість рухів.

Таблиця 1. – Фізичні якості туриста та їх маршрутно-специфічний прояв

Компонент	Прояв на маршруті	Основні засоби розвитку	Показники контролю
Витривалість	Тривала ходьба, підйоми, багатогодинна робота	Тривала ходьба, інтервальні підйоми, маршрути з набором висоти	ЧСС, RPE, темп, час відновлення
Сила	Робота з рюкзаком, підйоми, спуски, стабілізація	Присідання, випади, step-up, тяги, вправи для тулуба	Якість техніки, переносимість вантажу
Швидкісно-силові	Короткі прискорення, вихід на опору, круті ділянки	Короткі підйоми, степ-вправи, стрибкові завдання	Швидкість виконання, збереження техніки
Координація	Рівновага, зміна кроку, рух по нестійкій поверхні	Баланс, смуга перешкод, зміна напрямку й покриття	Кількість помилок, стабільність руху
Рухливість	Достатня амплітуда для безпечного кроку й роботи з рюкзаком	Динамічна мобілізація, вправи для кульшових і гомілковостопних суглобів	Якість руху, відсутність обмеження амплітуди

Розвиток витривалості. Витривалість залишається провідною якістю в більшості видів пішохідного і гірського туризму. Її специфіка полягає в необхідності не просто виконувати тривалу аеробну роботу, а зберігати її ефективність за змінного рельєфу, перерв, температурних коливань і додаткової маси. Базовий етап підготовки доцільно будувати на рівномірній ходьбі помірної інтенсивності, доповнюючи її тривалими прогулянками, легким бігом, велосипедом або іншими циклічними засобами. На спеціальному етапі зростає частка ходьби по схилах, маршрутів із набором висоти та тривалих виходів.

Розвиток сили та адаптація до перенесення спорядження. Силова підготовка туриста повинна мати виражену функціональну спрямованість. Основними завданнями є підвищення силової витривалості м’язів нижніх кінцівок, стабілізаторів тулуба і плечового поясу, а також формування здатності підтримувати якість рухів при накопиченні втоми. Для цього доцільно застосовувати присідання, випади, підйоми на тумбу або сходинку, румунську тягу з помірною вагою, вправи для литкових м’язів, перенесення вантажів і варіанти анти-ротаційної стабілізації тулуба.

Швидкісно-силова підготовка та координаційні здібності. Швидкість у туризмі не є самоціллю, однак здатність швидко виконати коротку дію має прикладне значення. Це може бути прискорення на

безпечній ділянці, короткий підйом, переступання через перешкоду, швидкий вихід на опору або перебудова руху в разі зміни поверхні. Тому в сучасній підготовці доцільно говорити насамперед про швидкісно-силовий компонент. Він розвивається короткими інтенсивними відрізками ходьби вгору, step-up, контрольованими стрибковими вправами, прискореннями і функціональними комплексами, які не порушують техніку руху.

Функціональна рухливість і профілактика перевантаження. Гнучкість у сучасному трактуванні доцільно замінювати поняттям функціональної рухливості. Туристу не потрібна максимальна пасивна амплітуда; важливішою є достатня рухливість гомілковостопних, кульшових і плечових суглобів та грудного відділу хребта для економічного кроку, присідання, постановки стопи на різну висоту і роботи з рюкзаком. Перед навантаженням перевагу доцільно надавати динамічній мобілізації, а після тривалого переходу – м'яким відновлювальним вправам без надмірного розтягування втомлених структур.

Авторська модель побудови спеціальної фізичної підготовки

На основі аналізу вихідних положень і сучасних даних пропонується модель, у якій спеціальна фізична підготовка туриста будується через чотири керовані параметри: тривалість пересування, вертикальний профіль маршруту, масу спорядження та технічну складність. Вони визначають фактичний рівень вимог до витривалості, сили й координації. Прогресія має здійснюватися поетапно: адаптаційний етап формує базову переносимість; розвивальний збільшує тривалість і рельєфність; спеціальний поєднує всі компоненти в умовах, наближених до запланованого походу.

Шеститижнева програма розвитку фізичних якостей туриста

Нижче подано орієнтовну програму для осіб із базовим рівнем здоров'я та відсутністю медичних протипоказань. Програма не є універсальним лікувальним або медичним протоколом і потребує індивідуалізації за віком, вихідною підготовленістю, метою походу, рельєфом і масою спорядження.

Таблиця 2. – Орієнтовна шеститижнева програма спеціальної фізичної підготовки туриста

Тиждень	**Основне завдання**	**Маршрутна робота**	**Силово-координаційна робота**	**Контроль**
1	Адаптація	2-3 ходьби; разом ≈150 хв; простий	2 короткі силові заняття; баланс	RPE 3-4/10; самопочуття

Тиждень	Основне завдання	Маршрутна робота	Силово-координаційна робота	Контроль
		рельєф		
2	Стабілізація обсягу	≈180 хв; 1 сесія з невеликим набором висоти	Випади, step-up, тулуб; мобільність	ЧСС, RPE, відновлення
3	Розвиток витривалості	≈210 хв; довша маршрутна сесія	Силова витривалість; ходьба з легким рюкзаком	Якість техніки наприкінці
4	Рельєф і вантаж	≈240 хв; більше підйомів/спусків	Step-up, тяги, баланс; помірний рюкзак	RPE 4-6/10
5	Спеціалізація	≈270 хв; маршрут середньої складності	Комбіновані комплекси; координація у втомі	Темп, ЧСС, стан наступного дня
6	Інтеграція	≈300 хв; контрольний тривалий вихід	Підтримувальна силова робота; мобільність	Комплексна оцінка готовності

У межах програми доцільно передбачити щонайменше один день відносного відпочинку після найтривалішої маршрутної сесії. Якщо суб'єктивне навантаження різко зростає при звичному темпі, погіршується якість сну, зберігається виражена м'язова болючість або падає якість рухів, наступний мікроцикл не слід ускладнювати. Таке рішення відповідає принципу індивідуалізації та запобігає перетворенню підготовчого процесу на послідовне накопичення втоми.

Польові тести мають перевагу в специфічності. Наприклад, 1-км тест з підйомом, розроблений L. Eisenberger та співавторами, показує можливість оцінювати кардіореспіраторну підготовленість у природних умовах із використанням ЧСС і RPE [4]. У навчальному процесі не обов'язково відтворювати науковий протокол дослівно; важливішим є принцип: стандартизувати маршрут, умови й спосіб оцінювання, щоб порівнювати динаміку однієї людини в часі.

Запропонований підхід розвиває традиційне уявлення про п'ять фізичних якостей, але зміщує акцент із їх ізольованого тренування на специфічність туристичної діяльності. Так, сила розглядається через силову витривалість і стабілізацію при роботі з рюкзаком; швидкість – через швидкісно-силові дії на коротких ділянках; гнучкість – через функціональну рухливість; спритність – через координацію й рівновагу на нерівному рельєфі. Така трансформація термінів не заперечує класичну теорію фізичної підготовки, а робить її ближчою до реальних вимог маршруту.

Важливо також розмежовувати підготовку до оздоровчого походу і спортивного маршруту підвищеної складності. У першому випадку пріоритетом є безпечна рухова активність, помірна інтенсивність і позитивний оздоровчий ефект. У другому зростають вимоги до спеціальної витривалості, силової підготовки, технічної компетентності та здатності працювати з вантажем. Отже, однакова програма не може застосовуватися до всіх категорій туристів, а наведена шеститижнева модель має використовуватися як методичний каркас для подальшої індивідуалізації.

Висновки. Сучасна фізична підготовка туриста має ґрунтуватися на комплексному розвитку витривалості, силових і швидкісно-силових здібностей, координації та функціональної рухливості з урахуванням специфіки маршрутного навантаження. Ефективність підготовки визначається не ізольованим удосконаленням окремих фізичних якостей, а їх взаємозв'язком і адаптацією до тривалості пересування, вертикального профілю, маси спорядження та технічної складності маршруту.

Важливим напрямом є поступова адаптація до рельєфу, перенесення рюкзака та змінних умов руху. При цьому розвиток витривалості доцільно поєднувати із силовою витривалістю, стабілізацією та вдосконаленням координаційних здібностей, необхідних для збереження рівноваги, точності й економічності рухів в умовах накопиченої втоми.

Контроль функціональної готовності туриста доцільно здійснювати на основі поєднання об'єктивних і суб'єктивних показників, що дають змогу оцінити переносимість навантаження, характер відновлення та збереження техніки рухів. Запропонована шеститижнева програма може використовуватися як методична основа спеціальної фізичної підготовки туристів за умови її індивідуалізації відповідно до стану здоров'я, вихідного рівня підготовленості та складності запланованого маршруту.

Список використаних джерел

1. Лукачина А. В., Бурлака І. В. Вплив оздоровчого туризму на підвищення рухової активності студентської молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2023. Вип. 2(160). С. 22–24. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).04

2. Смірнова З., Хуртик Д., Єфанова В., Резніченко Н., Бобровський О. Підготовка фахівців спортивно-оздоровчого туризму у закладах вищої освіти: інтерактивний підхід. *Фізична культура, спорт*

та здоров'я нації. 2024. № 17(36). С. 446–453. DOI: https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17(36)-446-453

3. Шукатка О. В., Борисевич Л. В., Кушнір Р. Г., Матієшин І. В. Вплив фізичних вправ на розвиток фізичних якостей студентів у контексті здорового способу життя. *Rehabilitation & Recreation.* 2022. № 10. С. 156–161. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.20

4. Eisenberger L., Mayr B., Beck M. et al. Development and validation of a 1-km cardio-trekking test to estimate cardiorespiratory fitness in healthy adults. *Preventive Medicine Reports.* 2022. Vol. 30. 102039. DOI: https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2022.102039

5. Baur D. A., Baur K. G., Buchanan B. K. et al. Load carriage physiology in normoxia and hypoxia. *European Journal of Applied Physiology.* 2024. Vol. 124. P. 925–943. DOI: https://doi.org/10.1007/s00421-023-05320-2

УДК 159.947.5:796.011.3

Олена Тіхомірова
старший викладач кафедри
фізкультурно-оздоровчих технологій
та адаптивного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ СТІЙКОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Регулярна рухова активність є одним із базових чинників підтримання фізичного і психічного здоров'я, однак знання про її користь не гарантує систематичної участі у фізкультурно-оздоровчих або спортивних заняттях. У практиці фізкультурно-спортивної діяльності часто спостерігається розрив між усвідомленням необхідності рухової активності та реальною поведінкою. Людина може почати тренуватися під впливом зовнішніх обставин, вимог навчальної програми, бажання змінити зовнішність або отримати схвалення, але така мотиваційна основа не завжди забезпечує довготривалу прихильність до занять. Саме тому психологічна проблема полягає не тільки у створенні первинного інтересу, а у формуванні стійкої

мотивації, яка підтримує фізичну активність після зникнення зовнішнього контролю.

У сучасній українській науковій літературі мотивація до фізичної культури розглядається як багатокомпонентне утворення, що включає потреби, мотиви, інтереси, ціннісні орієнтації та установки. М. Кужель підкреслює значення оновлення змісту занять фізичною культурою і врахування факторів, які підтримують цілеспрямовану активність учасників занять [2]. В. Підгайна акцентує на тому, що формування мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять має бути пов'язане з особистісною цінністю рухової активності та її включенням у спосіб життя молоді [4]. О. Марченко, М. Бричук і Се Чжімінь розглядають мотивацію як систему чинників і умов, що визначають вибір і підтримання фізкультурно-спортивної діяльності [3].

Дані 2025 року щодо української молоді, яка навчається у технічних університетах також підтверджують, що здоров'я, фізичне вдосконалення і цілеспрямованість залишаються важливими мотивами участі у фізичній культурі і спорті [1].

У зарубіжних дослідженнях провідною теоретичною рамкою є теорія самодетермінації. Її сучасні застосування у фізичній активності показують, що автономна мотивація, підтримка базових психологічних потреб і переживання компетентності пов'язані з більш адаптивною поведінкою та вищою ймовірністю збереження фізичної активності [5]. Метааналіз M. Manninen та співавторів показав, що інтервенції, побудовані на принципах самодетермінації, мають позитивний, хоча й невеликий, вплив на внутрішню мотивацію та ідентифіковану регуляцію, а також можуть знижувати зовнішню регуляцію й амотивацію [6]. Новіші огляди підкреслюють, що ефективність мотиваційних стратегій залежить від якості міжособистісної взаємодії, підтримки автономії та компетентності, а також від того, наскільки фізична активність інтегрується у систему особистісних цінностей [8].

Мета даної розробки – теоретично обґрунтувати психологічні чинники формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом та визначити практичні умови, за яких мотивація переходить від ситуативної і зовнішньо контрольованої до автономної та особистісно значущої.

Застосовано аналіз, порівняння й узагальнення сучасної наукової літератури 2022-2026 років, систематизацію психологічних чинників мотивації, концептуальне моделювання та педагогічну інтерпретацію положень теорії самодетермінації у контексті фізичної культури і спорту. Дослідження має теоретико-аналітичний характер.

Людина може демонструвати високий рівень активності під впливом

жорсткого зовнішнього контролю, страху негативної оцінки або прагнення відповідати очікуванням оточення. Така поведінка може бути інтенсивною, але нестійкою. Після зникнення контролю або досягнення короткострокової мети участь у заняттях нерідко припиняється. Стійкість мотивації формується тоді, коли фізична активність набуває особистісної цінності, узгоджується з образом «Я», сприяє відчуттю компетентності та супроводжується позитивним емоційним досвідом.

У контексті теорії самодетермінації найбільш сприятливою є автономна мотивація, коли людина займається тому, що сама визнає цінність активності або отримує від неї внутрішнє задоволення. Автономність не означає відсутність структури чи дисципліни. Навпаки, чіткі правила, зрозумілі цілі та професійний зворотний зв'язок можуть підтримувати мотивацію, якщо людина розуміє їх сенс і не сприймає як психологічний примус. Саме це відрізняє підтримувальне середовище від контролюючого.

Таблиця 1. – Основні психологічні чинники стійкої мотивації до фізичної культури і спорту

Чинник	**Психологічний механізм**	**Ризик при дефіциті**	**Практична умова підтримки**
Автономія	Відчуття особистого вибору і прийняття цілей	Опір, формальне виконання, припинення занять	Надання обгрунтованого вибору, пояснення цілей
Компетентність	Переживання прогресу й здатності впоратися із завданням	Фрустрація, уникнення складних вправ	Посильна складність, конкретний зворотний зв'язок
Відчуття належності та соціального зв'язку (relatedness)	Почуття прийняття, підтримки і належності до групи	Відчуження, соціальна тривога	Підтримувальний клімат, партнерська комунікація
Самоефективність	Віра у власну здатність підтримувати активність	Очікування невдачі, низька наполегливість	Малі досяжні цілі, фіксація прогресу
Емоційний досвід	Позитивні емоції підсилюють повторення поведінки	Нудьга, напруження, негативні асоціації	Варіативність, оптимальна складність, задоволення
Особистісний смисл	Інтеграція фізичної активності у систему цінностей	Залежність лише від зовнішніх винагород	Зв'язок занять із цілями, здоров'ям, професійною ідентичністю

Потреба в автономії задовольняється тоді, коли людина відчуває себе суб'єктом власної поведінки. У фізичній культурі і спорті це не означає, що учасник занять самостійно визначає весь зміст заняття, але передбачає наявність реального, а не формального вибору. Наприклад, однакова тренувальна мета може досягатися різними засобами: циклічними вправами, ігровою активністю, функціональними комплексами, плаванням, ходьбою або іншими доступними формами. Надання вибору в межах педагогічно визначених рамок підсилює особисту відповідальність за результат [8].

Другим ключовим чинником є *переживання компетентності*. Для мотивації важливо не саме досягнення високого абсолютного результату, а відчуття, що власні дії призводять до покращення. У групах із різним рівнем фізичної підготовленості однакові нормативи можуть мати протилежний психологічний ефект: для фізично підготовленої особи вони можуть бути занадто простими, а для початківця – джерелом постійної невдачі. Тому більш ефективним є поєднання об'єктивних критеріїв із оцінюванням індивідуальної динаміки [7].

Фізична культура і спорт мають виражений соціальний характер. Характер взаємодії з фахівцем у сфері фізичної культури і спорту, іншими учасниками занять або партнерами по команді впливає на те, чи сприймається заняття як безпечне, підтримувальне і психологічно комфортне. Потреба у відчутті належності задовольняється через прийняття, взаємну повагу, відсутність приниження та можливість бути частиною групи незалежно від рівня підготовленості. У сучасних дослідженнях підтримка базових психологічних потреб розглядається як один із механізмів, через які соціальне середовище впливає на автономну мотивацію [5].

Стійка поведінка значною мірою залежить від *емоційної пам'яті* про попередній досвід. Якщо заняття систематично асоціюються з нудьгою, соромом, надмірним виснаженням або страхом оцінювання, знання про користь рухової активності мають обмежену мотиваційну силу. Навпаки, позитивний емоційний досвід підсилює прагнення повторювати діяльність. Це не означає, що кожне заняття має бути лише розважальним: задоволення може виникати з відчуття прогресу, подолання складності, групової взаємодії, освоєння нової навички або досягнення особистої мети.

Найбільш стійкою є мотивація, коли фізична активність перестає сприйматися як окремий обов'язок і стає частиною способу життя. Для однієї людини її цінність може бути пов'язана зі здоров'ям, для іншої – з професійною ефективністю, енергійністю, соціальною взаємодією,

зовнішнім виглядом, спортивною майстерністю або психологічним розвантаженням. Роль фахівця у сфері фізичної культури і спорту полягає не у нав'язуванні «правильного» мотиву, а в допомозі людині знайти особистісно значущий сенс, який не суперечить принципам здорової поведінки.

З погляду самодетермінації важливим є процес інтеріоризації: зовнішньо задана активність поступово стає внутрішньо прийнятою. На початку людина може відвідувати заняття через вимоги навчальної програми, але з часом почати цінувати покращення самопочуття, працездатності або фізичної форми. Саме цей перехід є психологічною основою стійкої мотивації, оскільки поведінка зберігається навіть після зменшення зовнішнього контролю.

До основних психологічних бар'єрів належать низька самоефективність, негативний попередній досвід занять фізичною культурою і спортом, завищені очікування швидкого результату, страх оцінювання, соціальне порівняння, монотонність, відсутність особистісного сенсу і переважання зовнішніх мотиваторів. Окремою проблемою є дихотомічне мислення за принципом «або повноцінне тренування, або нічого». В осіб із високим навчальним навантаженням це часто призводить до відмови від будь-якої активності, якщо немає можливості виділити значний часовий ресурс.

Ефективною альтернативою є формування гнучкої поведінкової стратегії: короткі сесії активності можуть розглядатися як повноцінна частина режиму, а не як «недостатнє» тренування. Психологічно це знижує поріг входження і підтримує відчуття послідовності. Важливо також запобігати мотиваційній залежності лише від зовнішніх показників – маси тіла, зовнішності, рейтингу або похвали. Такі мотиви можуть запускати поведінку, але без внутрішнього прийняття й позитивного досвіду вони часто виявляються нестійкими.

На основі проведеного аналізу можна визначити низку педагогічно-психологічних умов, що сприяють формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом. До них належать чітке усвідомлення мети та практичної значущості занять, можливість вибору окремих способів виконання рухових завдань, відповідність складності вправ індивідуальному рівню підготовленості, а також орієнтація зворотного зв'язку на динаміку особистих досягнень. Важливе значення має постановка досяжних короткострокових цілей, що дає змогу фіксувати позитивні зміни у регулярності занять, техніці виконання вправ, обсязі рухової активності та суб'єктивному сприйнятті фізичного навантаження.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз засвідчує, що стійка

мотивація до занять фізичною культурою і спортом формується як результат поступового переходу від зовнішньо зумовленої активності до особистісно прийнятої та усвідомленої поведінки. Важливе значення у цьому процесі має таке освітнє і тренувальне середовище, яке підтримує автономність, сприяє переживанню компетентності, формує відчуття належності та забезпечує позитивний емоційний досвід.

Автономна мотивація створює більш сприятливі передумови для збереження регулярної рухової активності, оскільки фізична культура і спорт поступово набувають для людини особистісної значущості та інтегруються у її спосіб життя. Водночас надмірно контролюючі форми впливу можуть підтримувати лише короткочасну активність і не забезпечують стійкої прихильності до занять.

Ефективне формування мотивації потребує системної організації занять, у якій поєднуються зрозумілі цілі, адекватний рівень складності, можливість вибору, конструктивний зворотний зв'язок, підтримувальна комунікація та індивідуалізація фізичного навантаження. Запропонована концептуальна модель може бути використана як теоретична основа для подальших емпіричних досліджень і вдосконалення педагогічних підходів до підтримання регулярної фізичної активності.

Список використаних джерел

1. Єфременко В., Сироватко З. Мотивація українських студентів технічних вузів до заняття фізичною культурою та спортом. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2025. № 5(192). С. 201–204. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).46
2. Кужель М. М. Фактори впливу на мотивацію студентів під час занять фізичною культурою. *Професійно-прикладні дидактики.* 2024. № 1. DOI: https://doi.org/10.37406/2521-6449/2024-1-9
3. Марченко О., Бричук М., Се Чжімінь. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом як важлива умова функціонування ефективної системи фізичного виховання Китайської Народної Республіки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2022. № 4. С. 42–49. DOI: https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.4.42-49
4. Підгайна В. Формування мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять у студентської молоді. Theory and *Practice of Physical Culture and Sports.* 2022. Т. 1, № 2. С. 84–90. DOI: https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-84-90
5. Beddoe A., Hings R., Kerner C. Adolescent Males' Motivations to be Physically Active: A Qualitative Systematic *Review Framed by Self*

Determination Theory. American Journal of Health Education. 2023. Vol. 54, No. 6. P. 439–450. DOI: https://doi.org/10.1080/19325037.2023.2253875

6. Manninen M., Dishman R., Hwang Y., Magrum E., Deng Y., Yli-Piipari S. Self-determination theory based instructional interventions and motivational regulations in organized physical activity: *A systematic review and multivariate meta-analysis. Psychology of Sport and Exercise.* 2022. Vol. 62. 102248. DOI: https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102248

7. Ntoumanis N., Moller A. C. Self-determination theory informed research for promoting physical activity: Contributions, debates, and future directions. *Psychology of Sport and Exercise.* 2025. Vol. 80. 102879. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102879

8. Xu H. Does Self-Determination Theory Associate With Physical Activity? A Systematic Review of Systematic Review. *International Journal of Psychology.* 2025. Vol. 60, No. 3. e70044. DOI: https://doi.org/10.1002/ijop.70044

9. Zhong T. Physical activity motivations and psychological well-being among university students: a canonical correlation analysis. *Frontiers in Public Health.* 2024. Vol. 12. 1442632. DOI: https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1442632

УДК 797.21:378.046-057.87

Людмила Харченко-Баранецька
кандидат наук з фіз. виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри
олімпійського та професійного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ПІДХОДИ ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ТЕХНІКИ СПОРТИВНИХ СТИЛІВ ПЛАВАННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Актуальність. Формування у здобувачів вищої освіти факультету фізичного виховання і спорту технічно вірно плавати спортивними стилями плавання є важливим вмінням для їх майбутнього фахового спрямування. Низка фахівців [1, 2, 3] у наукових працях відобразили навчально-методичні підходи до ефективного навчання студентської молоді спортивним стилям плавання, проте до сьогодні не

простежується єдиного модельного алгоритму реалізації даного завдання. Це пов'язано з перемінними загальними і індивідуальними факторами. Так, домінуючий загальний фактор – це здобуття освіти в Україні у режимі воєнного стану, а також кредитність освітньої компоненти «Плавання з методикою викладання», що обумовлює тривалість теоретико-практичного оволодіння основ курсу. До індивідуальних факторів належать: фізична і психологічна підготовленість здобувачів, рівень сформованості у них базових плавальних вмінь, їх функціональна підготовленість. У зв'язку з цим, актуальним є пошук оптимальної моделі, яка дозволить в обмежений термін, у здобувачів вищої освіти сформувати основні технічні уміння плавання спортивними стилями.

Мета даного дослідження – на основі теоретико-методичних засад розробити алгоритм процесу формування основ техніки спортивним стилям плавання у здобувачів вищої освіти фізкультурно-спортивного профілю.

Виклад матеріалу. Проведений аналіз останніх публікацій показав тенденції формування основ техніки спортивних стилів плавання у здобувачів вищої освіти в таких варіантах. Так, автор О. Гадючко [1] рекомендує будувати процес навчання в такій послідовності етапів: 1) Демонстрація способів плавання та їх елементів; 2) Теоретичне пояснення техніки способів плавання та їх елементів; 3) Ознайомлення з формою рухів на суші; 4) Вивчення елементів способу плавання у воді; 5) Вивчення узгодження елементів у цілісному способі плавання. 6) Удосконалення способу плавання та його елементів. Дослідники Д. Оленєв, Ю. Юденко, В. Шемчук [2] представили загальну схему навчання спортивним стилям плавання, що має такий вигляд: 1) Навчання диханню; 2) Навчання роботі ніг; 3) Навчання узгодженню дихання з роботою ніг; 4) Навчання роботі рук; 5) Загальне узгодження роботи ніг, рук і дихання. Автор І. Паньків [3] зазначив, що традиційні методики навчання плаванню ґрунтуються на поступовому навчанні основних технік (кроль, брас, батерфляй, на спині), починаючи з вправ на суші, далі у воді з підтримкою та поступовим ускладненням завдань. Запропоновано поєднання традиційних, інноваційних та адаптивних методик навчання плаванню і вважає, що це сприяє підвищенню ефективності навчального процесу, розширює можливості для залучення різних вікових і соціальних груп до занять плаванням та створює передумови для подальшого розвитку методичної бази плавання, як виду спортивної діяльності.

Даний аналіз показав пошуковість дослідників в оптимальному і ефективному підході в реалізації доволі складного завдання в

спортивному плаванні – технічної підготовки. Для здобувачів вищої освіти дане завдання стає більш складним через обмеженість часу, адже набуття вміння передбачено в рамках освітньої компоненти. Базуючись на теоретичному аналізі наукових досліджень і практичному досвіді, зазначимо факт дотримання традиційної схеми послідовного вивчення стилів або паралельно-послідовного у такому вигляді: кроль на груді – кроль на спині – брас – батерфляй. Відзначимо, що підхід формування основ техніки спортивним стилям плавання ґрунтується на двох методичних складових: донесення до відома модельних вимог фаз техніки стилів за рахунок повторного використання спеціальних вправ (пріоритетних) і формування у здобувачів обізнаності про допустимі помилки в елементах техніки. Важливим є використання плавального інвентарю.

Так, при формуванні технічних вмінь в плаванні кролі на груді пріоритетними вправами є вправи з використанням плавальної дошки:

1. Виконання перемінних рухів ногами з зануренням обличчя у воду для видиху через 4/6 ударів ногами (акцент на недопущенні помилки «виліт ноги з води» і «велосипедна робота» ногами).

2. Плавання за допомогою однієї руки (інша тримається за дошку) з виконанням повороту голови на сторону для вдиху і зануренням обличчя у воду для видиху). Дотримуватися ударності кролю на груді 4/6. (акцент на не допущення помилки задирання голови вгору під час вдиху і пронос прямої руки над водою).

3. Плавання повільним темпом в координації у 4-ударному ритмі. Відпрацювання вдиху на одну сторону (акцент на вміння розслабляти м’язи в безопорній фазі гребкових рухів).

При формуванні технічних вмінь в плаванні кролі на спині пріоритетними вправами є вправи з використанням плавальної дошки:

1. Плавання на спині, тримаючи плавальну дошку під головою і плечима. Акцент на роботу ногами і плавучість тулуба (не допускати помилку опускання тазу вниз (ефект «сидіння у воді», виліт коліна з води «велосипедна робота», великий кут розходження в роботі ніг).

2. Гребковий рух однією рукою з акцентом на положення кисті руки в безопорній і робочій фазах (не допускання помилки надмірного притискання підборіддя до грудей).

3. Плавання повільним темпом в координації у 4-ударному ритмі.

При формуванні технічних вмінь в плаванні брасом пріоритетними вправами є вправи з використанням плавальної дошки і калабашки:

1. Відпрацювання поштовху ногами в брасі (акцент – не допускати домінуючої чи випереджувальної роботи ніг, фіксація уваги на фазі ковзання).

2. Відпрацювання техніки за формулою: гребок руками – вдих – поштовх ногами – пауза – ковзання.

3. Відпрацювання роботи рук із плавальною калабашкою (акцентуація уваги на траєкторію гребка і одночасну роботу рук).

При формуванні технічних вмінь в плаванні батерфляєм пріоритетними вправами є вправи з використанням плавальної дошки і калабашки:

1. Хвилеподібне виконання рухів тулубом (слідкувати за ритмічністю рухів).

2. Виконання роботи рук за модельною траєкторією опорної і безопорної фаз із використанням плавальної калабашки (слідкувати за одночасним виведенням рук з води, проносом над водою і вгрібанням у воду).

3. Відпрацювання в координації (враховуючи індивідуальні силові можливості).

Процес занять потребує як системно-структурного так і диференційованого педагогічних підходів. За допомогою локального використання плавального інвентарю і методу взаємонавчання і взаємоаналізу можливо в обмежений термін сформувати плавальне технічне вміння спортивних стилів плавання у здобувачів вищої освіти фізкультурно-спортивного профілю.

Висновок. Підсумовуючи вище зазначене, можна стверджувати, що складним є реалізація єдиного підходу у формуванні технічних вмінь плавання спортивними стилями. Педагогічний процес із здобувачами вищої освіти буде успішним при чіткій послідовності дидактичних етапів у поєднанні із свідомим сприйняттям інформації і практичних рухів самими здобувачами, що в подальшому успішно сформує їх професійно-методичні і практичні компетентності майбутнього фахівця сфери фізичної культури і спорту.

Список використаних джерел

1. Гадючко О. С. Методичні рекомендації до освітніх компонентів: «Плавання з методикою викладання», «Практикум з плавання», Спортивно-педагогічне вдосконалення «Плавання з методикою викладання» для здобувачів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт». Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2023. 67 с.

2. Паньків І., Вишневська-Смирнова Т. Сучасні методики в плаванні: аналіз та перспективи розвитку. *PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE.* 2025. Том 1, № 1. С. 366–370.

3. Плавання та методика його викладання : навч. посіб. / [Д. Оленєв, О. Юденко, В. Шемчук та ін.]. Київ : Національний університет оборони України імені Івана Черняховського, 2022. 124 с.

Редактор *А.Фесенко.*
Комп'ютерна верстка, дизайн обкладинки *Д. Кінаш.*
Друк *С. Волинець*. Фальцювально-палітурні роботи *О. Мішалкіна.*

Підп. до друку 09.11.2026.
Формат 60x84 $^{1}/_{16}$. Папір офсет.
Гарнітура «Times New Roman». Друк ризограф.
Ум. друк. арк. 7,21. Обл.-вид. арк. 6,57.
Тираж 10 пр. Зам. № 7408.

Видавець і виготовлювач: ЧНУ ім. Петра Могили.
54003 м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10.
Тел.: +380 (512) 50-03-32, +380 (512) 76-55-81,
e-mail: rector@chmnu.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6124 від 05.04.2018