

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ

НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ

Випуск 2, 2025



Видавничий дім
«Гельветика»
2025

Засновник – Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Журнал «Олімпійський та паралімпійський спорт» засновано в 2023 році, видається 3 рази на рік

Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України
з питань телебачення і радіомовлення № 479 від 29.02.2024 року (ідентифікатор медіа: R30-03337)
Суб'єкт у сфері друкованих медіа – Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
(вул. Роменська, буд. 87, м. Суми, 40002, rector@sspu.edu.ua, тел. (0542) 68-59-02)
Фахова реєстрація (категорія «Б»): Наказ МОН України № 491 від 27 квітня 2023 року (додаток 3)
Галузь знань: освіта/педагогіка
Спеціальності: А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями), А7 Фізична культура і спорт
Мови розповсюдження: українська, англійська, німецька, польська, іспанська, французька, болгарська.

Друкується згідно з рішенням вченої ради
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
(Протокол № 1 від 01.09.2025 р.)

Головний редактор:

Рибалко П. Ф. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Члени редакційної колегії:

Атаманюк С. І. – доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту Національного університету «Запорізька політехніка»

Бермудес Д. В. – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Гакман А. В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Гнатчук Я. І. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету

Карстен Беттіна – PhD, доцент, Європейський університет прикладних наук, Німеччина

Когут І. О. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України

Костюкевич В. М. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Лазоренко С. А. – доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету

Лянной М. О. – кандидат педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Носко М. О. – дійсний член (академік) НАПН України, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

Остенда Александер – PhD, професор, ректор, Сілезька академія, Республіка Польща

Цьось А. В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки

Чеховська Л. Я. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри фітнесу та рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

Чхайло М. Б. – Заслужений тренер України, доцент, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення
StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

ЗМІСТ

Володимир Вікторович Бєсєда, Вікторія Олександрівна Вакарчук Показники фізичного розвитку здобувачів вищої освіти І–ІІІ курсів, які навчаються в інституті комп'ютерних систем	7
Vlasenko Anton, Rybalko Petro Fedorovich Methods of improving physical training of female students in volleyball classes.....	12
Войтович Ірина Миколаївна, Єрко Андрій Віталійович, Деделюк Ніна Автономівна, Томашук Олена Григорівна Порівняльний аналіз організації національно-патріотичного виховання молоді в Україні.....	18
Воропай Сергій Миколайович Підсумки виступу атлетів з Кіровоградщини на іграх XXXIII олімпіади у Парижі 2024 року.....	25
Гордієнко Наталія Олександрівна, Бадрак Тетяна Володимирівна Сучасні підходи до організації рухової активності здобувачів в умовах воєнного стану.....	31
Дубинська Оксана Яківна Фізичне виховання старшокласників в умовах війни: педагогічний потенціал фітнес-напрямів у зміцненні здоров'я молоді.....	35
Думчиков Кирило Олександрович Історія розвитку кінного спорту і його сучасні тенденції.....	40
Єфременко Андрій Миколайович, Насонкіна Олена Юріївна, Крайник Ярослав Богданович, Павленко Віктор Олексійович, Жогло Володимир Миколайович Цифрові технології в оптимізації техніки бігу висококваліфікованих спринтерів.....	45
Іваній Ігор Володимирович, Осьмук Наталія Григорівна, Пашенко Олег Олександрович Педагогічна свідомість як один з головних факторів формування професійної майстерності майбутніх вчителів фізичної культури.....	51
Іваній Ігор Володимирович, Шломенко Володимир Іванович, Піддубний Максим Олександрович Формування готовності до професійної діяльності майбутніх вчителів фізичної культури.....	57
Кисельов Валерій Олександрович, Кравченко Ігор Миколайович Аналіз змагальної діяльності студентів групи підвищення спортивної майстерності з футболу Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка	63
Лазоренко Сергій Анатолійович, Ворона Віта Вікторівна, Скачедуб Наталія Миколаївна Методи контролю технічної підготовки та попередження спортивного травматизму.....	70
Маланий Юрій Андрійович, Пітин Мар'ян Петрович, Синиця Андрій Володимирович, Римик Роман Васильович Порівняльна ефективність диференційованої програми підготовки гімнастів віком 5–6 років.....	75
Нестеров Олексій Сергійович, Костюченко Максим Анатолійович, Короп Михайло Юрійович, Зеніна Ірина Володимирівна Дослідження рухової активності у здобувачів вищої освіти: аналітичний підхід.....	82
Оклєвич Назар Орестович, Пітин Мар'ян Петрович Ефективність програми занять футболістів віком 6–7 років на основі групових взаємодій за показниками технічної підготовленості	87
Паришкура Юлія Володимирівна, Донець Ігор Олексійович, Бистра Ірина Ігорівна, Гришко Лариса Григорівна Індивідуалізація фізичного виховання у ЗВО: діагностика мотивації	94
Петраков Євгеній Сергійович, Леоненко Андрій Васильович Вплив воєнного стану на організацію та функціонування футболу в Україні.....	99
Петренко Оксана Валеріївна, Антонов Сергій Васильович Аналіз структури атакуючих дій пляжних волейболісток з урахуванням віку та ігрового амплуа.....	104
Пристапа Євгеній Никодимович, Боднар Іванна Романівна, Писко Юлія Юріївна Міжнародні спортивні події як чинник розвитку фізичної культури в Україні.....	113

Смалюга Дмитро Олександрович Теоретичний аналіз стрілецької підготовки учнів старших класів.....	119
Стасюк Роман Миколайович, Король Світлана Анатоліївна, Бурла Артем Олександрович Формування ефективної організаційної структури для реалізації системи спортивного відбору в умовах трансформації публічного управління.....	123
Супрунович Вікторія Олексіївна, Пустовалов Віталій Олександрович, Усатова Ірина Анатоліївна, Король Тетяна Анатоліївна, Халявка Роман Миколайович Особливості визначення показників спеціальної підготовленості футболістів 14–15 років	128
Томенко Олександр Анатолійович, Окопний Андрій Михайлович, Філімонов Ігор Васильович Структура та зміст тренувального процесу на етапі початкової підготовки у панкратіоні.....	133
Трояновська Марія Миколаївна Особливості психічного розвитку учнів з порушенням слуху та їхній вплив на стан рухової активності.....	138

CONTENT

Biesieda Volodymyr, Vakarchuk Viktoriia Physical Development Indicators of Higher Education Students in the 1st–3rd Years, Studying at the Institute of Computer Systems	7
Vlasenko Anton, Rybalko Petro Fedorovich Methods of improving physical training of female students in volleyball classes.....	12
Voitovych Iryna, Ierko Andrii, Dedeliuk Nina, Tomaschuk Olena Comparative analysis of national-patriotic youth education organizations in Ukraine	18
Voropai Serhii Results of the performance of athletes from the Kirovohrad region at the Games of the XXXIII Olympiad in Paris 2024.....	25
Hordiienko Nataliia, Badrak Tetiana Modern Approaches to the Organization of Motor Activity of Higher Education Students under Martial Law.....	31
Dubynska Oksana Physical Education of High School Students During Wartime: The Role of Fitness Approaches in Promoting Youth Health.....	35
Dumchykov Kyrylo The history of the development of equestrian sports and its current trends.....	40
Yefremenko Andrii, Nasonkina Olena, Krainyuk Yaroslav, Pavlenko Viktor, Zhohlo Volodymyr Digital technologies in optimizing the running technique of highly skilled sprinters.....	45
Ivanii Ihor, Osmuk Nataliia, Pashchenko Oleh Pedagogical awareness as one of the main factors in shaping the professional skills of future physical education teachers.....	51
Ivaniy Ihor, Shlomenko Volodymyr, Piddubnyy Maksym Formation of readiness for professional activity of future physical education teachers.....	57
Kyselov Valerii, Kravchenko Ihor Analysis of the competitive activity of students of the sports skills improvement group of Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko.....	63
Lazorenko Serhii, Vorona Vita, Skachedub Nataliia Methods of controlling technical training and preventing sports injuries.....	70
Malanii Yurii, Pytyn Maryan, Synytsia Andrii, Rymyk Roman Comparative effectiveness of a differentiated training program for gymnasts aged 5–6 years.....	75
Nesterov Oleksii, Kostiuhenko Maksym, Korop Mykhailo, Zenina Iryna Study of physical activity among higher education students: an analytical approach.....	82
Okliievych Nazar, Pityn Maryan Effectiveness of the training program for football players aged 6–7 based on group interactions according to technical preparedness indicators.....	87
Paryshkura Yulia, Donets Ihor, Bystra Iryna, Hryshko Larysa Individualization of physical education in higher education institutions: motivation diagnostics.....	94
Petrakov Yevhenii, Leonenko Andrii Impact of martial state on the organization and functioning of futsal in Ukraine.....	99
Petrenko Oksana, Antonov Serhii Structural analysis of attacking actions in female beach volleyball players considering age and playing role.....	104
Prystupa Yevhenii, Bodnar Ivanna, Pysko Yuliia International sports events as a factor in the development of physical culture in Ukraine.....	113
Smalyuga Dmytro Theoretical analysis of shooting training for high school students.....	119

Stasyuk Roman, Korol Svitlana, Burla Artem Forming an effective organizational structure for implementing the sports selection system amidst public administration transformation.....	123
Suprunovych Victoria, Pustovalov Vitaly, Usatova Iryna, Korol Tetyana, Khalyavka Roman Features of assessing special preparedness indicators of 14–15 year-old football players.....	128
Tomenko Oleksandr, Okopnyy Andriy, Filimonov Ihor Structure and content of training activities at the initial stage of athlete preparation in pankration.....	133
Troianovska Mariia Peculiarities of mental development of pupils with hearing impairment and their influence on the state of motor activity.....	138

ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ І–ІІІ КУРСІВ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ В ІНСТИТУТІ КОМП'ЮТЕРНИХ СИСТЕМ

Володимир Вікторович Бесседа,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Національного університету «Одеська політехніка»
<https://orcid.org/0000-0003-4262-6629>

Вікторія Олександрівна Вакарчук,

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Національного університету «Одеська політехніка»
<https://orcid.org/0009-0009-5414-3350>

Умови сучасності керують фізичною активністю молодого покоління нашої країни останнім часом. Однією причиною є довготривале використання гаджетів, далі вплив пандемії, потім бойових дій, що спонукає до обмеженої рухової діяльності та погіршення здоров'я молоді взагалі.

Багаточисленні дослідження вказують на низку варіантів вирішення цієї проблеми: підтримка здорового способу життя; дотримання дієти та виконання санітарно-гігієнічних правил; використання рекреаційних методик; запровадження занять фізичними вправами тощо.

Загальновідомо, що фізичні вправи мають найбільш вагомий вплив на організм людини, але їх систематичне виконання повинно контролюватися самостійно або під керівництвом фахівців.

Багаточисленні дослідження стану фізичного здоров'я студентів вказують на те, що контроль та самоконтроль є найважливішим в умовах сучасності не тільки для збереження здоров'я, а й для профілактики та корегування захворювань, що й спонукало нас досліджувати проблему покращення здоров'я молоді.

Метою нашого дослідження було визначення показників фізичного розвитку здобувачів вищої освіти І–ІІІ курсів, які навчаються в інституті комп'ютерних систем. Досягнення цієї мети передбачало вирішення наступних завдань: визначити антропометричні показники здобувачів вищої освіти І–ІІІ курсів; визначити функціональні показники здобувачів вищої освіти І–ІІІ курсів; визначити рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти І–ІІІ курсів.

Дослідження проводилось на базі національного університету «Одеська політехніка» де брали участь 286 студентів І–ІІІ курсів, які навчаються в інституті комп'ютерних систем (66 жінок та 220 чоловіків).

В умовах проведеного дослідження показники фізичного розвитку здобувачів (антропометричні показники, функціональні показники, рівень фізичної підготовленості) були нижчими за нормативні, що припускає використання спеціально підібраних фізичних вправ відносно нормалізації стану цих здобувачів.

Перспективами подальших досліджень в даному напрямку є пошук шляхів підвищення рівня показників фізичного розвитку здобувачів вищої освіти в умовах сучасного стану нашої країни.

Ключові слова: фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізичне виховання, медико-педагогічне тестування, студенти.

Biesieda Volodymyr, Vakarchuk Viktoriia. Physical Development Indicators of Higher Education Students in the 1st–3rd Years, Studying at the Institute of Computer Systems

Modern conditions significantly influence the physical activity of the younger generation in our country. One reason is prolonged gadget use, followed by the impact of the pandemic and military actions, which leads to limited physical activity and the deterioration of young people's health in general.

Numerous studies point to various solutions to this problem: promoting a healthy lifestyle; adhering to dietary and hygiene practices; using recreational methods; introducing physical exercises, and so on.

It's well known that physical exercises have the most significant impact on the human body, but their systematic execution should be controlled either independently or under the guidance of specialists.

Numerous studies on the physical health status of students indicate that control and self-control are critical in modern conditions not only for maintaining health but also for preventing and correcting diseases. This has prompted us to investigate the problem of improving the health of young people.

The purpose of our research was to determine the physical development indicators of first- to third-year higher education students studying at the Institute of Computer Systems. Achieving this goal involved solving the following tasks: determining the anthropometric and functional indicators, and the level of physical fitness of these students.

The study was conducted at the National University "Odesa Polytechnic" and involved 286 students from the first to third years of the Institute of Computer Systems (66 women and 220 men).

Under the conditions of this study, the students' physical development indicators (anthropometric indicators, functional indicators, and physical fitness level) were lower than the standards. This suggests the need to use specially selected physical exercises to improve their condition.

Prospects for further research in this area include finding ways to enhance the physical development indicators of higher education students in the context of our country's current state.

Key words: physical development, physical fitness, physical education, medico-pedagogical testing, students.

Вступ. В умовах сучасності все більш привертає увагу стан здоров'я молоді у нашій країні. Наразі психічне напруження внаслідок бойових дій ускладнюється іншими вагомими причинами [1]. Слід відмітити, що однією із причин погіршення здоров'я є гіподинамія, де використання гаджетів має неабияке значення [2; 3]. Особливо це стосується студентів, у яких майбутня професія пов'язана з довготривалим використанням комп'ютера [4].

Багаточисленні дослідження вказують на низку варіантів вирішення цієї проблеми: підтримка здорового способу життя; дотримання дієти та виконання санітарно-гігієнічних правил; використання рекреаційних методик; запровадження занять фізичними вправами тощо [3; 5; 6; 7].

Загальновідомо, що фізичні вправи мають найбільш вагомий вплив на організм людини, тому їх систематичне виконання може спонукати до покращення здоров'я [3; 6].

Низька досліджень науковців різних країн вказують на необхідність використання різних форм фізичного виховання особливо серед молоді, як основи майбутнього нації у продовженні та народженні здорового покоління [3; 5; 6].

Зрозуміло, що самостійні заняття не вирішують усіх завдань для кожного індивіда у повній мірі, але це є найпростішим способом вирішити проблему гіподинамії, в першу чергу [6]. З іншого боку, після консультацій фахівців або відвідування тренажерного залу, можливо самостійно виконувати вправи, які допоможуть покращити загальний стан здоров'я та функціональність організму.

Під час занять фізичними вправами неабияке значення має контроль та самоконтроль фізичного розвитку, тобто він є відображенням покращення здоров'я, досягнення поставлених цілей та успіху у заняттях фізичною активністю [5; 6]. Контрольні заходи у руховій активності допомагають у багатьох вагомих нюансах: фізична активність виконується правильно і безпечно; уникнення травм та перенавантаження організму; спостереження за особистим прогресом та результатами тренувань; спостереження за технікою виконання та належною інтенсивністю тощо [3; 5; 6].

Багаточисленні дослідження стану фізичного здоров'я студентів вказують на те, що контроль та самоконтроль є найважливішим в умовах сучасності не тільки для збереження здоров'я, а й для профілактики та корегування захворювань, що й спонукало нас досліджувати проблему покращення здоров'я молоді.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно тематичного плану факультету фізичного виховання та спорту НУ «Одеська політехніка» наукової теми № 211-49 «Вплив фізичних вправ різної спрямованості на психофізичний стан різних верств населення».

Мета дослідження: визначити показники фізичного розвитку здобувачів вищої освіти I–III курсів, які навчаються в інституті комп'ютерних систем.

Завдання дослідження:

1. Визначити антропометричні показники здобувачів вищої освіти I–III курсів.
2. Визначити функціональні показники здобувачів вищої освіти I–III курсів.
3. Визначити рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти I–III курсів.

Матеріали та методи. Дослідження проводилось на базі національного університету «Одеська політехніка» протягом останньої декади 2023 року. В ньому брали участь 286 студентів I–III курсів, які навчаються в інституті комп'ютерних систем. З них 66 жінок та 220 чоловіків.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися методи збору анамнестичних даних та медико-педагогічного тестування.

Результати дослідження. Під час проведення дослідження було використано наступне: анкетування відносно дотримання здорового способу життя; визначення антропометричних даних (вимір зросту, ваги та окружності грудної клітини); визначення функціональних показників здобувачів вищої освіти – дихальної та серцево-судинної системи (спірометрія, проба Штанге, проба Генчі); визначення рівня фізичної підготовленості (кистьова динамометрія, станова динамометрія, тест Купера).

Під час анкетування використовувались такі запитання:

- чи тренуєтесь систематично?;
- які хронічні хвороби маєте?;
- скільки разів на добу харчуєтесь?

Результати анкетування показали наступне: студенти які тренуються 182, студенти які не мають регулярних навантажень – 104; 231 студент не має ніяких хронічних хвороб, 55 мають різні хвороби (сколіоз, міопія, захворювання серцево-судинної системи та ін.); здобувачі вищої освіти харчуються протягом доби: жінки – від 2-х до 4-х разів, чоловіки – від 2-х до 5-ти разів.

Антропометричні показники було отримано під час: виміру зросту, маси тіла та окружності грудної клітки.

Вимір зросту проводять у вихідному положенні стоячи – досліджуваний встає на площадку ростоміра босоніж спиною до стійки зі шкалою і торкається її трьома точками (п'ятами, крижками та міжлопатковою ділянкою). Голова повинна бути у такому положенні, щоб верхній край зовнішнього слухового проходу та зовнішній кут ока розміщувались на одній горизонтальній лінії. Вимірювання проводиться з точністю до 0,5 см. Також можливо заміряти зріст за допомогою будівельної рулетки.

Масу тіла вимірюють на звичайних стандартних десятичних медичних або побутових терезах, чутливі-

стю до 50 г. Обстежуваний без верхньої одягу та взуття обережно стає на середину платформи терезів.

Окружність грудної клітки та її екскурсію вимірюють сантиметровою стрічкою у вертикальному положенні обстежуваного (стоячи). Сантиметрову стрічку накладають ззаду під нижніми кутами лопаток, спереду – у чоловіків на рівні сосків грудей, у жінок – над молочними залозами, на рівні прикріплення IV ребра до груднини. Окружність грудної клітки вимірюється (не відриваючи стрічки від обстежуваного) в трьох положеннях: під час паузи, під час максимального вдиху і повного видиху. При цьому слід звертати увагу на те, щоб обстежуваний під час вдиху не згибав спину і не піднімав плечей, а під час видиху – не зводив їх уперед і не нахилився. Різниця між величинами окружностей в фазі вдиху та видиху визначає ступінь рухливості грудної клітки, тобто її екскурсію.

Жінки мали такі антропометричні показники:

- зріст 156–160 см – 10 осіб, 161–168 см – 28 осіб, 170–178 см – 28 осіб;
- вага: від 41 до 50 кг – 13 осіб, від 51 до 60 кг – 33 особи, від 62 до 70 кг – 14 осіб, більш 71 кг – 6 осіб;
- екскурсія грудної клітини до 3 см – 29 осіб, 4–6 см – 24 особи; більш 7 – 13 осіб.

Виявлені показники антропометрії у жінок свідчать, що превалює середній та високий зріст, вага відповідає середнім показникам, а екскурсія грудної клітини, у більшості випадків, занадто мала.

У чоловіків антропометричні дані наступні:

- зріст 160–170 см – 18 осіб, 171–180 см – 107 осіб, 181–190 см – 78 осіб, 191–205 см – 17 осіб;
- вага 49–60 кг – 49 осіб, 61–70 кг – 69 осіб, 71–80 кг – 63 особи, 81–112 кг – 39 осіб;
- екскурсія грудної клітини 2–5 см – 99 осіб, 6–9 см – 91 особа, 10–16 см – 30 осіб.

Виявлені показники антропометрії у чоловіків практично такі ж, як і у жінок – превалює середній та високий зріст, вага відповідає середнім показникам, а екскурсія грудної клітини, у більшості випадків, занадто мала.

Наступним етапом було визначення функціональних показників здобувачів вищої освіти – дихальної та серцево-судинної системи.

ЖЕЛ вимірювалось за допомогою сухого портативного спірометра. Перед початком визначень ЖЕЛ стрілку приладу поворотом виставляють на «0». Після 1–2 максимальних вдихів і видихів, досліджуваний бере у рот мундштук, при цьому закриває ніс, і робить максимальний видих у спірометр. Вимірювання проводять тричі і беруть кращий результат.

Проба Штанге (затримка дихання під час вдиху) – вимірюється максимальний час затримки дихання після субмаксимального вдиху за допомогою секундоміру. Виконують 2–3 спроби, фіксується кращий результат.

Проба Генчи (затримка дихання під час видиху) – вимірюється максимальний час затримки дихання на видиху за допомогою секундоміру. Виконують 2–3 спроби, фіксується кращий результат.

У жінок такі показники дихальної системи:

– спірометрія: від 413 до 2800 мл – 26 осіб, від 3000 до 3500 мл – 28 осіб, від 3600 до 3700 мл (норма) – 12 осіб;

– проба Штанге: від 3 до 20 сек. – 16 осіб, від 26 до 40 сек. (норма) – 13 осіб, від 41 до 50 сек. – 24 особи, від 52 до 65 сек. – 13 осіб;

– проба Генчи: від 2 до 10 сек. – 13 осіб, від 16 до 20 сек. (норма) – 9 осіб, від 20,8 до 30 сек. (норма) – 25 осіб, від 32 до 40 сек. – 13 осіб, від 42 до 54 сек. – 6 осіб.

у чоловіків показники дихальної системи наступні:

– спірометрія: від 1500 до 4000 мл – 186 особи, від 4144 до 6500 мл (норма) – 22 особи, від 6700 до 9100 мл – 12 осіб;

– проба Штанге: від 5 до 19 сек. – 75 осіб, від 23 до 50 сек. – 52 осіб, від 51 до 70 сек. (норма) – 54 особи, від 72 до 100 сек. – 25 осіб, від 105 до 143 сек. – 14 осіб;

– проба Генчи: від 5 до 20 сек. – 88 осіб, від 21 до 40 сек. (норма) – 89 осіб, від 41 до 60 сек. – 30 осіб, від 62 до 90 сек. – 8 осіб, від 100 до 133 сек. – 5 осіб.

Показники дихальної системи у жінок, за винятком спірометрії, у більшості випадків, відповідають показникам норми. У чоловіків всі показники дихальної системи, у більшості випадків, нижче норми за винятком проби Генчи.

Визначення стану серцево-судинної системи становило вимірювання ЧСС (пульсу) та артеріального тиску (сistolічний та діастолічний).

Вимірювання пульсу проводиться у положенні сидячи в стані спокою. Для цього треба покласти руку долонею вгору та охопити цю руку у ділянці променево-зап'ясткового суглобу так, щоб великий палець знаходився на зовнішньому боці долоні, а вказівний, середній і безіменний – на внутрішньому. Використовуючи секундомір, підрахувати кількість ударів протягом 1 хвилини.

Вимірювання артеріального тиску здійснюють найчастіше за методом Короткова з використанням тонометру у положенні сидячи. Необхідно: підготувати апарат для реєстрації артеріального тиску; покласти ліву руку у розігнутому положенні долонею вгору; манжету тонометру накладати на оголене плече; намацати пульс в області ліктьової ямки і прикласти до цього місця фонендоскоп; закрити вентиль на груші і накачувати повітря у манжету до тих пір, доки показання манометра не досягне приблизно 200 мм рт. ст.; відкрити вентиль і поступово випускати повітря з манжети, прислуховуючись до тонів і слідкуючи за показаннями манометра. Поява звуків відповідає максимальному, або систолічному тиску, зникнення – мінімальному, або діастолічному тиску (АТД).

Показники серцево-судинної системи у жінок мали такий вигляд:

– ЧСС: до 70 уд./хв. (норма) – 18 осіб, від 71 до 80 уд./хв. – 24 особи, від 83 до 90 уд./хв. – 20 осіб; від 93 до 105 уд./хв. – 4 особи;

– систолічний тиск: від 70 до 80 мм рт. ст. (норма) – 15 осіб, від 90 до 108 мм рт. ст. – 20 осіб, від 110 до 136 мм рт. ст. – 31 особа;

– діастолічний тиск: до 70 мм рт. ст. – 24 особи, від 71 до 80 мм рт. ст. – 32 особи, від 85 до 93 мм рт. ст. – 7 осіб, від 95 до 120 мм рт. ст. (норма) – 3 особи.

Показники серцево-судинної системи у чоловіків мали такий вигляд:

– ЧСС: до 60 уд./хв. – 36 осіб, від 61 до 70 уд./хв. (норма) – 45 осіб, від 71 до 80 уд./хв. (норма) – 74 особи, від 81 до 90 уд./хв. (норма) – 41 особа, від 91 до 110 уд./хв. – 24 особи;

– систолічний тиск: до 78 мм рт. ст. (норма) – 59 осіб, від 80 до 89 мм рт. ст. (норма) – 26 осіб, від 90 до 98 мм рт. ст. – 30 осіб; більш 100 мм рт. ст. – 105 осіб;

– діастолічний тиск: до 100 мм рт. ст. – 165 осіб, від 113 до 120 мм рт. ст. (норма) – 36 осіб, від 136 до 150 мм рт. ст. – 19 осіб.

Показники серцево-судинної системи як у жінок, так і у чоловіків, у більшості випадків не відповідали нормі.

Рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти визначався за допомогою кистьової динамометрії, станової динамометрії та тесту Купера.

За допомогою кистьової динамометрії визначались показники абсолютної сили м'язів згиначів кисті. Для цього використовують ручний динамометр ДРП-90. Необхідно взяти динамометр в руку циферблатом всередину. Далі руку витягують в сторону на рівні плеча, потім необхідно максимально стиснути динамометр. Проводять два-три виміри на кожній руці, фіксують кращий результат. Скид показників проводять поворотом регулятора на задній стінці динамометра.

Тест Купера дозволяє виявити рівень витривалості. Необхідно пробігти або чергуючи біг з ходьбою подолати якомога більшу відстань за 12 хв. Після вимірюють, фіксують її довжину з точністю до 10 м.

Педагогічне тестування розвитку фізичних якостей виявило:

– у жінок показники абсолютної сили правої кисті такі: до 29 кг – 56 осіб, 30–35 кг (норма) – 3 особи, 36–47 кг – 7 осіб;

– у чоловіків показники абсолютної сили правої кисті такі: до 39 кг – 129 осіб, 40–45 кг (норма) – 41 особа, 46–90 кг – 50 осіб;

– у жінок показники абсолютної сили лівої кисті такі: до 24 кг – 55 осіб, 25–30 кг (норма) – 5 осіб, 31–46 кг – 6 осіб;

– у чоловіків показники абсолютної сили лівої кисті такі: до 34 кг – 140 осіб, 35–40 кг (норма) – 36 особи, 41–90 кг – 44 особи;

– у жінок показники станової сили такі: до 79 кг – 59 особа, 80–90 кг (норма) – 5 осіб, 91–120 кг – 2 особи;

– у чоловіків показники станової сили такі: до 129 кг – 180 особи, 130–150 кг (норма) – 25 осіб, 151–211 кг – 15 осіб;

– у жінок показники тесту Купера: до 1900 м – 39 осіб, 1900–2100 м (норма) – 15 осіб, 2200–2600 м – 12 осіб;

– у чоловіків показники тесту Купера: до 2175 м – 145 осіб, 2200–2500 м (норма) – 22 особи, 2520–3200 м – 53 особи.

Як у жінок, так і чоловіків рівень розвитку абсолютної сили м'язів рук, станової сили та витривалості, у більшості випадків, значно нижче нормативних показників.

Висновки: визначення показників фізичного розвитку здобувачів вищої освіти I–III курсів, які навчаються в інституті комп'ютерних систем дозволяє самостійно особисто відстежувати зміни у фізичному розвитку, що допоможе здійснювати самоконтроль під час занять руховою активністю та позитивно впливати на покращення як зовнішнього вигляду так і здоров'я самих студентів.

В умовах проведеного дослідження показники фізичного розвитку здобувачів (антропометричні показники, функціональні показники, рівень фізичної підготовленості) були нижчими за нормативні, що припускає використання спеціально підібраних фізичних вправ відносно нормалізації стану цієї категорії обстежуваних.

Перспективами подальших досліджень в даному напрямку є пошук шляхів підвищення рівня показників фізичного розвитку здобувачів вищої освіти в умовах сучасного стану нашої країни.

Література:

- Бардин Н.М., Жидецький Ю.Ц., Кіржецький Ю.І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4267/1/%D0%A1%D0%A2%B0.pdf>
- Березняк К.М., Накорчевська О.П., Васильєва О.А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. Перспективи та інновації науки. 2022. № 10 (15). С. 401–411. <https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/11259>
- Грибан Г. П., Гарлінська А. М., Солодовник О. В., Ткаченко П. П. та ін. Формування культури здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 6 (151). С. 42–46. Режим доступу: http://eprints.zu.edu.ua/34259/1/1.%20%D0%9D%D0%A7_%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%96%D1%8F%2015_%D0%B2%D0%B8%D0%BF%D1%83%D1%81%D0%BA%206%20%28151-2022%29_%20doi_removed.pdf
- Дорошенко О.Ю. Вплив комп'ютера на здоров'я користувача. – [Електронний ресурс] / О.Ю. Дорошенко. – Режим доступу: <http://ukped.com/predmetni-metodiki/informatika/713.html>.
- Микитюк В. Б., Ляшевич А. М. Вплив способу життя на рівень фізичної підготовленості студентів закладу вищої освіти. *Спортивна наука – 2022 : зб. наук. пр. VII Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. Житомир, 2022. С. 70–78.* Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/34440/1/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B0-2022.pdf#page=70>

6. Навчальний посібник «Фізичне виховання в ІТ-сфері» для здобувачів спеціальностей галузі знань 12 Інформаційні технології / Укл. В. В. Подгорна, О.А. Блажко, В.В. Бєсєда, А.С. Кокотєєва, В.С. Марчук. Одеса: ОНПУ, 2023. 148 с.

7. Наказ № 1954 Про затвердження Положення про проведення моніторингу основних показників рухової активності різних вікових груп та соціальних верств населення, стимулюючих і стримуючих факторів від 10.04.2023 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0841-23#top>

References:

1. Baryn, N. M., Zhydetskyi, Y. T., Kirshetskyi, Y. I., et al. (2021). Stress resilience: A textbook (Y. M. Kogut, Ed.). Lviv: Lviv State University of Internal Affairs. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4267/1/%D0%A1%D0%A2%B0.pdf>

2. Berezniak, K. M., Nakorchevska, O. P., & Vasylieva, O. A. (2022). Psychological features of students' adaptation to learning in wartime conditions. *Perspectives and Innovations of Science*, 10(15), 401–411. <https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/11259>

3. Hryban, H. P., Harlinska, A. M., Solodovnyk, O. V., Tkachenko, P. P., et al. (2022). Formation of a healthy lifestyle culture among higher education students through physical education activities. *Scientific Journal of NPU named after M. P. Drahomanov, Series 15: Scientific and Pedagogical Issues of Physical Culture (Physical Education and Sport)*, 6(151), 42–46. http://eprints.zu.edu.ua/34259/1/1.%20%D0%9D%D0%A7_%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%96%D1%8F%2015_%D0%B2%D0%B8%D0%BF%D1%83%D1%81%D0%BA%206%20%28151-2022%29_%20doi_removed.pdf

4. Doroshenko, O. Y. (n.d.). The impact of computers on the user's health. [Electronic resource]. Retrieved from <http://ukped.com/predmetni-metodiki/informatika/713.html>

5. Mykytiuk, V. B., Lyashevych, A. M. (2022). The impact of lifestyle on the physical fitness level of higher education students. *Sports Science – 2022: Proceedings of the VII All-Ukrainian Scientific and Practical Internet Conference, Zhytomyr*, 70–78. Retrieved from <http://eprints.zu.edu.ua/34440/1/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B0-2022.pdf#page=70>

6. Podhorna, V. V., Blazhko, O. A., Bieseda, V. V., Kokotieva, A. S., & Marchuk, V. S. (2023). Physical education in the IT field for students in the field of information technology (V. V. Podhorna, Ed.). Odessa: Odessa National Polytechnic University.

7. Order No. 1954 on the approval of the Regulation on the monitoring of key indicators of physical activity of different age groups and social strata, stimulating and inhibiting factors (2023, April 10). Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0841-23#top>

Дата першого надходження рукопису до видання: 12.06.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 16.07.2025

Дата публікації: 02.09.2025

METHODS OF IMPROVING PHYSICAL TRAINING OF FEMALE STUDENTS IN VOLLEYBALL CLASSES

Vlasenko Anton,

Postgraduate student at the Department of the Theories and methods of physical culture
Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko,
<https://orcid.org/0009-0003-0530-2956>

Rybalko Petro Fedorovich,

Doctor of Pedagogical Sciences,
Professor at the Department of the Theories and methods of physical culture
Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko
<https://orcid.org/0000-0002-6460-4255>

In modern volleyball, which is characterized by high intensity, speed, and athleticism, physical fitness is becoming a key factor that allows players to effectively perform technical techniques, withstand significant physical exertion, and recover quickly after games and training. For female students who are actively involved in volleyball, physical fitness is of particular importance as their bodies continue to develop, and the right approach to training contributes to harmonious physical development, health promotion, and increased resistance to disease.

Different techniques can have different effects on the development of physical qualities such as strength, endurance, speed, agility, and flexibility. Therefore, the article aims to compare the methods to determine the most effective approaches to improving the physical fitness of female students involved in volleyball. The leading research method is a comparative analysis, which allows us to theoretically evaluate each technique and determine which is best suited to improve specific physical indicators necessary for successful volleyball. It is shown that the development and implementation of differentiated physical training programs for female students in volleyball classes is a complex task that requires a deep understanding of the physiological and psychological characteristics of female students, as well as knowledge of the principles of training and the development of a training program.

The existing methods of improving the physical fitness of female students in volleyball classes are differentiated: methods of strength development, such as weight training, plyometric exercises, and isometric exercises; cardio training, interval training, and special exercises for volleyball players are used to develop endurance. Speed and agility are developed through sprint training, coordination, and reaction exercises. The differentiation of methods allows us to choose the most effective approaches for developing each physical quality, considering the individual characteristics of female students and the specifics of volleyball. Future research may focus on developing and evaluating differentiated training methods for female students of pedagogical specialties in the process of volleyball training.

Key words: physical training, differentiated programs, female students, volleyball, methods of improvement, sport.

Власенко Антон, Рибалко Петро. Методики удосконалення фізичної підготовки студенток на заняттях з волейболу

У сучасному волейболі, який характеризується високою інтенсивністю, швидкістю та атлетизмом, фізична підготовка стає ключовим фактором, що дозволяє гравцям ефективно виконувати технічні прийоми, витримувати значні фізичні навантаження та швидко відновлюватися після ігор і тренувань. Для студенток, які активно займаються волейболом, фізична підготовка має особливе значення, оскільки їхній організм продовжує розвиватися, і правильний підхід до тренувань сприяє гармонійному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я та підвищенню стійкості до захворювань. Різні методики можуть мати різний вплив на розвиток фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, спритність та гнучкість.

Тому **метою** статті є порівняльний аналіз методик для визначення найбільш ефективних підходів для покращення фізичної підготовки студенток, які займаються волейболом. Провідним методом дослідження виступає порівняльний аналіз, який дозволяє теоретично оцінити кожен методик та визначити, яка з них найкраще підходить для поліпшення конкретних фізичних показників, необхідних для успішної гри у волейбол. Показано, що розробка та впровадження диференційованих програм фізичної підготовки студенток на заняттях з волейболу є складним завданням, яке вимагає глибокого розуміння фізіологічних і психологічних особливостей студенток, а також знань про принципи тренувань і розробку програм тренувань. Диференційовано наявні методики удосконалення фізичної підготовки студенток на заняттях з волейболу: методики розвитку сили, такі як тренування з обтяженнями, пліометричні вправи та ізометричні вправи; для розвитку витривалості використовуються кардіотренування, інтервальні тренування та спеціальні вправи для волейболістів. Швидкість та спритність розвиваються за допомогою спринтерських тренувань, вправ на координацію, а також ігрових вправ на реакцію.

Диференціація методик дозволяє обрати найбільш ефективні підходи для розвитку кожної фізичної якості, враховуючи індивідуальні особливості студенток та специфіку волейболу. Майбутні дослідження можуть бути зосереджені на розробці та оцінці диференційованих методик тренувань студенток педагогічних спеціальностей у процесі занять волейболом.

Ключові слова: фізична підготовка, диференційовані програми, студентки, волейбол, методика удосконалення, спорт.

Problem statement. Physical fitness plays an important role in achieving success in volleyball, especially for female students who combine their studies with intensive training and competition [1]. This aspect of training not only determines the level of sports achievements but also significantly impacts overall health, performance, and injury prevention. In modern volleyball, which is characterized by high intensity, speed, and athleticism, physical fitness is becoming a key factor that allows players to effectively perform technical techniques, withstand significant physical exertion, and recover quickly after games and training sessions. Physical fitness is of particular importance for female students who are actively involved in volleyball as their bodies continue to develop, and the right approach to training contributes to harmonious physical development, health, and increased resistance to disease.

Analysis of current research. Scientific research, in particular [2] and others provide information on how different types of physical exercises affect physiological processes in the human body, such as the cardiovascular system, respiratory system, muscular system, endocrine system, and others. These studies allow us to determine the optimal types, intensity, and duration of physical exercises to achieve specific goals, such as improving strength, endurance, speed, agility, and flexibility, promoting health and preventing diseases. In addition, the analysis of scientific publications allows us to identify possible risks and contraindications to certain types of exercise, which is important for ensuring the safety of the training process [3].

The study of the effectiveness of different types of training (strength, cardio, game) in volleyball is important for determining the optimal combination of training methods [1]. Strength training aims to develop the muscle strength necessary for performing jumps, hits, and other volleyball techniques. Cardio training improves endurance, allowing players to withstand long and intense games. Game training develops speed, agility, coordination, and reaction, which is important for quick decision-making and effective execution of game actions. Scientists prove that the optimal combination of strength, cardio, and game training allows you to achieve the best results in volleyball, ensuring the harmonious development of physical qualities and improving game skills. For female students who combine studying with training, it is important to have sufficient physical fitness to withstand high loads, maintain concentration, and effectively absorb the educational material. The development of physical qualities is important for improving the health and performance of female students involved in volleyball [4]. Regular exercise helps to strengthen the cardiovascular system, improve metabolism, normalize weight, and boost immunity. In addition, physical activity has a positive effect on the psycho-emotional state, reduces stress, improves mood, and boosts self-esteem. A properly organized training process to develop physical qualities helps increase efficiency, improve academic performance, and ensure harmonious personality development.

Volleyball requires players to perform a variety of movements, such as jumping, running, throwing, and hitting, which significantly strain muscles, joints, and ligaments.

Insufficient physical fitness can lead to injuries and reduced performance in volleyball [4]. If female students are not physically fit, their muscles may be weak, joints unstable, and ligaments inelastic, increasing the risk of sprains, strains, tears, and other injuries [5]. Insufficient physical fitness can lead to fatigue, decreased concentration, and poor coordination, negatively affecting the game's effectiveness. Female students who are not physically fit may be less efficient in performing techniques, lose speed and agility, and make more mistakes during the game. Therefore, ensuring a sufficient level of physical fitness is important to prevent injuries and increase the effectiveness of the volleyball game.

Thus, success in volleyball largely depends on the players' physical fitness, so choosing the best training methods is an important task for coaches and teachers in higher education institutions. Different methods of physical activity development can affect physical qualities (strength, endurance, speed, agility, flexibility). Therefore, the **article aims** to compare the methods to determine the most effective approaches to improving the physical fitness of female students engaged in volleyball.

Methods. The leading research method is a comparative analysis of scientific research, which allows us to theoretically evaluate each technique and determine which is best suited to improve the specific physical indicators necessary for a successful volleyball game. In general, comparing different approaches to training, taking into account their advantages and disadvantages, is an important task of scientific and pedagogical research [6]. Each training method has its characteristics that can positively or negatively affect the development of physical qualities and the general health of female students.

Results. A review of methods to develop certain physical qualities (strength, endurance, speed, agility) allows us to identify and characterize the most effective approaches for developing each quality. Let's take a closer look at them.

Strength training with weights as a method of developing physical fitness. The use of bodyweight exercises is an effective way to start strength training for female students who are just starting to play volleyball or have a low level of physical fitness [5]. Bodyweight exercises, such as push-ups, squats, lunges, planks, and others, allow you to gradually increase the load on your muscles, develop strength and endurance, and improve coordination and balance. Circuit training methods are effective for developing both strength and endurance [7]. Circuit training involves performing exercises for different muscle groups with short breaks between them. This allows you to maintain a high level of training intensity. Circuit training can include bodyweight exercises, exercises with additional weights, and cardio exercises. It is important to choose exercises that correspond to female students' physical fitness level and the specifics of volleyball.

Plyometric exercises for strength development as a method of physical fitness development. Jumping exercises are an effective way to improve jumping height and leg strength, so they are important in volleyball classes for female students [1]. Plyometric exercises, such as

box jumps, deep jumps, jumps from a standing position, etc., use rapid stretching of the muscles followed by rapid contraction to develop explosive power. These exercises improve the ability of the muscles to generate much force in a short period, which is necessary to perform jumps during the game of volleyball. Effective in the implementation of this technique is the use of plyometric platforms [8] and other special equipment that can increase training effectiveness by changing the height of jumps, increasing the muscle load, and diversifying the training process. At the same time, it is important to observe the correct technique of plyometric exercises to prevent injuries, as they strain muscles, joints, and ligaments, and improper technique can lead to sprains, strains, and tears.

Isometric muscle strengthening exercises as a method of developing physical fitness. Static exercises, which involve maintaining tension in the muscles without changing their length, are an effective way to strengthen muscles [9]. Isometric exercises, such as holding a plank, holding a weight on outstretched arms, and others, allow you to activate many muscle fibers and develop strength. These exercises do not require any special equipment and can be performed in various conditions. Isometric exercises are beneficial for strengthening the muscles used to maintain proper posture and stabilize joints. Isometric exercises are practical for strengthening the core muscles and organizing volleyball training. The core muscles, which include the abdominal, back, and pelvic muscles, play an important role in maintaining proper posture, stabilizing the spine, and transferring strength from the lower body to the upper body. The strength of these muscles helps students perform techniques with greater strength and efficiency and reduces the risk of back injuries.

The advantages and disadvantages of isometric exercises in volleyball must be taken into account when using them [10]. The advantages of isometric exercises include their simplicity, accessibility, ability to be performed in any environment, and effectiveness in strengthening muscles and improving joint stabilization. The disadvantages of isometric exercises include their limited ability to develop explosive strength and speed and the potential for high blood pressure during exercise. Therefore, isometric exercises should be combined with other types of training, such as weight and plyometric exercises, to achieve optimal volleyball results.

Cardio training to increase aerobic endurance as a method of endurance development. Long-distance running is an effective way to improve overall aerobic endurance, which is important for female volleyball players [6]. Aerobic endurance allows players to withstand long and intense games while maintaining high performance. Long-distance running helps to increase blood volume, improve cardiovascular function, and increase the efficiency of muscle oxygen utilization. Interval training is an effective way to increase anaerobic endurance [1]. Anaerobic endurance allows players to perform short, intense efforts, such as jumping, hitting, and throwing, with high speed and power. Interval training involves alternating periods of high intensity with rest or low-intensity periods. This improves the abil-

ity of muscles to utilize energy under anaerobic conditions, increases recovery from intense effort, and improves overall anaerobic endurance.

The use of exercise bikes and other cardio devices can be useful for diversifying cardio training and reducing joint stress [6]. Exercise bikes, ellipticals, rowing machines, and other cardio devices allow you to perform workouts of varying intensity and duration while reducing joint stress. In addition, using different cardio devices can make your workouts more interesting.

Special exercises for endurance development in volleyball. Repeated repetitions of game elements (serves, techniques, attacks) are an effective way to develop endurance specific to volleyball [1]. These exercises allow players to improve their ability to execute techniques accurately and efficiently over time. Repeated repetitions of game elements also contribute to developing muscle endurance, improved coordination, and automation of movements. It is important to perform these exercises with proper technique and with a gradual increase in intensity and duration. Simulation exercises using a volleyball can help develop endurance in volleyball-specific movements. These drills mimic real-life game situations and allow players to improve their ability to execute techniques quickly and accurately for extended periods. Simulation exercises include jumping with a simulated shot, running with a simulated ball reception, and others. It is important to perform these exercises with proper technique and with a gradual increase in intensity and duration. Training in a game format with an emphasis on endurance is one of the most effective ways to improve endurance and game skills at the same time [6]. Such training involves playing games with certain restrictions or conditions that force players to work with greater intensity and endurance.

Sprint training for speed development as a method of developing speed and agility. Short sprints at maximum speed are an effective way to build speed [6], which is essential for volleyball. Speed allows players to move quickly on the court, react to opponents' actions, and perform techniques effectively. Short sprints at maximum speed help improve neuromuscular coordination, increase muscle strength, and improve reaction time. Acceleration and deceleration exercises can help enhance volleyball players' speed and agility. These exercises involve rapid acceleration followed by rapid deceleration and a change of direction. They help improve neuromuscular coordination, increase muscle strength, and improve reaction time. The use of starting exercises can help improve reaction time and start speed. Starting exercises involve quick starts from different positions, such as standing, sitting, or lying down. They help to improve neuromuscular coordination, increase muscle strength, and improve reaction time. They are essential in volleyball training because they allow you to react quickly to opponents' actions and move quickly on the court.

Agility and coordination exercises as a method of endurance development. Shuttle running is an effective exercise for developing agility and speed of change of direction [6], what is essential for volleyball. Shuttle running involves running short distances with a quick change of direction.

It helps to improve neuromuscular coordination, increase muscle strength, and improve reaction time. Exercises using cones and other obstacles can help improve female students' agility and coordination. They help improve neuromuscular coordination, increase muscle strength, and improve reaction time. Game-based reaction and coordination exercises can be a fun and effective way to develop agility and coordination. These exercises involve various game tasks that require quick reaction and coordination of movements.

Methods of developing reaction and decision-making speed as a method of endurance development. Training with visual and auditory cues can help improve reaction and decision-making speed in volleyball [1]. Such training involves responding to various visual and auditory cues, such as changing light colors, the sound of a whistle, or a coach's command. They help improve neuromuscular coordination, increase reaction time, and improve the ability to make quick decisions in game situations. Game situations that require quick decision-making can help improve tactical thinking and the ability to make quick decisions. Performing various game tasks that require quick analysis of the situation, choosing the best solution, and implementing it (exercises that require quick selection of a position on the court, choosing a technique to perform, or choosing a partner to pass the ball to) allow female students to improve their game skills, tactical thinking, and ability to make quick decisions in game situations.

Thus, the presented approaches emphasize differentiated methods of improvement of physical fitness of female students in volleyball classes, among which are described strength training with weights, plyometric exercises for strength development, isometric exercises for strengthening muscles, cardio training for increasing aerobic endurance and special exercises for endurance development in volleyball, sprint training for speed development, methods of development of agility and coordination and strategies of development of reaction and speed of decision-making.

Discussions. We have considered various methods of improving the physical fitness of female students in volleyball classes. Various scientific studies confirm their effectiveness.

Plyometric training is widely used in volleyball to improve vertical jump height and explosive power [11]. However, the effectiveness of different plyometric exercises may differ for female athletes. The study by J. Ruffieux et al. [12] showed that counter-movement jumping (CMJ) training was significantly more effective than drop jumping (DJ) training in increasing jump height in non-professional volleyball players. Specifically, CMJ training resulted in a mean improvement in jump height of 17% compared to a 7% improvement during DJ training. The authors suggest that the slower stretch-shortening cycle during CMJ is more specific to these athletes' volleyball demands. This indicates that volleyball coaches should favor CMJ training over DJ training for non-professional volleyball players to maximize improvements in jumping performance.

Strength and conditioning programs should address common muscular imbalances and weaknesses seen in female athletes. These programs should include exer-

cises that strengthen the core, glutes, and hamstrings to improve stability and reduce the risk of lower extremity injuries. Trunk muscle training (TMT) has been shown to improve athletes' fitness and specific sports performance. A systematic review and meta-analysis by Saeterbakken et al. [13] found that TMT had a significant small to large effect on maximal muscle strength, localized muscle endurance, lower extremity muscle strength, linear sprint speed, and change of direction speed (CODS)/agility. The study also showed that TMT with a session duration of 30 minutes or less resulted in significant, large effects on linear sprint speed and CODS/agility, while longer sessions (over 30 minutes) resulted in significant, large effects on sport-specific outcomes.

Sports skill development should combine techniques and tactics to improve overall performance. This includes drills that focus on improving passing, serving, hitting, and blocking techniques and tactical training that emphasizes decision-making and game strategy. One practical approach is the use of sports-specific games (SSGs), which can improve fitness and skills specific to team sports [14].

A systematic review and meta-analysis showed that SSG greatly benefits maximal oxygen uptake (VO₂ max), agility, and repeated running ability. SSG can also improve specific tests and techniques compared to general training, making it an effective multicomponent training strategy.

The research also emphasizes methods of improving the physical fitness of female students in volleyball classes, which take into account sufficient sleep, which is essential for the recovery of muscles and the nervous system after endurance training [15]. During sleep, the body repairs muscle fibers damaged during exercise and restores the nervous system. Insufficient sleep can lead to fatigue, decreased performance, and increased risk of injury. Getting enough sleep (7-9 hours per night) is essential to recover from endurance training. Massage and other recovery techniques can help reduce muscle soreness and speed recovery from endurance training. Massage helps to improve circulation, reduce muscle tension, and remove waste products from the muscles. Other recovery techniques, such as contrast showers, saunas, and cryotherapy, can also help reduce muscle soreness and speed recovery. Massage and other recovery techniques can help you recover quickly from endurance training, reduce the risk of injury, and improve your overall health.

Conclusions. Thus, the development and implementation of differentiated programs of physical training of female students in volleyball classes is a complex task that requires a deep understanding of the physiological and psychological characteristics of female students and knowledge of the principles of training and program development. A comparative analysis of studies has made it possible to differentiate methods of improving the physical fitness of female students in volleyball classes: methods of strength development, such as weight training, plyometric exercises, and isometric exercises; cardio training, interval training, and special exercises for volleyball players are used to develop endurance. Speed and agility are developed through sprint training, agility and coordination exercises, as well as game exercises for reaction and coordination.

Differentiation of methods allows you to choose the most effective approaches for developing each physical quality, taking into account students' individual characteristics

and the specifics of volleyball. Future research can focus on developing and evaluating differentiated training for female students of pedagogical specialties in volleyball training.

Bibliography:

1. Войтенко С., Рогаль І., Чхань А. Удосконалення основних технічних прийомів у волейболі в закладах вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 1(145). С. 31-34. Режим доступу: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1\(145\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).08).
2. Фідірко М., Мороз І., Волошина А. Вплив занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості на стан фізичної підготовленості. *European vector of development of the modern scientific researches: collective monograph / edited by authors*. 1st ed. Riga, Latvia: "Baltija Publishing", 2021. Р. 39-54. Режим доступу: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-077-3-3>
3. Максимова К. В. Моніторинг стану соматичного здоров'я студенток І курсів вищих навчальних закладів м. Харкова. *International Scientific Journal «Internauka»*. 2017. № 7(29). С. 30-34.
4. Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. Вплив фізичних вправ на організм студентів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 1(145). С. 47-50. Режим доступу: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1\(145\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).12)
5. Gamali V., Potop V., Bondar A., Salnykova S., Shynkaruk O., Shevchuk O., Ulan A. Improvement of the motor structure of the paddle technique of qualified female athletes in rowing. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. № 20 (4), Art 263. Р. 1944-1949. DOI:10.7752/jpes.2020.04263
6. Рогаль І., Бурбела О. Розвиток фізичних якостей у студенток непрофільних ЗВО засобами ігрових видів спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. № 6(126). С. 76-79. Режим доступу: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6\(126\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).16)
7. Мадяр-Фазекаш Е., Тулайдан В. Г., Сусли В. Я., Мордвінцев Г. О. Розвиток силових здібностей студенток засобами фітнесу в системі додаткової освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 10(155). С. 116-119. Режим доступу: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).26)
8. Гуцул Н., Мадяр-Фазекаш Е. О., Ворончак М. Фізичний розвиток і фізична підготовленість студентів різних функціональних груп здоров'я. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Випуск 6 (151). С. 55-60. Режим доступу: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).11).
9. Druz V. A., Iermakov S. S., Nosko M. O., Shesterova L. Y., Novitskaya N. A. The problems of students physical training individualization. *Pedagogics Psychology Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*. 2017. № 21 (2). S. 51-59. doi: 10.15561/18189172.2017.0201
10. Батєєва Н. П. Стан фізичної підготовленості студентів Київського національного університету культури і мистецтв. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 6(44). С. 11–14. Режим доступу: <https://doi.org/10.15391/snsv.2014-6.002>
11. Silva A. F., Clemente F. M., Lima R., Nikolaidis P. T., Rosemann T., Knechtel B. (2019). The Effect of Plyometric Training in Volleyball Players: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. No 16 (16). P. 29-60. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph16162960>
12. Ruffieux J., Wälchli M., Kim K.-M. and Taube W. (2020) Countermovement Jump Training Is More Effective Than Drop Jump Training in Enhancing Jump Height in Non-professional Female Volleyball Players. *Front. Physiol*. 2020. № 11:231. doi: 10.3389/fphys.2020.00231
13. Saeterbakken A. H., Stien N., Andersen V. et al. The Effects of Trunk Muscle Training on Physical Fitness and Sport-Specific Performance in Young and Adult Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*. 2022. № 52. P. 1599–1622. URL: <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01637-0>
14. Hammami A., Gabbett T. J., Slimani M., Bouhlel E. Does small-sided games training improve physical fitness and team-sport-specific skills? A systematic review and meta-analysis. *J Sports Med Phys Fitness*. 2018. № 58. P. 1446-55. DOI: 10.23736/S0022-4707.17.07420-5
15. Москаленко Н., Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А. Особливості впливу рухової активності на психофізичний стан здобувачів вищої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 2. С. 45-57. Режим доступу: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-2-045>

References:

1. Voitenko, S., Rohal, I., & Chkhan, A. (2022). Udokonalennia osnovnykh tekhnichnykh pryimov u voleiboli v zakladakh vyshchoi osvity [Improvement of basic techniques in volleyball in higher education institutions]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fyzichna kultura i sport) – Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, no 1 (145), pp. 31-34. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1\(145\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).08) [in Ukrainian].
2. Fidirko, M., Moroz, I., Voloshyna, A. (2021). Vplyv zaniat fizkulturno-ozdorovchoi spriamovanosti na stan fizychnoi pidhotovlenosti [Influence of physical culture and health Classes on the state of physical preparedness]. *European vector*

of development of the modern scientific researches: collective monograph. Riga, Latvia: "Baltija Publishing", pp. 39-54. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-077-3-3> [in Ukrainian].

3. Maksymova, K. V. (2017). Monitoryng stanu somatychnoho zdorovia studentok I kursiv vyshchykh navchalnykh zakladiv m. Kharkova [Monitoring first year girl students' health condition of Kharkiv higher educational establishments]. *Mizhnarodnyi naukovi zhurnal «Internauka» – International Scientific Journal "Internauka"*, no 7(29), pp. 30-34 [in Ukrainian].

4. Zenina, I. V., Havrylova, N. M., & Kuzmenko, N. (2022). Vplyv fizychnykh vprav na orhanizm studentiv [The effect of exercise on the body of students]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, no 1(145), pp. 47-50. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1\(145\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).12) [in Ukrainian].

5. Gamali, V., Potop, V., Bondar, A., Salnykova, S., Shynkaruk, O., Shevchuk, O., Ulan, A. (2020). Improvement of the motor structure of the paddle technique of qualified female athletes in rowing. *Journal of Physical Education and Sport*, no 20 (4), Art 263, pp. 1944-1949. DOI:10.7752/jpes.2020.04263 [in English].

6. Rohal, I., & Burbela, O. (2020). Rozvytok fizychnykh yakosti u studentok neprofilnykh ZVO zasobamy ihrovykh vydiv sportu [Development of physical qualities in students of non-profile higher education institutions by means of game sports]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, no 6(126), pp. 76-79. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6\(126\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).16) [in Ukrainian].

7. Madiar-Fazekash, E., Tulaidan, V. H., Susla, V. Ya., & Mordvintsev, H. O. (2022). Rozvytok sylovykh zdibnostei studentok zasobamy fitnesu v systemi dodatkovoi osvity [Development of strength abilities of female students by means of fitness in the system of additional education]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, no 10(155), pp. 116-119. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).26) [in Ukrainian].

8. Hutsul N., Madiar-Fazekash E.O., Voronchak M. (2022) Fizychnyi rozvytok i fizychna pidhotovlenist studentiv riznykh funktsionalnykh hrup zdorovia [Physical development and physical preparation of students of various functional health groups]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, no 6 (151), pp. 55-60 [in Ukrainian].

9. Druz, V. A., Iermakov, S. S., Nosko, M. O., Shesterova, L. Y., Novitskaya, N. A. (2017). The problems of students physical training individualization. *Pedagogics Psychology Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, no 21 (2), pp. 51-59. URL: <https://doi.org/10.15561/18189172.2017.0201> [in English].

10. Batieieva, N. P. (2014). Stan fizychnoi pidhotovlenosti studentiv Kyivskoho natsionalnoho universytetu kultury i mystetstv [State of the level of physical preparedness of students of the Kyiv National University of Culture and Art]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk – Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, no 6(44), pp. 11–14. URL: <https://doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.002> [in Ukrainian].

11. Silva, A. F., Clemente, F. M., Lima, R., Nikolaidis, P. T., Rosemann, T., & Knechtel, B. (2019). The Effect of Plyometric Training in Volleyball Players: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, no 16(16), pp. 29-60. <https://doi.org/10.3390/ijerph16162960> [in English].

12. Ruffieux, J., Wälchli, M., Kim, K.-M. and Taube, W. (2020). Countermovement Jump Training Is More Effective Than Drop Jump Training in Enhancing Jump Height in Non-professional Female Volleyball Players. *Front. Physiol.*, no 11, art. 231. doi: 10.3389/fphys.2020.00231 [in English].

13. Saeterbakken, A. H., Stien, N., Andersen, V. et al. (2022). The Effects of Trunk Muscle Training on Physical Fitness and Sport-Specific Performance in Young and Adult Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, no 52, pp. 1599–1622. URL: <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01637-0> [in English].

14. Hammami, A., Gabbett, T. J., Slimani, M., Bouhlel, E. (2018). Does small-sided games training improve physical fitness and team-sport-specific skills? A systematic review and meta-analysis. *J Sports Med Phys Fitness*, no 58, pp. 1446-55. DOI: 10.23736/S0022-4707.17.07420-5 [in English].

15. Moskalenko, N., Kosheleva, O., Tatarchenko, L., Ruzanov, V., Maksymov, A. (2022). Osoblyvosti vplyvu rukhovoi aktivnosti na psykho-fizychnyi stan zdobuvachiv vyshchoi osvity [Peculiarities of the influence of motor activity on the psychophysical state of higher education students]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia – Sports Bulletin of the Dnieper*, no 2, pp. 45-57 <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-2-045> [in Ukrainian].

Дата першого надходження рукопису до видання: 27.06.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 29.07.2025

Дата публікації: 02.09.2025

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ОРГАНІЗАЦІЙ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ В УКРАЇНІ

Войтович Ірина Миколаївна,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0000-0003-2573-517X>

Єрко Андрій Віталійович,

кандидат географічних наук, докторант
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0009-0004-2620-7330>

Деделюк Ніна Автономівна,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0000-0002-9522-5055>

Томашук Олена Григорівна,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0000-0002-1956-0265>

Процес національно-патріотичного виховання має не лише формувати військові навички, знання про історію та культуру, а й плекати відповідальність, готовність до дії на благо суспільства, держави. Тому визначення оптимальних освітніх моделей для цього на етапі збереження та подальшого розвитку країни є потрібними та актуальними.

Мета роботи зосереджена на пошуку ефективної моделі виховання молоді в патріотичному дусі шляхом порівняння різних підходів. Методи: аналіз і синтез наукових літературних джерел, узагальнення досліджень науковців і систематизація отриманих результатів, усне опитування. Результати дослідження. У статті здійснено порівняльний аналіз форм національно-патріотичного виховання дітей та молоді в Україні на прикладі чотирьох організацій: радянської військово-спортивної гри «Зарниця», всеукраїнської військово-патріотичної спортивної гри «Зірниця», національно-патріотичної гри «Сокіл» («Джура») та молодіжної організації «Пласт». Розглянуто історичні витоки, ідеологічну базу, структуру, методiku виховання, рівень інтеграції в освітній процес, роль дорослих наставників і джерела фінансування цих форм. Встановлено, що «Пласт» має свою структуру, традиції, ідеологію, міжнародні зв'язки, фінансово не залежні. Це і перевага, і виклик. «Зірниця» та «Джура» – організаційні освітні системи спрямовані на мілітаризм, патріотизм, козацтво, мають чітку систему державного управління та фінансування.

Особливу увагу приділено аналізу «Пласту» як найефективнішої моделі формування громадянської свідомості, моральних і патріотичних цінностей у молоді.

Встановлено, що саме комплексний підхід, самовиховання, гурткова система та ціннісно-орієнтоване служіння, які реалізує «Пласт», забезпечують глибший вплив на формування особистості підлітка. Доцільно інтегрувати найкращі практики громадських ініціатив у державну політику національно-патріотичного виховання.

Ключові слова: національно-патріотичне виховання, «Пласт», «Сокіл» («Джура»), «Зірниця», «Зарниця», громадянська ідентичність молоді, освітні моделі.

Voitovych Iryna, Ierko Andrii, Dedeliuk Nina, Tomaschuk Olena. Comparative analysis of national-patriotic youth education organizations in Ukraine

The process of national-patriotic education should not only develop military skills and knowledge of history and culture but also nurture a sense of responsibility and readiness to act for the benefit of society and the state. Therefore, identifying optimal educational models for this purpose is particularly important and relevant in the current context of preserving and further developing the country.

This study aims to identify an effective model for instilling patriotism in youth by comparing various educational approaches. Methods. The research employs analysis and synthesis of academic literature, generalization of scientific findings, systematization of results, and oral surveys. Results. The article presents a comparative analysis of national-patriotic education formats for children and youth in Ukraine, focusing on four key organizations: the Soviet-era military-sports game «Zarnitsa», the national military-patriotic sports game «Zirnytsia», the patriotic game «Sokil» («Dzura»), and the youth organization «Plast». The analysis explores their historical roots, ideological foundations, structures, educational methodologies, integration with the educational system, the role of adult mentors,

and sources of funding. It was found that «Plast» possesses a unique structure, traditions, ideology, and international connections while being financially independent. This autonomy is both a strength and a challenge. «Zirnytsia» and «Dzura» are formal educational systems with a focus on militarism, patriotism, and Cossack traditions, supported by clear state governance and funding mechanisms.

Special attention is given to analyzing «Plast» as the most effective model for fostering civic awareness, moral values, and patriotic attitudes among youth.

The study concludes that the comprehensive approach implemented by «Plast» – including self-education, club-based learning, and value-oriented service – has a deeper and more sustainable impact on adolescent personality development. It is advisable to integrate the best practices of civil society initiatives into the national policy on patriotic education.

Key words: national-patriotic education, «Plast», «Sokil» («Dzura»), «Zirnytsia», «Zarnitsa», youth civic identity, educational models.

Вступ. Національно-патріотичне виховання є ключовим чинником формування громадянської свідомості, національної ідентичності та готовності до захисту держави. Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах російсько-української війни.

Слід враховувати, що дитячий вік є найбільш сприйнятливим до закладення фундаментальних цінностей особистості. Це саме той сенситивний період для патріотичного, морального й громадянського виховання, яке матиме пряму кореляцію з вчинками та обранням майбутньої професійної діяльності. Тому формування свідомого, відповідального громадянина, здатного до самореалізації, критичного мислення, фізично розвинутої особистості, яка дотримується людських цінностей та любить свою Батьківщину – це фундаментальна основа існування, розвитку нації та є стратегічним завданням освітньої й молодіжної політики.

Держава має дбати про виховання майбутніх поколінь, з метою самозахисту, самозбереження та саморозвитку. А молодь, у свою чергу, повинна усвідомлювати рівень відповідальності та їх важливість у відстоюванні країни, її інтересів в розбудові для «передачі» її наступним поколінням у ще кращому стані.

Саме тому управлінській гілці влади потрібно зрозуміти важливість цього питання та виділити ті ключові засоби та форми організації національно-патріотичного виховання та навчання, які б відповідали нашій ідентичності, мали міцне історичне підґрунтя та ідеологію й формували правильні моральні цінності. Виховання підростаючого покоління у такому середовищі буде розвивати не лише певні навички, а й любов до країни з її звичаями, традиціями, історією, природою, географією, людьми, і через призму усвідомлення цього її повна чи часткова діяльність повинна бути спрямована на користь для нації, держави: захищати, навчати, займатись волонтерством, виховувати наступні покоління тощо. Тому важливо аналізувати вже існуючий досвід, порівнювати його та формувати оптимальні моделі національно-патріотичного виховання.

Метою даного дослідження є пошук найбільш ефективної системи організації національно-патріотичного виховання молоді в Україні, шляхом порівняння існуючих моделей організації даного спрямування.

Матеріали та методи дослідження: аналіз і синтез науково-методичної літератури, опрацювання інтернет-джерел, узагальнення досліджень науковців і систематизація отриманих результатів для аргументування основних положень національно-патріотичного вихо-

вання (НПВ) молоді, формування таблиці порівняння діяльності різних форм організації даного спрямування, зокрема «Зірниці», «Сокіл» («Джура»), «Пласт», усне опитування очільника Волинського пластового осередку Славка Корнелюка (з метою співставлення зібраного теоретичного матеріалу з практикою організації «пластових» гуртків).

Результати дослідження. В Україні існує кілька національно-патріотичних рухів, серед яких особливо вирізняється Всеукраїнська молодіжна громадська організація «Пласт – Національна скаутська організація України» та Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Сокіл» («Джура»). Також згадаємо про таку військово-патріотичну гру, як «Зарніца» з часів СРСР та за незалежної України. Кожна з них має свої особливості, методи та підходи до формування патріотичної свідомості у дітей та молоді.

Отож, «Зарніца» розпочала свою діяльність в радянському союзі у 1967 році, як військово-патріотична гра. Її створено як імітацію військових дій для школярів з метою підготовки до служби в армії, формування дисципліни, колективізму й радянського патріотизму. Основу гри становили марш-кидки, тактичні завдання, стройова та вогнева підготовка, робота з картою, надання медичної допомоги. «Зарніца» стала обов'язковою частиною виховної системи радянської школи, її етапи координували комсомольські організації та військові комісаріати. «Зарніцу» популяризували у школах та піонерських таборах [1].

Після розпаду СРСР гра втратила популярність у пострадянських державах, у т. ч. в Україні. З прийняттям незалежності, в українських школах патріотичне виховання існувало фрагментарно, часто без системної підтримки. Деякі елементи гри «Зарніца» іноді проводилися в рамках «Днів захисника Вітчизни», але без офіційного статусу. Вона включала елементи військової справи: стройову підготовку, орієнтування на місцевості, «захоплення прапора» тощо.

В 2011 році Міністерство освіти та науки України та Міністерство оборони України все ж вирішують відновити – оновивши дану гру. Тепер метою всеукраїнської військово-патріотичної спортивної гри «Зірниця» стає виховання громадянина-патріота України, формування у молоді інтересу до служби в Збройних силах, надання початкових знань із захисту Вітчизни.

У змісті гри змінюють стройову підготовку на стандарти ЗСУ, домедичну допомогу відповідно до національних програм, залишають стройову підготовку,

орієнтування, роботу з картою, тактичні навчання, урочисті показові виступи [2].

«Зірниця» – регламентована спільним наказом МОН та МОУ у 2011 році, яким затверджено: Положення про проведення гри; рекомендований порядок етапів (воєнно-історична вікторина, вогнева підготовка, метання «гранати», долікарська допомога, топографічна підготовка, нормативи з фізичної підготовки (біг 60 м, «човниковий біг» – 4*9 м, тест на визначення показника сили, воєнізована естафета «Десант»); методичні матеріали; форми підготовки команд та організаторів [2].

Після 2014 року дана гра фактично втратила актуальність, а з 2015-2017 років практично зникла з офіційної практики й не використовується в шкільному освітньому процесі [1, 3].

Замість неї активно розвивається українська національно-патріотична гра, натхненна козацтвом – «Сокіл» («Джура»), яку вже в той момент паралельно впроваджували у навчальні заклади України ще з 2003 року. Вперше Положення про дитячо-юнацьку військово-спортивну патріотичну гру «Сокіл» («Джура») Українського козацтва було запроваджене наказом МОН України від 25 грудня 2003 року № 855. Дана гра на загальнонаціональному рівні проводиться з 2009 року та з 2015 року була включена до Стратегії національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016-2020 роки, що стало новим етапом у розвитку гри.

Гра, як і «Зірниця» проходить у три етапи. Перший передбачає виконання трьох завдань: придумати назву, девіз та символіку рою, провести патріотичний чи духовно-релігійний захід на рівні своєї школи, мікрорайону, села тощо, відзвітуватись за пророблену роботу рою [1].

Орієнтовна комплексна програма основного та фінального етапів включає наступні номінації: інтелектуально-мистецький комплекс «Козацькі забави», фізкультурно-спортивний комплекс «Козацький гарт», туристсько-спортивний комплекс «Козацькими стежками», військово-прикладний комплекс «Козацька звитяга», медично-рятувальний комплекс «Козацька безпека», суспільно-державницький комплекс «Українська самостійна соборна держава».

Залікові види змагань включають в себе: «Впоряд» (стройова підготовка), «Перетягування линви», «Туристсько-спортивна смуга перешкод», «Стрільба (з пневматичної зброї)», «Рятівник» (долікарська медична допомога), «Лава на лаву», «Інтелектуальна гра-вікторина «Відун», змагання «Пластун» (квест з різними завданнями), «Бівак», творчо-мистецький звіт «Ватра» (театральне дійство).

Слід відмітити, що види змагань у класичній гри «Сокіл» («Джура») подекуди копіюють види змагань гри «Зірниця» тільки з «козацьким ухилом» [1]. Разом з тим, у період повномасштабного вторгнення курс «Джури» дещо змінився у сторону сучасного українського мілітаризму. Велику увагу стали приділяти саме військовим навичкам, у співпраці з військовими установами, ГО, ветеранами, вдосконалили програму,

де основний фокус перевівся зі змагань на навчання, майстер-класи з домедичної, тактичної, військової підготовки, орієнтування на місцевості, топографії тощо. Впроваджуються нові напрями Джура-Прикордонник, Джура-Десантник.

Проте, значно раніше гри «Сокіл» («Джура») існував та розвивався в Україні національно-патріотичний скаутський рух «Пласт», який мав глибоке історичне коріння та унікальну ідеологічну складову.

«Пласт» був заснований у 1911 році та мав на меті всебічний розвиток молоді на засадах християнської моралі та патріотизму. У міжвоєнний період «Пласт» активно функціонував у Західній Україні, а після Другої світової війни – в еміграції. Відновлення діяльності в Україні відбулося на початку 1990-х років [4].

У 1992 році Міністерство освіти України уклало з «Пластом» першу угоду про співпрацю, яка була оновлена в 2009 та 2015 роках. Згідно з наказом МОН від 16 червня 2015 року № 294, передбачено створення пластових центрів у всіх містах і селах України для проведення виховної роботи серед дітей та молоді [4].

Незважаючи на офіційну підтримку з боку держави, «Пласт» нині стикається з низкою проблем серед яких, зокрема: брак кваліфікованих кадрів для організації гурткової роботи (після повномасштабного вторгнення росії, значна частина виховників стала на захист держави, активно займається волонтерською діяльністю); недостатнє фінансування та матеріально-технічне забезпечення; низький рівень обізнаності населення про діяльність «Пласту».

З роками держава розуміє важливість «Пласту» та у 2019 році приймає Закон України «Про визнання та підтримку Пласту – Національної скаутської організації України» від 30 травня 2019 року № 2672-VIII, який має на меті визнати «Пласт» Національною скаутською організацією та надати їй державну підтримку. Цей Закон надає можливість залучати «Пласт» до розробки та реалізації державних та місцевих програм, а також отримувати від держави матеріальну, інформаційну та консультативну підтримку. Хоча зі слів, опитаних виховників, дана підтримка виражається лише у наданні приміщень, а не фінансуванні заходів та ін. Тому на даний момент, діяльність «Пласту» існує за кошт батьків та меценатів.

Щодо пластових методів виховання, то вони налічують 8 складових, які відображені у статуті «Пласту»: *Закон і Присяга* (які лишаються незмінними вже більше 100 років та підкріплені головними обов'язками пластуна: бути вірним Богові і Україні, допомагати іншим, жити за Пластовим Законом і слухатись пластового провodu); *навчання через дію; гурткова система, символіка та церемоніали* (нашивки дають можливість вирівняти усіх, або виділитись своїми вміннями та знаннями: «кожен творить себе сам»); *самовиховання* («Пласт» дозволяє сформувати в особистості об'єктивну самооцінку, стійку мотивацію, ціннісні пріоритети; однією із цілей самовиховання у скаутингу є сформувати у дитини уміння ухвалювати рішення і нести за них відповідальність); *життя в природі та у злагоді з природою* (макси-

мальне проведення сходин на свіжому повітрі, у мандрівках [5]); *приклад дорослих* (приклад та допомога старших пластунів молодшим. За задумом О. Тисовського, виховання в «Пласті» повинно бути безперервним від восьми років і до самої старості); *участь в житті громади* (долучення до волонтерських заходів) [6].

Сходини пластунів відбуваються раз на тиждень, які проводяться виховниками на волонтерських засадах і опираються на програму гуртка, яка поєднує у собі підготовку до літніх таборів, які можуть поділятися за віком учасників, статтю та є тематичними за змістом (мовні, вишкольні, спортивні тощо). Крім того досвід «Пласту» у впровадженні практичних форм національно-патріотичного виховання, таких як, теренові ігри, екскурсії, дебати та інтелектуальні ігри, свідчить про

його ефективність у формуванні національної свідомості молоді. [7].

Отже, у таблиці 1 наведено порівняльний аналіз діяльності цих організацій за наступними критеріями: історія створення, ідеологія, цільова аудиторія, добровільність участі, методика виховання, принципи навчання та виховання, структура, духовність, символіка, основна діяльність, характер участі, роль дорослих, керування тощо.

Підсумувавши вище наведену інформацію, можна відзначити, що гра «Зарніца» – це інструмент радянської пропаганди, побудований навколо моделі «майбутнього солдата», гра «Зірниця» – це перехідний етап плавного відходу від «радянщини», однак без чіткого виділення своєї ідентичності, відсутність глибокого

Таблиця 1

Порівняльна таблиця форм національно-патріотичного виховання

Критерій	Всесоюзна військово-спортивна гра «Зарніца»	Всеукраїнська військово-патріотична спортивна гра «Зірниця»	Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Сокіл» («Джура»)	Молодіжна організація «Пласт»
Походження	СРСР, 1967 р., створена як військово-патріотична гра для школярів	Неофіційно ситуативно з 1991 р., офіційно з 2011 р.	Україна, відновлена після 2003 р., базується на козацьких традиціях	Україна (засновано у 1911 р. у Львові), частина скаутського руху
Ідеологія	Комуністичні цінності, мілітаризм, комуністична ідеологія, героїка ВВВ	Патріотизм, мілітаризм, козацький дух, історична пам'ять	Патріотизм, мілітаризм, козацький дух, християнські цінності, історична пам'ять	Український націоналізм, скаутські цінності, самовиховання
Цільова аудиторія	Школярі 10–15 років	Школярі 5–9 класів	Учні 6–11 класів (різ 8–10 осіб)	Молодь від 3 років до дорослого віку (виховна система за віковими групами)
Структура	Ієрархічна вертикаль; загони, команди	Підзвітна МОН, МО; загони, команди	Підзвітна МОН, МО; рої, курені, старшини	Самоуправна, демократична; гуртки, курені, станції, впоряд
Методика виховання	Імітація військових дій, фізична підготовка	Імітація військових дій, фізична підготовка	Змагання, стройова підготовка, смуга перешкод, теорія	Гурткова система, самовиховання, життя в природі, історія, служіння, традиції
Духовність/принципи	Відсутня; атеїстична система; дисципліна, підпорядкування	Відсутня; дисципліна, підпорядкування	Присутня (молитви, капелани, християнські цінності); підпорядкування	Присутня, заохочується духовний розвиток (різні конфесії); віра, честь, самостійність, відповідальність
Символіка	Зірка, червоні галстуки, пілотики	Військова форма ЗСУ, державна, мілітарна, символіка	Вишиванка, військова форма, тризуб, козацька тематика	Скаутська лілія, пластовий хрест, національна символіка
Основна діяльність	Тактичні ігри, марш-кидки, стройова, шифрування, моделювання основ бою, стрільба	Марш-кидки, стройова, фізична підготовка, тактичні ігри, моделювання основ бою, стрільба	Вишколи, стройова, тактичні завдання, історичні реконструкції	Табори, мандрівки, гутірня (лекції), служіння громаді, самовиховання
Інтеграція в освіту/характер участі	Переважно одноразова гра, в межах шкільної іноді позашкільної програми; формально-добровільна	Переважно одноразова гра, в межах шкільної або позашкільної програми; формально-добровільна	Разова участь у грі, підготовка протягом року або більше в межах шкільної та позашкільної програми; добровільна, частково за планом вчителя	Позашкільна освіта, співпраця з МОН; Системна участь, постійне членство і програма розвитку; справжня добровільність та мотивація
Роль дорослих	Вчителі, військові інструктори	Вчителі, військові інструктори	Наставники (виховники), військові, вчителі	Впорядники, провід, старші друзі
Контроль, керування/фінансування	Держава/державне	Держава/державне	Держава/державна, спонсори	Громадськість, наставники/ батьки, меценати

самовиховання та духовного аспекту. Гра «Сокіл» («Джура») – українська національно-патріотична гра, натхненна козацтвом, має духовну складову, спрямована на зміцнення ідентичності, однак має вужче спрямування, ніж «Пласт», що виділяється, як найбільш комплексна система: виховує особистість, лідера, громадянина. Має глибоку педагогіку, гнучку систему самовиховання, а не лише гру.

На нашу думку, «Зірницю» запровадили на початку 2010-х через ряд причин:

1. Інституційна інерція радянської спадщини. Після незалежності Україна формально розірвала зв'язок з СРСР, але багато чиновників, методистів і педагогів залишилися в системі. Для них «Зарніца» була знайомою, перевіреною формою.

2. Недовіра до громадських ініціатив. «Пласт» – це громадський рух, а держава довгий час надавала перевагу контрольованим зверху ініціативам. «Зірниця» мала чітку вертикаль управління – від міністерства до школи.

3. Відсутність політичної волі. До Революції Гідності влада не була зацікавлена в реальному патріотичному вихованні, радше – в імітації, «Зірниця» виглядала як патріотизм, але без глибини й українського контексту.

Вважаємо, причинами надання переваги Всеукраїнській дитячо-юнацькій військово-патріотичній грі «Сокіл» («Джура»), а не розвиток вже існуючого «Пласту» стали:

Прагнення до державної моделі патріотизму: держава хотіла мати свій власний державний інструмент, який могла б регулювати: програми, фінансування, підпорядкування. «Пласт» – незалежний, має свою структуру, традиції, ідеологію, навіть міжнародні зв'язки. Це і перевага, і виклик для бюрократичної системи.

Політична нейтральність у регіонах: «Пласт» до 2014 року асоціювався більше з західною частиною України, греко-католицизмом, Січовими стрільцями, націоналізмом. Тому влада, яка прагнула уникати «регіональних перекосів», вважала за краще створити новий всеукраїнський продукт – гру «Джура» із загальним козацьким, історичним бекграундом, який міг бути прийнятним для школярів і в різних регіонах України.

Структура та фінансування: «Пласт» не мав змоги швидко масштабуватися без суттєвого державного фінансування. А влада не хотіла (або не вміла) ефективно співпрацювати з громадським сектором. Гру «Джура» натомість легко було вписати в рамки державної освітньої програми і контролювати через відділи освіти.

Після 2014 року ситуація поступово змінилася: «Пласт» легалізували на державному рівні. У 2019 році Верховна Рада ухвалила Закон України «Про визнання і підтримку Пласту», що стало справжнім проривом; з'являється співпраця між «Пластом», «Джурою» і державними структурами – хоча інституційно це ще конкуренція.

Українська влада не одразу була готова підтримати справжній, органічний, український рух, такий як

«Пласт», бо не довіряла громадським ініціативам, боялася «ідейного забарвлення», прагнула централізованого контролю.

Порівняльний аналіз свідчить про переваги «Пласту» як моделі НПВ, що базується на українських традиціях та цінностях. На відміну від «Зірниці», яка має радянське походження, та «Джури», що зосереджена на козацьких традиціях, «Пласт» пропонує комплексний підхід до виховання, поєднуючи фізичний, моральний та інтелектуальний розвиток.

Дослідження Свійонтик О. О. (2024) підкреслює недостатню увагу до НПВ у державних стандартах освіти та необхідність внесення змін для акцентування національних цінностей [8]. Горбатюк О. В. та Поліщук С. В. (2023) зазначають, що ухвалення Концепції НПВ у 2022 році свідчить про орієнтованість держави на цінності національної ідеї та активного патріотизму [9].

Враховуючи сучасні виклики, зокрема російсько-українську війну, інтеграція «Пласту» в систему освіти та державну політику НПВ є доцільною та необхідною.

Порівняння результатів дослідження показало, що «Пласт» є найбільш ефективною організацією у сфері національно-патріотичного виховання молоді в Україні. «Зірниця» вже віджила своє, з однієї сторони вона стала наступницею радянського зразка, а з іншої повернула на український курс. Водночас, програма «Сокіл» («Джура») також має вагомий позитивний вплив, досвід «Сокіл» («Джура») може бути корисним для розширення та вдосконалення патріотичного виховання в Україні, але його ефективність залежить від керівництва в регіонах, однак на нашу думку, глибина та ефективність (по мотивації та плинності дій у межах гуртка) є меншою порівняно з «Пластом». Це зумовлено історичним досвідом «Пласту», системним підходом до виховання, а також широким географічним охопленням.

У науковому середовищі питання національно-патріотичного виховання розглядаються у працях Д. Калініченко (2021) [7], І. Пограничної (2017) [10], Ю. Юзич (2020) [6] та інших. Зокрема, Погранична І. зазначає, що «Пласт» формує у молоді цінності через досвід активної участі у спільноті, через служіння та братерство [10]. Актуальні дослідження останніх років І. Войтович зі співавторами (2023), А. Гаврилюк, (2023), І. Дудар (2021), Н. Савченко, (2024), Ю. Юзич (2020) доводять, що саме неформальні освітні моделі мають довготривалий вплив на особистість підлітка, зокрема, у контексті формування громадянської відповідальності та патріотизму.

Висновки. «Зарніца» – інструмент радянської пропаганди, побудований навколо моделі «майбутнього солдата». Відсутність глибокого самовиховання та духовного аспекту. У незалежній Україні виникли альтернативи: «Зірниця», (Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Сокіл» («Джура») – українська відповідь на «Зарніцу», з акцентом на козацькі традиції, патріотизм, цивільний захист. «Пласт» – найбільш комплексна система: виховує особистість, лідера, громадянина. Має глибоку педагогіку, гнучку систему

самовиховання, а не лише гри. Проведений аналіз дозволяє зробити висновок, що «Пласт – Національна скаутська організація України» є найбільш ефективною організацією, що займається національно-патріотичним вихованням дітей та молоді в Україні. Її досвід та методи можуть бути використані як модель для інших організацій та закладів освіти з метою підвищення ефективності патріотичного виховання. «Пласт» є найбільш ефективною у сфері національно-патріотичного виховання молоді в Україні. Оскільки тільки сформовані цінності будуть спонукати отримати певні навички для захисту Батьківщини, а не завжди навичка влучно стріляти виховає патріота. Методика «Пласту» поєднує фізич-

ний, моральний та інтелектуальний аспекти. Її програми мають найбільшу сталість, інноваційність та значний вплив на формування громадянської ідентичності. Програма гри «Сокіл» («Джура») також має позитивний вплив, але її ефективність ще потрібно вивчати. Тому державі слід більш уваги приділяти доведеній національно-спрямованій програмі патріотичного виховання молоді з відповідним перерозподілом фінансового та матеріально-технічного забезпечення.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення можливостей інтеграції найкращих практик цих організацій для підвищення ефективності патріотичного виховання.

Література:

1. Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Сокіл» («Джура»): метод. посіб. / кер. авт. кол. Г. А. Коломоєць. Київ 2013. 170 с.
2. Про затвердження Положення про Всеукраїнську військово-патріотичну спортивну гру «Зірниця»: наказ Мін.юст. України від 16 груд. 2011 р. № 1443/779 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1567-11#Text> (дата звернення: 20.05.2025)
3. Джура. Виховання козака-лицаря. Збірка. За ред. В.Я.Тимофєєва. Дніпро: Середняк Т.К., 2020. 248 с.
4. Молодіжна організація Пласт – Офіційний сайт Пласту: веб-сайт. URL: <https://plast.org.ua> (дата звернення: 20.05.2025).
5. Войтович І., Козіброцький С., Деделюк Н., Дем'янчук О. Особливості організації пластових таборів. *Фізичне виховання, спорт та культура здоров'я в сучасному суспільстві*. 2023. Вип.2(62). С. 3–9. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-20221-01-37-42>
6. Юзич Ю. 8 методів Пласту – Національної скаутської організації України URL: <https://life.pravda.com.ua/columns/2020/04/12/240554/> (дата звернення: 20.05.2025).
7. Калініченко Д. Формування національної ідентичності в контексті патріотичного виховання URL: <https://plastovabanka.org.ua/dumka/formuvannya-natsionalnoyi-identychnosti-v-konteksti-patriotynogo-vyhovannya/>
8. Свйонтик О. О. Національно-патріотичне виховання старшокласників в Україні у роки російсько-української війни (2014–2024): проблема реалізації компетентнісного підходу. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2024. № 10. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13856757>
9. Горбатюк О. В., Поліщук С. В. Національно-патріотичне виховання учнів у контексті російсько-української війни. *активної Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2023. № 34. С. 34–45. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-9763.2023-34-34-45>
10. Погранична І. Формування цінностей у молоді через досвід участі у спільноті, служіння та братерства. *Педагогічні науки*. 2017. № 2. С. 102–106.

References:

1. Kolomoiets, H. A. (Ed.). (2013). Vseukrainska dytyacho-iunatska viiskovo-patriotychna hra «Sokil» («Dzhura»): Metodychnyi posibnyk [All-Ukrainian children's and youth military-patriotic game «Sokil» («Dzhura»): Methodical guide]. Kyiv. 170 p. [in Ukrainian].
2. Cabinet of Ministers of Ukraine. (2011, December 16). Pro zatverdzhennia Polozhennia pro Vseukrainsku viiskovo-patriotychnu sportyvu hru «Zirnytsia»: Nakaz № 1443/779 [On approval of the Regulation on the All-Ukrainian military-patriotic sports game «Zirnytsia»: Order No. 1443/779]. Retrieved May 20, 2025, from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1567-11#Text> [in Ukrainian].
3. Tymofieiev, V. Ya. (Ed.). (2020). Dzhura. Vykhovannia kozaka-lytsaria: Zbirka [Dzhura. Education of the Cossack-knight: Collection]. Dnipro: Seredniak T. K. 248 p. [in Ukrainian].
4. Plast – Natsionalna Skautska Orhanizatsiia Ukrainy. (n.d.). Molodizhna orhanizatsiia Plast – Ofitsiynyi sait [Youth organization Plast – Official website]. Retrieved May 20, 2025, from <https://plast.org.ua> [in Ukrainian].
5. Voitovych, I., Kozibrotskyi, S., Dedeliuk, N., & Demianchuk, O. (2023). Osoblyvosti orhanizatsii plastovykh taboryv [Features of organizing Plast camps]. *Fizychne vykhovannia, sport ta kultura zdorovia v suchasnomu suspilstvi – Physical education, sports and health culture in modern society*, no. 2(62), pp. 3-9. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-20221-01-37-42> [in Ukrainian].
6. Yuzych, Yu. (2020, April 12). 8 metodiv Plastu – Natsionalnoi skautskoi orhanizatsii Ukrainy [8 methods of Plast – National Scout Organization of Ukraine]. Retrieved May 20, 2025, from <https://life.pravda.com.ua/columns/2020/04/12/240554/> [in Ukrainian].
7. Kalinichenko, D. (n.d.). Formuvannya natsionalnoi identychnosti v konteksti patriotynoho vykhovannia [Formation of national identity in the context of patriotic education]. Retrieved from <https://plastovabanka.org.ua/dumka/formuvannya-natsionalnoyi-identychnosti-v-konteksti-patriotynogo-vyhovannya/> [in Ukrainian].
8. Sviontyk, O. O. (2024). Natsionalno-patriotychne vykhovannia starshoklasnykiv v Ukraini u roky rosiisko-ukrainskoi viiny (2014–2024): Problema realizatsii kompetentnisnogo pidkhdou [National-patriotic education of high school students viiny (2014–2024): Problema realizatsii kompetentnisnogo pidkhdou]

in Ukraine during the Russian-Ukrainian war (2014–2024): The problem of implementing a competency-based approach]. *Pedahohichna akademiia: naukovy zapysky – Pedagogical Academy: scientific notes*, no.10. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13856757> [in Ukrainian].

9. Horbatiuk, O. V., Polishchuk, S. V. (2023). Natsionalno-patriotychne vykhovannia uchniv u konteksti rosiisko-ukrainskoi viiny [National-patriotic education of students in the context of the Russian-Ukrainian war]. *Pedahohichna osvita: teoriia i praktyka – Teacher education: theory and practice*, no.34, pp.34–45. <https://doi.org/10.32626/2309-9763.2023-34-34-45> [in Ukrainian].

10. Pohranychna, I. (2017). Formuvannia tsinnosti u molodi cherez dosvid uchasti u spilnoti, sluzhinni ta braterstvi [Formation of values in youth through the experience of community participation, service and brotherhood]. *Pedahohichni nauky – Pedagogical science*, no. 2, pp.102-106 [in Ukrainian].

Дата першого надходження рукопису до видання: 23.06.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 25.07.2025

Дата публікації: 02.09.2025

ПІДСУМКИ ВИСТУПУ АТЛЕТІВ З КІРОВОГРАДЩИНИ НА ІГРАХ XXXIII ОЛІМПІАДИ У ПАРИЖІ 2024 РОКУ

Воропай Сергій Миколайович,

кандидат педагогічних наук, професор,

професор кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

<https://orcid.org/0000-0001-7956-1721>

Олімпійські ігри є важливою віхою у міжнародному спортивному житті. Головним критерієм рівня конкурентоспроможності в олімпійському спорті розглядають досягнення атлетів на Олімпійських іграх. Їх рівень визначається наявністю в країні та регіонах спортсменів світового рівня, спроможністю їх вийти на найвищий рівень готовності та продемонструвати особисті найкращі результати на головних змаганнях чотириріччя. Дослідження проведено з метою здійснити аналіз спортивних результатів вихованців та уродженців Кіровоградщини на головних змаганнях чотирирічного олімпійського циклу 2021–2024 рр. – Іграх XXXIII Олімпіади та оцінку перспектив виступу представників регіону у збірних команд України на Іграх XXXIV Олімпіади 2028 року в Лос-Анджелесі (США). Здійснено пошук у літературних, інформаційних та періодичних джерелах матеріалів про атлетів Кіровоградщини, учасників Ігор XXXIII Олімпіади; систематизовано і проаналізовано результати їх виступів на олімпійській арені за технічними протоколами Ігор XXXIII Олімпіади, шляхом педагогічних спостережень та опитування. Визначені атлети Кіровоградщини, що приймали участь у системі олімпійської підготовки та учасники Ігор XXXIII Олімпіади. На Іграх атлети регіону виступали у 6 видах змагань з 4 видів спорту (1,8% олімпійської програми та 6,2% від участі атлетів України). Розподіл за видами спорту: 3 легкоатлети, 3 футболісти, по 1 представнику спортивного скелелазіння та брейкінгу. Вихованців Кіровоградщини у 33% стартів продемонстрували найвищі особисті досягнення або ті, що несуттєво відрізняються від них. Серед них у першу чергу слід відзначити «personal best» 23-річного О.Дорошчука та високий результат (10 місце) 24-річного Я.Ткача. Ураховуючи те, що брейкінг вперше був представлений на Іграх XXXIII Олімпіади, потрапляння О.Кузнецова до топ-10 бі-боїв світу (9 місце) є також успішним виступом, так як перед стартом він був 13 у світовому рейтингу. В певній мірі до успішного можна віднести і результат виступу наших вихованців у складі олімпійської збірної України по футболу, яка вперше в історії незалежної України потрапила на олімпійський футбольний турнір і у підсумку зайняла 9-е місце. Наші досвідчені атлети Т.Мельник і І.Главан показали результати нижчі за свої «personal best». Для успішного виступу вихованців Кіровоградщини у команді України на Іграх XXXIV Олімпіади 2028 р. у Лос-Анджелесі важливо у новому олімпійському циклі забезпечити вихід на пік готовності до головних змагань наших провідних молодих спортсменів, які залучені до олімпійської підготовки. Пріоритетними для вихованців Кіровоградщини залишаються стрибки у висоту (легка атлетика) – О.Дорошчук та скелелазіння на швидкість – Я.Ткач. Дослідження і пропаганда досягнень атлетів має велике значення для виховання нових олімпійців Кіровоградщини, розповсюдження олімпійських ідеалів, визначення ефективності навчально-тренувальної діяльності в олімпійських видах спорту у спортивних закладах області.

Ключові слова: атлети-олімпійці Кіровоградщини, Ігри XXXIII Олімпіади 2024.

Voropai Serhii. Results of the performance of athletes from the Kirovohrad region at the Games of the XXXIII Olympiad in Paris 2024

The Olympic Games are an important milestone in international sports life. The main criterion for the level of competitiveness in Olympic sports is the achievements of athletes at the Olympic Games. Their level is determined by the presence of world-class athletes in the country and regions, their ability to reach the highest level of readiness and demonstrate personal best results at the main competitions of the quadrennial. The study was conducted to analyze the sports results of students and natives of the Kirovohrad region at the main competitions of the four-year Olympic cycle 2021–2024 – the Games of the XXXIII Olympiad and to assess the prospects for the performance of representatives of the region in the national teams of Ukraine at the Games of the XXXIV Olympiad in 2028 in Los Angeles (USA). A search was carried out in literary, informational and periodical sources of materials about athletes of the Kirovohrad region, participants of the Games of the XXXIII Olympiad; the results of their performances in the Olympic arena were systematized and analyzed according to the technical protocols of the Games of the XXXIII Olympiad, through pedagogical observations and surveys. Athletes of the Kirovohrad region who participated in the Olympic training system and participants of the Games of the XXXIII Olympiad were identified. At the Games, athletes of the region performed in 6 types of competitions in 4 sports (1.8% of the Olympic program and 6.2% of the participation of athletes of Ukraine). Distribution by sports: 3 track and field athletes, 3 football players, 1 representative of sport climbing and breaking. Pupils of the Kirovohrad region demonstrated the highest personal achievements or those that differed slightly from them in 33% of starts. Among them, first of all, it is worth noting the “personal best” of 23-year-old O. Doroshchuk and the high result (10th place) of 24-year-old Ya. Tkach. Considering that breaking was first introduced at the Games of the XXXIII Olympiad, O. Kuznetsov's entry into the top 10 b-boys in the world (9th place) is also a successful performance, since before the start he was 13th in the world ranking. To a certain extent, the result of the performance of our athletes as part of the Olympic football team of Ukraine, which for the first time in the history of independent Ukraine got to the Olympic football tournament and eventually took 9th place, can also be attributed to the successful performance. Our experienced athletes T. Melnyk and I. Glavan showed results lower than their “personal best”. For the successful performance of the athletes of the Kirovohrad region in the Ukrainian team at the Games of the XXXIV Olympiad in 2028. in Los Angeles, it is important in the new Olympic cycle to ensure that our leading young athletes who are involved in Olympic training reach the peak of readiness for the main competitions. High jumps (athletics) – O. Doroshchuk

and speed climbing – Ya. Tkach remain priorities for the pupils of the Kirovohrad region. Research and promotion of the achievements of athletes is of great importance for the upbringing of new Olympians of the Kirovohrad region, the dissemination of Olympic ideals, and the determination of the effectiveness of educational and training activities in Olympic sports in sports institutions of the region.

Key words: Olympic athletes of the Kirovohrad region, Games of the XXXIII Olympiad 2024.

Вступ. Олімпійські ігри є важливою віхою у міжнародному спортивному житті. Головним критерієм рівня конкурентоспроможності в олімпійському спорті розглядають досягнення атлетів на Олімпійських іграх. Їх рівень визначається наявністю в країні та регіонах спортсменів світового рівня, спроможністю їх вийти на найвищий рівень готовності та продемонструвати особисті найкращі результати на головних змаганнях чотириріччя [2].

У 2024 році відбулися Ігри XXXIII Олімпіади в Парижі (Франція). В Іграх приймали участь 206 збірних команд, серед них була представлена і збірна команда НОКу України у кількості 140 атлетів [8].

На Іграх XXXIII Олімпіади розігрували 329 комплекти нагород у 32 видах спорту. Українські спортсмени виступали у 97 видах змагань з 26 видів спорту (29,5% олімпійської програми). У підсумку олімпійські нагороди вибороли представники 91 країни, золоті медалі розподілили спортсмени 63 країн [8].

Нині у всьому світі переважає думка, що успіх на Іграх Олімпіад – це вагома частка в глобальній конкуренції країн. Тому перед національними збірними країн, які прагнуть до високого загальнокомандного досягнення на Іграх Олімпіад, стоїть завдання отримати якомога більше олімпійських ліцензій та нагород, і передусім вибороти медалі найвищого гатунку. Національна команда України на Іграх XXXIII Олімпіади, маючи 3 золотих, 5 срібних та 4 бронзових нагород в неофіційному командному заліку, посіла 22 місце [8].

Актуального значення набуває проведення детального аналізу виступів атлетів Кіровоградщини у складі збірних команд України з різних видів спорту, ступеня реалізації спортсменами своїх потенційних можливостей, і на цій підставі визначення основних проблем та шляхів їх вирішення у черговому чотирирічному циклі підготовки до Ігор XXXIV Олімпіади 2028 р. у Лос-Анджелесі (США).

Розробка питання, пов'язаного з аналізом досягнень атлетів Кіровоградщини на Іграх XXXIII Олімпіади в Парижі (Франція), досить цікава і, на наш погляд, актуальна. Дослідження і пропаганда цих досягнень має велике значення для подальшого розвитку олімпійського спорту на Кіровоградщині, виховання нових видатних атлетів, розповсюдження олімпійських ідеалів у окремих районах області, України та світу.

Матеріали та методи. Метою дослідження є аналіз спортивних результатів вихованців та уродженців Кіровоградщини на головних змаганнях чотирирічного олімпійського циклу 2021-2024 рр. – Іграх XXXIII Олімпіади та оцінка перспектив виступу представників регіону у збірних команд України на Іграх XXXIV Олімпіади 2028 р. в Лос-Анджелесі (США).

Для досягнення поставленої мети нами були розв'язані наступні завдання: пошук у літературних, інформаційних та періодичних джерелах матеріалів про атлетів Кіровоградщини, учасників Ігор XXXIII Олімпіади; систематизувати і проаналізувати результати їх виступів на олімпійській арені. При проведенні дослідження нами застосовувався наступний комплекс методів: аналіз даних науково-методичної та довідникової літератури, інформаційної мережі Інтернет, технічних протоколів Ігор XXXIII Олімпіади, педагогічні спостереження, опитування.

Результати досліджень. За роки участі атлетів Кіровоградщини на Іграх Олімпіад визначилась група видів спорту, проте їх внесок в загальнокомандний результат не є рівнозначний і має суттєві відмінності між Іграми Олімпіади. Про це свідчать проведені нами дослідження [5].

Спортсмени Кіровоградщини на Іграх XXXIII Олімпіади в Парижі (Франція) виступали у 6 видах змагань з 4 видів спорту (1,8% олімпійської програми та 6,2% від участі атлетів України) (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл атлетів-олімпійців Кіровоградщини за видами спорту

№ з/п	Олімпійські види спорту	Кількість учасників
1.	Легка атлетика	3
2.	Футбол	3
3.	Скелелазіння	1
4.	Брейкінг	1
	Всього	8

На змаганнях з *легкої атлетики* за збірну команду НОК України виступали 3 спортсмени Кіровоградщини: 2 чоловіки та 1 жінка. Вони були представлені у 3 видах змагань (табл. 2).

На змаганнях легкоатлетів серед чоловіків наш регіон був представлений у 2 видах змагань: стрибки у висоту та спортивна ходьба на 20 км (табл. 2). У змаганнях стрибунів у висоту приймав участь **Олег Дорошук** – вихованець ОСДЮСШОР-2 ім.В.Верхоланцева м. Кропивницького, перший тренер - Галина Михайлюкова, особистий тренер – Геннадій Здітовецький. 23-річний спортсмен дебютував на Іграх Олімпіад 2024 року. На своїх перших Іграх О.Дорошук став єдиним українцем, що кваліфікувався до фіналу зі стрибків у висоту серед чоловіків – пройшов у фінал, підкоривши висоту 2,24 м.

У фіналі кропивницькому легкоатлету вдалось покращити результат. Він розпочав свій виступ із висоти 2,17 м, яку подолав з першої спроби. Наступна висота 2,27 м підкорилась нашому земляку з другої спроби. Результат 2,31 м був новим особистим рекордом для кропивничанина, і він подолав цю висоту

Досягнення спортсменів з Кіровоградщини на Іграх XXXIII Олімпіади 2024 року у Парижі, Франція

№ з/п	Атлет-учасник	Вид спорту	Вид олімпійської програми	Кількість учасників	Підсумковий результат
1.	Дорошук Олег	легка атлетика	стрибки у висоту	31	6-е місце
2.	Мельник Тетяна		4x400 м – мікст	16	14-е місце
3.	Главан Ігор		спортивна ходьба на 20 км	49	40-е місце
4.	Ткач Ярослав	скелелазіння	швидкість	14	10-е місце
5.	Кузнецов Олег (Кузя)	брейкінг	B-Boys	16	9-е місце
6.	Мартинюк Олександр	футбол	чоловіки	16	9-е місце
7.	Михайленко Микола				
8.	Єрмаков Георгій				

з другої спроби. На жаль, Олег не зміг подолати висоту 2,34 м і завершив свої змагання в Парижі на шостій позиції [3;7].

У шостий змагальний день відбувся перший старт – фінал у чоловічій спортивній ходьбі на 20 км, участь в якій взяв **Ігор Главан**. 33-річний уродженець с. Назарівки, Бобринецького (нині Кропивницького) району Кіровоградщини – учасник двох Олімпіад: виступав у Лондоні у 2012 році та Ріо-де-Жанейро у 2016-му. Мав виступити спортсмен і на попередніх Іграх у Токіо, однак тоді змагання пропустив: йому подовжили термін дискваліфікації через допінг. Ліцензію на Олімпійські ігри-2024 І.Главан здобув за світовим рейтингом і був єдиним представником України у цьому виді спортивної ходьби на Іграх у Парижі.

Фінал Олімпіади-2024 для І.Главана був драматичним. Після старту він був за межами топ-20, на проміжній позначці у 4 км піднявся навіть на друге місце – пройшов дистанцію за 16:16 хв. Поступово І.Главан почав відставати від лідерів: спершу вибув за топ-20 та займав місце поблизу 25-го. На 14-му кілометрі дистанції відставання І.Главана від проміжного лідера Браяна Пінтадо складало вже пів хвилини. Сам же український скороход продовжував утримувати 26-те місце. У підсумку українському скороходу не вдалося зачепитися за високі позиції. І.Главан через порушення правил отримав дві штрафні хвилини, і хоча відіграв дві позиції після повернення на дистанцію, через втрачений час на фініші показав лише 40-й результат – 1:24:52 [9].

Жіноча легкоатлетична олімпійська програма була представлена уродженкою смт.Олександрівка Кропивницького району 30-річною вихованкою Олександрівської районної ДЮСШ ім.М.Іванова, перший тренер Володимир Приймак – **Тетяною Мельник**. Взагалі ця Олімпіада у Парижі у її спортивному житті вже третя. Перші для неї були Ігри XXXI Олімпіади у 2016 році в Ріо-де-Жанейро (Бразилія), другі – Ігри XXXII Олімпіади у 2020 році в Токіо (Японія). На третіх Іграх XXXIII Олімпіади вона прийняла участь у змішаній естафеті 4x400 м (два чоловіки і дві жінки). У кваліфікаційному забізі суперниками нашої команди були команди Великої Британії, Нідерландів, Італії, Нігерії, Ірландії, Німеччини та Домініканської Республіки.

На першому етапі естафети стартував О.Погорілко і передав її Т.Мельник сьомим. Свій 2 етап вона пробігла з результатом 51,45 і підняла команду на 6 місце.

На наступних етапах партнери Т.Мельник Д.Даниленко та М.Шостак не зуміли поліпшити результат і фінішували на 6 місці з результатом 3:15,51. Команда, на жаль, не зуміла потрапити до вісімки фіналістів, хоч і випередила Німеччину та Домініканську Республіку. Але тут потрібно зазначити, що для потрапляння до фіналу нашої команди потрібно було показувати на багато кращий результат як у сезоні (3:14,49) так і «personal best» 3:14,06, а саме – вибігати з 3:11,99, що було нереально. Результат українців – 14 місце [14]

На Олімпіаді-2024 нагороди в **скелелазінні на швидкість** розігрувалися вперше. Стартували в цьому виді змагань лише 14 найкращих скелелазів світу. По дві квоти завоювали Китай, Індонезія та США, по одній – Франція, Італія, Нова Зеландія, ПАР, Республіка Корея, Іран, Казахстан та Україна. За збірну команду України дебютував у цьому виді змагань 24-річний вихованець кропивницької КДЮСШ-1 **Ярослав Ткач** (Микола Побережець – особистий тренер), вперше в історії України [6].

Перші два попередні забіги були непогані. У першій спробі кваліфікації наш скелелаз показав час 5,13 с, а у другій зміг покращити час – 5,11 с. Рівень результатів був дуже високим. Уже в кваліфікації були встановлені декілька світових рекордів. За підсумками кваліфікаційних забігів не вибував жоден спортсмен, натомість кожен скелелаз отримував номер посіву та суперника на 1/8 фіналу. Я.Ткач пройшов у плей-оф Олімпіади-2024 з сьомим результатом.

Суперником Я.Ткача в 1/8 фіналу став представник Франції Бассі Мавем, легендарний спортсмен, найтитованіший у виді спорту, на той момент чинний олімпійський рекордсмен. У забігу із французом вихованець кропивницького скелелазіння подолав доріжку за 5,17 с. У протиборстві з досвідченим французом, при шаленій підтримці його вболівальниками, особливих помилок не було й почав гарно, але на фініші програв дотик – 0,01 с. Для виходу до чвертьфіналу за найкращим часом серед тих, хто програв у своїй парі, цього теж виявилось замало. Підсумковий протокол олімпійських стартів зафіксував його кращий результат у кваліфікації 5,11 с, з яким він посів 10 місце [11; 17].

Брейкінг – новий вид спорту, який дебютував на Іграх XXXIII Олімпіади. Збірну команду Україну у ньому представляли три учасники. Серед чоловіків єдину ліцензію на участь в олімпійському турнірі від

України виборів вихованець кропивницької Творчої Майстерні "Let's Move City" 34-річний **Олег Кузнецов**, більш відомий в тусовці як бі-бой «Kuzya» (перший тренер Є.Кушнір (Мочерняк)).

У 15-й змагальний день Ігор Олімпіад-2024 розпочались батли серед чоловіків. 16 бі-боїв поділили на чотири групи, з яких до чвертьфіналу виходило лише по два спортсмени. Кропивницький бі-бой Kuzya стартував у найсильнішій відбірковій групі В.

Свій перший батл він провів проти австралійця J. Attack і переміг його з явною перевагою у кожному з двох раундів з рахунком – 2-0 (17-1). Батл з канадцем Phil Wizard проходив у рівній боротьбі і перший раунд був за нашим бі-боєм Kuzya – 6-3. Другий раунд виграв бі-бой Phil Wizard – 7-2. Батл закінчився 1-1 за перемогами у раундах, але з перевагою у сумі балів за канадцем – 10-8.

Перед заключним раундом на місце у топ-2 квартету претендували три спортсмени з чотирьох: австралієць J. Attack без жодної перемоги у раунді достроково припинив боротьбу, але мав вплив на результат канадця Phil Wizard (5 перемог (40 балів)).

Натомість господар цього річної Олімпіади Dany Dann та кропивницький бі-бой Kuzya зішлись в очному протистоянні за вихід у чвертьфінал. Зрештою обидва раунди у батлі між Kuzya та Dany Dann виграв француз – 2-0 (4-14), а українцю не вистачило вісім балів та однієї перемоги, щоб зрівнятися з ним у рейтингу. З результатом 3 перемоги у раундах (29 балів) він посів третє місце у своїй відбірковій групі та припинив виступи на груповій стадії. У підсумковому протоколі олімпійських змагань бі-боїв Олег Кузнецов зайняв 9-е місце. Натомість його конкуренти по підгрупі фінішували з медалями: Phil Wizard з золотою, а Dany Dann виборов срібну медаль [4; 12; 15].

Новим успішним олімпійським циклом для **футболу** Кіровоградщини став цикл підготовки до Ігор XXXIII Олімпіади 2024 року в Парижі (Франція) (уперше в складі збірної НОК України). У складі збірної НОК України готувалися до Ігор сім вихованців ФК «Олександрія»: Олександр Мартинюк (10 ігор), Микола Михайленко (7 ігор), Артем Шуляньський (2 гри), Артем Кулаковський (1 гра), Денис Шостак (5 ігор), Георгій Єрмаков (4 гри), Кирило Сігєєв (8 ігор). До основного складу олімпійської збірної для участі в олімпійському футбольному турнірі на Іграх у Парижі були включені три футболіста-вихованця Кіровоградщини: Г.Єрмаков, О.Мартинюк та М.Михайленко [1; 16].

Успішний цей олімпійський цикл підготовки був і для тренерів Кіровоградщини. Так, очолив збірну олімпійську команду України головний тренер ФК «Олександрія» Р.Ротань, а до його тренерського штабу були запрошені С.Кравченко, старший тренер ФК «Олександрія» та Є.Гресь, тренер ФК «Олександрія» з НМЗ [10].

Пройшовши успішно відбірковий етап олімпійська збірна України вперше в історії олімпійського руху незалежної України потрапила до олімпійського футбольного турніру на Ігри XXXIII Олімпіади 2024 року в Парижі. Жереб розподілив нашу команду у підгрупу

В, де суперниками наших вихованців стали збірні команди Аргентина, Марокко та Іраку.

Дебютна гра з командою Іраку, де в основному складі грали О.Мартинюк та М.Михайленко (заміна на 73 хв.) пройшла з перевагою нашої збірної, однак перемогу святкували наші суперники з результатом 2:1 [16].

На гру другого туру з командою Марокко наша збірна вийшла максимально концентрована на перемогу. У її складі на поле виходили і два наших вихованця: О.Мартинюк (заміна на 74 хв.) та М.Михайленко (заміна на 78 хв.) В рівній безкомпромісній боротьбі їм вдалося здолати конкурентів з рахунком 2:1 [16].

Заключна гра групового етапу олімпійського турніру звела наших футболістів з одним із лідерів світового футболу командою Аргентини. У складі нашої олімпійської збірної на поле виходили вихованці футболу Кіровоградщини О.Мартинюк (заміна на 68 хв.) та М.Михайленко (заміна на 59 хв.). Наша команда гідно чинила опір супернику, однак фінальний свисток зафіксував перемогу Аргентини – 2:0 [13].

З групи наша команда не вийшла, завершивши дебютний виступ на Олімпійських іграх з однією перемогою на стадії групового турніру. У підсумковому протоколі олімпійського турніру, набравши 3 очки і з різницею забитих і пропущених голів 3:5 (-2) наша команда розмістилася на почесному 9 місці [16].

Висновки. Результати виступу вихованців Кіровоградщини у складі національної команди України на Іграх XXXIII Олімпіади у Парижі свідчать про задовільний рівень ефективності процесу виходу спортсменів на пік готовності до головних змагань. Вихованців Кіровоградщини, члени української команди у 33% стартів продемонстрували найвищі особисті досягнення або ті, що несуттєво відрізняються від них. Серед них у першу чергу слід відзначити «personal best» 23-річного О.Дорошчука та високий результат 24-річного Я.Ткача. Ураховуючи те, що брейкінг вперше був представлений на Іграх XXXIII Олімпіади, потрапляння О.Кузнецова до топ-10 бі-боїв світу є також успішним виступом, так як перед стартом він був 13 у світовому рейтингу. В певній мірі до успішного виступу можна віднести і результат виступу наших вихованців у складі олімпійської збірної України по футболу, яка вперше в історії незалежної України потрапила на олімпійський футбольний турнір і у підсумку зайняла 9-е місце. Наші досвідчені атлети Т.Мельник і І.Главан показали результати нижчі за свої «personal best».

Для успішного виступу вихованців Кіровоградщини у команді України на Іграх XXXIV Олімпіади 2028 р. у Лос-Анджелесі важливо у новому олімпійському циклі забезпечити вихід на пік готовності до головних змагань наших провідних молодих спортсменів, які залучені до олімпійської підготовки. Пріоритетними для вихованців Кіровоградщини залишаються стрибки у висоту (легка атлетика) – О.Дорошук та швидкість – Я.Ткач.

В цільових програмах має органічно поєднуватися планомірна підготовка наших атлетів до Ігор Олімпіади-2028 з участю спортсменів у значній кількості

інших важливих змагань. Важливо налагодити дієвий механізм моніторингу за складанням та реалізацією організаційно-методичних програм олімпійської підготовки спортсменів. Треба дотримуватись комплексного розгляду та системного вирішення різноманітних питань з ресурсного забезпечення олімпійської підготовки.

На нашу думку, до олімпійської підготовки слід залучати переважно спортсменів, які за рівнем спортивної майстерності, функціональних можливостей, станом здоров'я та віком спроможні скласти гідну конкуренцію у боротьбі за олімпійські нагороди.

Поява в ОСДЮСШОР-2 ім.В.Верхоланцева м. Кропивницького сучасного стенду для скелелазіння дає

можливість тренуватися на найкращій в Україні трасі, що в майбутньому є запорукою виховання нових олімпійців Кіровоградщини. Та й Ярослав Ткач отримав можливість шліфувати свою майстерність та готуватися до чергових міжнародних випробувань. З таким стендом шлях наших вихованців до Лос-Анджелесу-2028 буде значно легшим.

Доцільно поширити практику формування комплексів з науково-методичного забезпечення за принципом впровадження дослідних центрів при тренувальних центрах, зокрема при ОСДЮСШОР-2 ім.В.Верхоланцева м. Кропивницького. Потрібно посилити відповідальність та роботу з профілактики використання спортсменами заборонених засобів та методів.

Література:

1. 2024: підсумки року для олімпійської збірної України. Режим доступу: <https://uaf.ua/article/53095>
2. Бубка С.Н. Підсумки Ігор XXX Олімпіади в Лондоні та перспективи виступу збірних команд України на Іграх XXXI Олімпіади 2016 р. у Ріо-де-Жанейро. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2012. № 24 (2). С. 3-29.
3. Волочай В., Гончарова А. "Дуже кайфово". Олег Дорошук емоційно розповів про виступ у фіналі стрибків у висоту дебютної Олімпіади. Суспільне спорт, 10 серпня 2024. Режим доступу: <https://suspilne.media/sport/810911-duze-kajfovo-oleg-dorosuk-emocijno-rozpoviv-pro-vistup-u-finali-stribkiv-u-visotu-debutnoi-olimpiadi/>
4. Волочай В., Гончарова А. "Під великим враженням". Українець Кузюа не пробився у чвертьфінал дебютної Олімпіади у брейкінгу. Суспільне спорт, 10 серпня 2024. Режим доступу: <https://suspilne.media/sport/810827-pid-velikim-vrazennam-ukraïnec-kuzuia-ne-probivsa-u->
5. Воропай С. М. Олімпійська спадщина Кіровоградщини: монографія. Кропивницький: Антураж А, 2021. Книга 1. 140 с.
6. Ілючек Ю. Маємо першого олімпійця. Україна-центр. 24.06.2024. Режим доступу: [https://uc.kr.ua/2024/06/24/mayemo-pershogo-olimpijtsya/?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTEAAR3YINKRDTk3BcP8pj_X-eRwZdWyxth7yY_wHrln86uk3rru0rS3ZbTFuA_aem_lksVajP1_eX1AmAU2L829A\)](https://uc.kr.ua/2024/06/24/mayemo-pershogo-olimpijtsya/?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTEAAR3YINKRDTk3BcP8pj_X-eRwZdWyxth7yY_wHrln86uk3rru0rS3ZbTFuA_aem_lksVajP1_eX1AmAU2L829A))
7. Легкоатлет з Кропивницького Дорошук став шостим на олімпіаді в Парижі. Мій Кіровоград, 11/08/2024. Режим доступу: https://mykirov.com/?q=node%2F42291&fbclid=IwY2xjawEpTDZleHRuA2FlbQlXMQABHXM3P_bPPNS0YIYsLlzcGqICTX6D1wcoPDBbHyBDscb0ngfOIGHGyiii3A_aem_iN1oXuVm2PGLCzgm6o2Kdg
8. Міжнародний олімпійський рух. Офіційний веб-сайт Режим доступу: <https://www.olympics.com/en/olympic-games/paris-2024>.
9. Мороз Є. Скороход Главан виступив у першому для України фіналі на Олімпіаді-2024 у легкій атлетиці: результат. Суспільне спорт, 1 серпня 2024.
10. Олімпійська збірна України з футболу. Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B0_%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D0%B8_%D0%B7_%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83.
11. Троць П., Гончарова А. "Зовсім інший рівень". Ярослав Ткач програв 0.01 секунди та вилетів у скелелазінні на швидкість на Олімпіаді-2024. Суспільне спорт. Режим доступу: <https://suspilne.media/sport/807467-zovsim-insij-riven-rogoslav-tkas-prograv-001-sekundu-ta-viletiv-u-skelelazinni-na-svidkist-na-olimpiadi-2024/>
12. Федорців А. "У брейкінгу без віри в себе далеко не зайдеш": історія українського чемпіона світу Кузюа. РБК-Україна. П'ятниця 02 серпня 2024 08:00. Режим доступу: <https://www.rbc.ua/ukr/news/u-breykingu-viri-sebe-daleko-zaydesh-istoriya-1722539776.html>
13. Чоловічий футбольний турнір Олімпійських ігор-2024: табло і регламент. Режим доступу: <https://uaf.ua/article/51879>.
14. Athletics. Results book. Version 1.0. 11 AUG 2024. Paris, 2024. 834 p. Режим доступу: <https://www.olympics.com/ru/olympic-games/paris-2024/results/athletics>
15. Breaking. Results book. Version 1.0. 10 AUG 2024. Paris, 2024. 88 p. Режим доступу: <https://www.olympics.com/ru/olympic-games/paris-2024/results/breaking>.
16. Football. Results book. Version 1. 10 Avg 2024. Paris, 2024. 207 p. Режим доступу: <https://www.olympics.com/ru/olympic-games/paris-2024/results/football>
17. Sport Climbing. Results book. Version 1. 10 Avg 2024. Paris, 2024. 52 p. Режим доступу: <https://www.olympics.com/ru/olympic-games/paris-2024/results/sport-climbing>.

References:

1. 2024: pidsumky roku dlia olimpiiskoi zbirnoi Ukrainy. Rezhym dostupu: <https://uaf.ua/article/53095>
2. Bubka S.N. Pidsumky Ihor KhKhKh Olimpiady v Londoni ta perspektyvy vystupu zbirykh komand Ukrainy na Ihrakh KhKhKh Olimpiady 2016 r. u Rio-de- Zhaneiro. Aktualni problemy fizychnoi kultury i sportu. 2012. № 24 (2). S.3-29.

3. Volochai V., Honcharova A. "Duzhe kaifovo". Oleh Doroshchuk emotsiino rozpoviv pro vystup u finali strybkiv u vysotu debutnoi Olimpiady. Suspilne sport, 10 serpnia 2024. Rezhym dostupu: <https://suspilne.media/sport/810911-duze-kajfovo-oleg-dorosuk-emocijno-rozpoviv-pro-vistup-u-finali-stribkiv-u-visotu-debutnoi-olimpiadi/>)
4. Volochai V., Honcharova A. "Pid velykym vrazhenniam". Ukrainets Kuzya ne probyvysia u chvertfinal debutnoi Olimpiady u breikihu. Suspilne sport. 10 serpnia 2024. Rezhym dostupu: <https://suspilne.media/sport/810827-pid-velikim-vrazennam-ukrainec-kuzya-ne-probivsa-u->
5. Voropai S. M. Olimpiiska spadshchyna Kirovohradshchyny: monohrafiia. Kropyvnytskyi: Anturazh A, 2021. Knyha 1. 140 s.
6. Iliuchek Yu. Maiemo pershoho olimpiitsia. Ukraina-tsent. 24.06.2024. Rezhym dostupu: https://uc.kr.ua/2024/06/24/mayemo-pershogo-olimpiitsya/?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTEAAR3YINKRDTk3BcP8pj_X-eRwZdWyxth7yY_wHrln86uk3rru0rS3ZbTFuA_aem_lksVajP1_eX1AmAU2L829A)
7. Lehkoatlet z Kropyvnytskoho Doroshchuk stav shostym na olimpiadi v Paryzhi. Mii Kirovohrad, 11/08/2024. Rezhym dostupu: https://mykirov.com/?q=node%2F42291&fbclid=IwY2xjawEpTDZleHRuA2F1bQIxMQABHXM3P_bPPNS0YIYsLIzceGqlCTX6D1wcoPDBbHyBDscb0ngfOIGHGyiii3A_aem_iN1oXuVm2PGLCzgm6o2Kdg)
8. Mizhnarodnyi olimpiiskyi rukh. Ofitsiinyi veb-sait Rezhym dostupu: <https://www.olympics.com/en/olympic-games/paris-2024>.
9. Moroz Ye. Skorokhod Hlavan vystupyv u pershomu dla Ukrainy finali na Olimpiadi-2024 u lehkii atletytsi: rezultat. Suspilne sport, 1 serpnia 2024.
10. Olimpiiska zbirna Ukrainy z futbolu. Rezhym dostupu: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B0_%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D0%B8_%D0%B7_%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83.
11. Trots P., Honcharova A. "Zovsim inshyi riven". Yaroslav Tkach prohrav 0.01 sekundy ta vyletiv u skelelazzinni na shvydkist na Olimpiadi-2024. Suspilne sport. Rezhym dostupu: <https://suspilne.media/sport/807467-zovsim-insij-riven-aroslav-tkac-progravy-001-sekundu-ta-viletiv-u-skelelazzinni-na-svidkist-na-olimpiadi-2024/>
12. Fedortsiv A. "U breikihu bez viry v sebe daleko ne zaidesh": istoriia ukrainskoho chempiona svitu Kuzya. RBK-Ukraina. Piatnytsia 02 serpnia 2024 08:00. Rezhym dostupu: <https://www.rbc.ua/ukr/news/u-breykingu-viri-sebe-daleko-zaydesh-istoriya-1722539776.html>)
13. Cholovichyi futbolnyi turnir Olimpiiskyykh ihor-2024: tablo i rehlament. Rezhym dostupu: <https://uaf.ua/article/51879>.
14. Athletics. Results book. Version 1.0. 11 AUG 2024. Paris, 2024. 834 p. Rezhym dostupu: <https://www.olympics.com/ru/olympic-games/paris-2024/results/athletics>]
15. Breaking. Results book. Version 1.0. 10 AUG 2024. Paris, 2024. 88 p. Rezhym dostupu: <https://www.olympics.com/ru/olympic-games/paris-2024/results/breaking>.
16. Football. Results book. Version 1. 10 Avg 2024. Paris, 2024. 207 p. Rezhym dostupu: <https://www.olympics.com/ru/olympic-games/paris-2024/results/football>
17. Sport Climbing. Results book. Version 1. 10 Avg 2024. Paris, 2024. 52 p. Rezhym dostupu: <https://www.olympics.com/ru/olympic-games/paris-2024/results/sport-climbing>.

Дата першого надходження рукопису до видання: 10.06.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 14.07.2025

Дата публікації: 02.09.2025

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Гордієнко Наталія Олександрівна,

викладач циклової комісії фізичного виховання та здорового способу життя

Черкаської медичної академії

<https://orcid.org/0009-0006-7735-1601>

Бадрак Тетяна Володимирівна,

викладач циклової комісії фізичного виховання та здорового способу життя

Черкаської медичної академії

<https://orcid.org/0009-0001-6487-8539>

У статті розглянуто актуальні підходи до організації оздоровчої рухової активності здобувачів закладів вищої освіти (ЗВО) в умовах воєнного стану. Визначено важливість фізичної активності як чинника підтримання фізичного і психоемоційного здоров'я молоді в умовах стресу, невизначеності та обмеженого доступу до традиційних форм фізичного виховання. Проаналізовано сучасні форми й методи організації занять, зокрема інтеграцію фізичної активності в навчальний процес, застосування інноваційних технологій (фітнес-програм, онлайн-занять, мобільних застосунків), індивідуалізацію фізичного навантаження. Особливу увагу приділено мотиваційним аспектам залучення студентів до регулярної фізичної активності.

Автори здійснили порівняльний аналіз організації фізичного виховання у звичайних умовах та в умовах воєнного часу, що дозволило виявити ключові відмінності у підходах, формах та засобах реалізації оздоровчої рухової активності. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних підходів до організації рухової активності студентів закладів вищої освіти в умовах воєнного стану, коли традиційні форми фізичного виховання обмежені або неможливі. Зменшення рівня рухової активності, викликане обмеженнями пересування, дистанційним навчанням та стресовими факторами, негативно впливає на загальний стан здоров'я молоді, що потребує нових організаційних рішень у системі фізичного виховання.

За результатами аналізу виокремлено пріоритетні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти в умовах кризових викликів, а саме: впровадження гнучких моделей навчання орієнтованих на самоорганізацію студентів, використання цифрових платформ таких як Zoom, Google Meet, Moodle, Classroom, мобільних фітнес-застосунків, відеотренувань, підвищення цифрової грамотності учасників освітнього процесу, інтеграція фізичної активності в повсякденне життя здобувачів. Обґрунтовано роль викладача як координатора рухової активності і менторської підтримки.

Отримані результати можуть бути корисними для педагогів, керівників ЗВО та розробників освітніх програм у сфері фізичного виховання. Це відкриває нові можливості для створення здорового та продуктивного середовища, що є пріоритетним завданням в контексті сучасної освіти.

Ключові слова: оздоровча рухова активність, здобувачі, фізичне виховання, дистанційне навчання, воєнний стан, сучасні підходи.

Hordiienko Nataliia, Badrak Tetiana. Modern Approaches to the Organization of Motor Activity of Higher Education Students under Martial Law

The article examines current approaches to organizing health-improving motor activity among students of higher education institutions (HEIs) within the framework of the modern educational process. The importance of physical activity is highlighted as a key factor in maintaining the physical and psycho-emotional well-being of youth in conditions of stress, uncertainty, and limited access to traditional forms of physical education. Contemporary forms and methods of organizing physical activity are analyzed, including the integration of physical activity into the educational process, the use of innovative technologies (fitness programs, online classes, mobile applications), and the individualization of physical load. Special attention is paid to motivational factors that influence students' engagement in regular physical activity.

The authors conducted a comparative analysis of physical education in peacetime and under martial law, identifying key differences in approaches, formats, and means of implementing health-oriented motor activity. The relevance of the study is driven by the need to find effective strategies for organizing students' physical activity under martial law conditions, when traditional forms of physical education are limited or unavailable. A decline in physical activity, caused by restrictions on movement, distance learning, and stress-related factors, negatively affects the overall health of students, requiring new organizational solutions in physical education systems.

Based on the analysis, priority directions for improving the system of physical education in higher education institutions under crisis conditions have been identified, namely: the implementation of flexible learning models focused on student self-organization; the use of digital platforms such as Zoom, Google Meet, Moodle, and Classroom; mobile fitness applications and video workouts; enhancement of digital literacy among participants in the educational process; and the integration of physical activity into students' daily lives. The role of the instructor as a coordinator of motor activity and mentor support has been substantiated.

The results may be useful for educators, HEI administrators, and curriculum developers in the field of physical education. This opens up new opportunities for building a healthy and productive environment, which is a priority in the context of modern education.

Key words: health-improving motor activity, students, physical education, distance learning, martial law, modern approaches.

Вступ. У сучасних умовах повномасштабної військової агресії проти України суспільство зіштовхується з безпрецедентними викликами, які безпосередньо впливають на фізичний, психоемоційний та соціальний стан молоді. Втрата регулярного фізичного навантаження негативно впливає на фізичне та психоемоційне здоров'я молоді, що потребує нових організаційних рішень у системі фізичного виховання. Аналіз сучасних наукових джерел свідчить про значну увагу дослідників до проблеми обмеження рухової активності молоді в умовах кризових викликів, зокрема під час війни. У працях Андрєєвої О. В. та інших акцентується увага на зниженні рівня фізичної активності в молодіжному середовищі через зміну умов освітнього процесу, що актуалізувалося особливо в період пандемії та воєнного стану [1]. Первухіна С. М., Ківерник О. В. аналізують адаптаційні механізми організму студентів у період війни та зазначають, що оздоровча рухова активність у таких умовах набуває особливого значення, оскільки виступає не лише засобом зміцнення фізичного здоров'я, а й важливим чинником психоемоційної стабілізації, підвищення адаптаційних можливостей організму та формування стресостійкості [3]. У зв'язку з цим виникає необхідність пошуку та впровадження сучасних підходів до організації фізичного виховання, які враховують безпекові обмеження, індивідуальні потреби здобувачів освіти та нові цифрові можливості. Шестерова Людмила, Пятницька Дар'я звертає увагу на потенціал цифрових технологій у системі фізичного виховання, зокрема в умовах дистанційного навчання. Автори вказують на те, що електронні платформи такі як Zoom, Google Meet, Classroom, Moodle, мобільні фітнес-застосунки, відеотренування та індивідуалізовані програми дозволяють зберегти безперервність занять, особливо в умовах дистанційного навчання та обмежень, пов'язаних із безпековими ризиками, контролювати навантаження та забезпечувати зворотний зв'язок між студентом і викладачем, а також сприяють підвищенню цифрової грамотності учасників освітнього процесу, інтеграції фізичної активності в повсякденне життя здобувачів. Підкреслено роль викладача як координатора рухової активності та менторської підтримки [5]. Практичне спрямування мають дослідження Микитчик О., Кошелевої О. та інших, які особливу увагу приділяють самостійній організації фізичних занять, які можуть бути адаптовані до домашніх умов або нестандартного освітнього середовища та формуванню внутрішньої мотивації до занять у складних життєвих обставинах [2]. У статті Рибалки Ліни, Пермякова Олександра, Йоппи Тетяни розглянуто чинники, що спричиняють малорухливий спосіб життя, та представлено різноманітні форми активізації рухової активності студентської молоді [4]. Важливу роль відіграють і міжнародні джерела. Зокрема, Bull FC, Al Ansari SS, Biddle S, et al. в Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (WHO, 2020) наголошують на необхідності мінімальної щоденної рухової активності навіть у кризових умовах. Документ акцентує на психофізіологічних перевагах активності, включаючи під-

вищення когнітивних функцій, зниження тривожності та покращення сну [6].

Таким чином, літературний аналіз підтверджує, що в умовах воєнного стану організація оздоровчої рухової активності має ґрунтуватися на інноваційних, гнучких та адаптивних підходах, які дозволяють враховувати індивідуальні, психофізіологічні та соціальні особливості студентської молоді. Саме ці положення стали основою для обґрунтування методичних засад дослідження.

Матеріали та методи. У дослідженні застосовано методи аналізу наукової літератури, анкетування студентів Черкаської медичної академії, а також порівняльний аналіз умов і засобів реалізації фізичного виховання до та під час воєнного стану і методи математичної статистики.

Метою дослідження є аналіз та узагальнення сучасних підходів до організації оздоровчої рухової активності студентів ЗВО в умовах воєнного часу, а також порівняння ефективності цих підходів із практиками, що застосовувались у мирний період.

Результати дослідження. З метою вивчення особливостей оздоровчої рухової активності студентів у період дії воєнного стану було проведено анонімне онлайн-анкетування серед студентів 1–4 курсів закладу вищої освіти ($n = 168$ осіб). Опитування дозволило виявити актуальний стан фізичної активності молоді, труднощі та потреби, а також ставлення до нових підходів в організації занять.

Аналіз результатів анкетування показав, що лише 22,6 % опитаних студентів дотримуються регулярного режиму фізичних навантажень (не менше трьох разів на тиждень), тоді як 57,1 % вказали на епізодичну рухову активність, а 20,3 % практично не займаються жодним видом фізичних вправ.

Серед основних перешкод для активного способу життя в умовах воєнного часу респонденти назвали:

- обмеженість простору та відсутність обладнання (41,7 %),
- низький рівень мотивації та психологічне виснаження (38,7 %),
- відсутність часу через навчання та роботу (29,2 %),
- нестабільність безпекової ситуації (24,4 %).

На запитання щодо форм організації фізичної активності, які вони вважають найбільш прийнятними в умовах воєнного стану, студенти відповіли наступним чином:

- індивідуальні домашні тренування за відео – 48,2 %;
- короткі рухові паузи під час навчального дня – 35,1 %;
- онлайн-заняття в групі з викладачем – 27,4 %;
- участь у фізичних челенджах у соцмережах – 19,6 %;
- вправи на релаксацію, йога, дихальні практики – 32,7 %.

Позитивною є тенденція щодо усвідомлення студентами важливості фізичної активності для психоемоцій-

ного здоров'я: 78,9 % респондентів визнали, що навіть короткотривалі фізичні вправи допомагають знизити рівень тривожності, покращити настрій і підтримати загальне самопочуття.

За результатами анкетування було виявлено також високий запит на індивідуалізовані програми занять, які не потребують спеціального інвентарю, та мотиваційний супровід з боку викладачів (наприклад, підбір вправ, зворотний зв'язок, онлайн-наставництво).

При проведенні порівняльного аналізу організації оздоровчої рухової активності студентів ЗВО у звичайних умовах та в умовах воєнного стану, було встановлено, що у звичайних умовах організація фізичного виховання передбачала переважно очну форму занять із використанням спортивної інфраструктури закладів освіти (зали, стадіони, майданчики). Використовувалися класичні засоби фізичного виховання: легка атлетика, спортивні ігри, гімнастика, естафети тощо. Заняття проводилися в груповому форматі, під безпосереднім контролем викладача, що забезпечувало високий рівень мотивації, соціальної взаємодії та зворотного зв'язку.

Натомість в умовах воєнного стану фізичне виховання набуло переважно дистанційної або змішаної форми. Студенти були вимушені адаптуватися до самотійної роботи вдома, часто в умовах обмеженого простору, відсутності спеціального обладнання та за нестабільного психологічного стану. У зв'язку з цим акценти в підходах змістилися на індивідуалізацію програм, застосування цифрових технологій (відеоуроки, фітнес-додатки, онлайн-челенджі) та використання вправ, спрямованих не лише на підтримку фізичної форми, а й на зниження рівня стресу (дихальні вправи, йога тощо).

Ключовою відмінністю є зміна цілей фізичного виховання. Якщо у мирний час основна увага приділялася розвитку фізичних якостей, підвищенню спортивної майстерності та участі у змаганнях, то в умовах воєнного стану домінує оздоровчий та психоемоційно підтримувальний компонент. Саме тому основними критеріями ефективності рухової активності стають не результати нормативів, а збереження життєздатності,

працездатності, емоційного балансу та стресостійкості студентів.

Зміни торкнулися й засобів фізичної активності. Якщо раніше студенти мали доступ до інвентарю та обладнання, то тепер основними засобами стають вправи з вагою власного тіла, домашній фітнес, танцювальні рухи, ходьба або біг у безпечних умовах. Контроль за виконанням завдань здійснюється переважно через самозвіти, відеозаписи або онлайн-конференції, що вимагає від студентів більшої самодисципліни.

Висновок. Результати анкетування свідчать про необхідність модернізації підходів до організації оздоровчої рухової активності з урахуванням обмежених можливостей студентів у воєнний період. Основними напрямками вдосконалення мають стати: посилення мотиваційного компонента, використання цифрових ресурсів, розвиток індивідуальних та оздоровчих програм фізичної активності, що не потребують спеціального обладнання, а також інтеграція рухових вправ у щоденний режим студентів. Встановлено, що в умовах воєнного стану найбільш ефективними є гнучкі моделі фізичного виховання, орієнтовані на самоорганізацію студентів, цифрову підтримку та психологічну адаптацію. Отримані результати можуть бути використані для удосконалення освітніх програм та практик фізичного виховання у ЗВО.

Таким чином, подальше вивчення даної проблематики дозволить не лише удосконалити практичні механізми впровадження фізичної активності в умовах нестабільності, а й сформувані цілісну концепцію фізичного виховання, орієнтовану на зміцнення життєстійкості, психофізичного здоров'я та соціальної активності студентської молоді.

На нашу думку, подальші наукові розвідки доцільно спрямувати на кілька ключових напрямів: розробка та апробація адаптивних програм фізичної активності, міждисциплінарні дослідження, що поєднують педагогіку, медицину, психологію та інформаційні технології для формування комплексного підходу до збереження здоров'я молоді у кризових умовах та порівняльний аналіз національного та міжнародного досвіду організації оздоровчої рухової активності у період соціальних потрясінь, надзвичайних ситуацій і воєнних конфліктів.

Література:

1. Андрєєва О. В., Степанюк В., Хрипко, І. В., Івчатова Т. В. Рухова активність і здоров'я студентів: сучасний стан, проблеми і перспективи. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Вип. №12 (185). С. 9–14.
2. Микитчик О.С., Кошелева О.О., Сидорчук Т.В., Демідова О.М., Афанасьєв Д.С. Залученість здобувачів вищої освіти до раціонально організованої рухової активності в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Вип. №1(186). С. 91–94.
3. Первухіна С. М., Ківерник О. В. Фізична активність студентів вищих навчальних закладів під час воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Вип. №102. С. 48–51.
4. Рибалко Ліна, Пермяков Олександр, Йопа Тетяна. До проблеми активізації рухової активності студентської молоді в умовах карантинних обмежень *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2021. Харків: ХДАФК, С. 145–150.
5. Шестерова Людмила, Пятницька Дар'я. Використання платформ ZOOM та GOOGLE CLASSROOM для проведення занять спортивно-педагогічної спрямованості. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2021. Харків: ХДАФК, С.172–177.

6. Bull FC, Al Ansari SS, Biddle S, et al. Br J Sports Med 2020;54:1451–1462. DOI:10.1136/bjsports-2020-102955 (дата звернення:26.06.2025).

References:

1. Andrieieva, O. V., Stepaniuk, V., Khrypko, I. V., Ivchatova, T. V. Rukhova (2024). Aktyvnist i zdorovia studentiv: suchasnyi stan, problemy i perspektyvy. [Physical activity and student health: current state, problems, and prospects] *Naukovyi Chasopys Ukrain'skoho Derzhavnoho Universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. Vyp.12. (185). pp. 9–14.
2. Mykytchuk, O. S., Kosheleva, O. O., Sydorchuk, T. V., Demidova, O. M., Afanasiev, D. S. (2025). Zaluchenist zdobuvachiv vyshchoi osvity do ratsionalno orhanizovanoi rukhovoi aktyvnosti v umovakh voiennoho stanu [Involvement of higher education students in rationally organized physical activity under martial law conditions] *Naukovyi Chasopys Ukrain'skoho Derzhavnoho Universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. Vyp. 1 (186), pp. 91–94.
3. Pervukhina, S. M., Kivernyk, O. V. (2024). Fizychna aktyvnist studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv pid chas voiennoho stanu. [Physical activity of university students during martial law] *Naukovyi Chasopys Ukrain'skoho Derzhavnoho Universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. Vyp.102, pp. 48–51.
4. Rybalko, L., Permiakov, O., Yopa, T. (2021). Do problemy aktyvizatsii rukhovoi aktyvnosti studentskoi molodi v umovakh karantynnykh obmezhen [On the issue of promoting students' physical activity under quarantine restrictions] *Aktualni Problemy Fizychnoho Vykhovannia Riznykh Verstv Naseleennia*. Kharkiv: KhDAFK. pp. 145–150.
5. Shesterova, L., Pyatnytska, D. (2021). Vykorystannia platform ZOOM ta GOOGLE CLASSROOM dlia provedennia zaniat sportyvno-pedahohichnoi spriamovanosti. [Use of ZOOM and GOOGLE CLASSROOM platforms for conducting sport-pedagogical classes] *Aktualni Problemy Fizychnoho Vykhovannia Riznykh Verstv Naseleennia*. Kharkiv: KhDAFK. pp. 172–177.
6. Bull FC, Al Ansari SS, Biddle S, et al. Br J Sports Med 2020;54:1451–1462. DOI: 10.1136/bjsports-2020-102955 (data zvernennia:26.06.2025).

Дата першого надходження рукопису до видання: 27.06.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 28.07.2025

Дата публікації: 02.09.2025

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПЕДАГОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ФІТНЕС-НАПРЯМІВ У ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Дубинська Оксана Яківна,

кандидат наук з фізичного виховання,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<https://orcid.org/0000-0001-7088-3484>

Актуальність проблеми фізичного виховання старшокласників в умовах війни зумовлена необхідністю підтримки та збереження фізичного і психічного здоров'я молоді в складних соціально-психологічних обставинах. Одним із перспективних напрямів є впровадження сучасних фітнес-технологій, зокрема фітбоксингу, як ефективного засобу підвищення рухової активності, розвитку фізичних якостей та адаптації до стресових факторів.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності використання фітбоксингу у позакласній та дистанційній фізкультурно-оздоровчій роботі зі старшокласниками для покращення їх фізичної підготовленості.

У наукових дослідженнях, а також у фаховій педагогічній літературі ведеться пошук нових ефективних форм і методів фізичного виховання здобувачів загальної середньої освіти та шляхи їх впровадження. Науковцями підкреслюється, що саме гуртки, секції та самостійні заняття учнів у позакласній формі організації занять будуть сприяти активному фізичному самовдосконаленню. Дослідники встановили значну динаміку погіршення стану здоров'я населення України під впливом агресії. Важливим засобом відновлення психічного та фізичного здоров'я для людей, які постраждали внаслідок війни може слугувати заняття спортом та фізичною активністю. В той же час існує проблема із забезпеченням вимушено внутрішньо-переміщених осіб до спеціалізованих програм та доступом їх до спортивних споруд.

У роботі застосовано такі методи дослідження: аналіз наукової літератури, педагогічний експеримент, тестування фізичних якостей, математико-статистична обробка отриманих результатів. Експериментальна робота проводилася на базі загальноосвітніх закладів із залученням контрольної та експериментальної груп. Результати показали статистично значуще покращення в експериментальній групі за показниками сили, витривалості, гнучкості, швидкості та спритності. Впроваджена методика занять фітбоксингом підтвердила свою ефективність у підвищенні фізичної підготовленості старшокласників та сприяла стабілізації їх психоемоційного стану. Результати дослідження можуть бути використані для удосконалення системи фізичного виховання в освітніх закладах, особливо в умовах обмеженого доступу до спортивної інфраструктури.

Ключові слова: фізичне виховання, фітбоксинг, старшокласники, фізична підготовленість, фітнес-технології, дистанційна форма, експеримент.

Dubynska Oksana. Physical Education of High School Students During Wartime: The Role of Fitness Approaches in Promoting Youth Health

The relevance of physical education for high school students during wartime is due to the urgent need to support and preserve the physical and mental health of youth under complex socio-psychological conditions. One of the promising directions is the implementation of modern fitness technologies, in particular fitboxing, as an effective means of increasing motor activity, developing physical qualities, and adapting to stress factors.

The aim of the study is to substantiate and experimentally verify the effectiveness of using fitboxing in extracurricular and distance-based physical activity programs for high school students in order to improve their physical fitness.

In academic research and professional pedagogical literature, considerable attention is devoted to identifying new and effective forms and methods of physical education for students in general secondary education, as well as strategies for their implementation. Scholars emphasize that extracurricular formats—such as clubs, sports sections, and independent physical activities—can significantly contribute to students' active physical self-improvement. Researchers have observed a marked decline in the health status of the Ukrainian population under the influence of ongoing aggression. Physical activity and sports are regarded as important tools for restoring both the physical and mental well-being of individuals affected by the war. At the same time, there remains a pressing issue regarding the provision of internally displaced persons with access to specialized programs and sports facilities.

The following research methods were used: analysis of scientific literature, pedagogical experiment, testing of physical qualities, and mathematical-statistical analysis of the obtained results. The experimental work was carried out in general secondary education institutions with the participation of control and experimental groups.

The results showed statistically significant improvements in the experimental group in indicators of strength, endurance, flexibility, speed, and agility. The applied methodology of fitboxing training sessions proved effective in enhancing the physical preparedness of high school students and contributed to stabilizing their psycho-emotional state. The obtained results can be used to improve the system of physical education in educational institutions, especially in conditions of limited access to sports infrastructure.

Key words: physical education, fitboxing, high school students, physical fitness, fitness technologies, distance learning, pedagogical experiment, health.

Вступ. Україна в умовах війни та соціальної напруги знаходиться перед складним завданням – збереження здоров'я молоді та розвиток системи фізичного виховання та спорту. В державі спостерігаються тенденції до обмеження фінансування галузі освіти та фізичної культури, відтік професійних кадрів за кордон, а також недостатність науково обґрунтованих розробок до провадження у систему освіти різних фізичних активностей та спорту. Наукові дослідження авторів проведені під час воєнного стану (С. О. Білов, В.О. Тіщенко, 2023) доводять, що спорт та рухова активність можуть виступати дієвим інструментом для стабілізації психологічного здоров'я громадян та підтримки фізичного стану.

Дослідники [2, 3, 7], встановили значну динаміку погіршення стану здоров'я населення України під впливом агресії. Важливим засобом відновлення психічного та фізичного здоров'я для людей, які постраждали внаслідок війни може слугувати заняття спортом та фізичною активністю. В той же час існує проблема із забезпеченням вимушено внутрішньо-переміщених осіб до спеціалізованих програм та доступом їх до спортивних споруд.

Фізична культура – це та дисципліна, в процесі якої закладаються життєво важливі вміння та навички, необхідні учням для служби в армії, під час вступу до ЗВО та повсякденного життя. Часто, вона несе прикладний характер, буває недооцінена як самими учнями, які не бажають займатися «обов'язковими вправами на уроках фізичної культури», і дирекцією шкіл. Однак дослідження показують, що найбільш виражені зміни у стані здоров'я, фізичному розвитку, фізичних якості та фізичної підготовленості відбуваються саме у старшокласників – підлітків віком 15–17 років [1, 2, 19].

Таким чином, фізичне виховання, фізична підготовленість та фізичне розвиток сучасних молодих людей як фундамент для подальшого навчання та життєдіяльності є одним із головних питань нашого часу.

Організація та зміст фізкультурно-спортивної роботи у школі потребує критичного перегляду. Впровадження нових засобів фізичної культури та спорту у процес фізичного виховання старшокласників є одним з перспективних шляхів його вдосконалення [6, 10].

Мета роботи: обґрунтувати й експериментально перевірити ефективність супроводу позакласної та дистанційної роботи старшокласників засобами фіт-боксингу для підвищення їхньої фізичної підготовленості та фізичного стану.

Методи дослідження: аналіз наукової та науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; функціональні проби; педагогічний експеримент; тестування рівня фізичної підготовленості, математико-статистична обробка числових показників.

Аналіз останніх публікацій. У світовій індустрії фітнесу та рекреації, останнім часом, відбувся неймовірний стрибок що до інноваційних видів фізичних активностей, через збільшення попиту споживачів на новітні, цікаві оздоровчо-тренувальні програми занять, що супроводжується появою нових напрямків фітнесу.

Ряд науковців досліджували ефективність застосування засобів кросфіту в фізичному вихованні у ЗЗСО. Так, науковці Томашук О., Деделюк Н., Ковальчук Н., Дем'янчук О., Войтович І. (2024) [11] вивчали оздоровчі, розвивальні, виховні можливості кросфіту для підвищення ефективності організації фізичного виховання у різних закладах освіти. Автором розроблено варіативний модуль «Кросфіт» задля впровадження в урочну форму занять старшокласників та визначено позитивний вплив кросфіту на фізичну підготовленість старшокласників.

У науковій роботі Масол В. (2020) [7] запропоновано формувати фізичну культуру старшокласників через використання у ЗЗСО сукупностей перевірених на практиці педагогічних умов, методичних принципів, які спрямовані на виховання рішучості учнів старшокласників та інших важливих особистісних здібностей.

Автори Петрушин Д.В., Хованова Д.О. (2019) [9] висвітлюють питання щодо раціонального використання вільного часу, адже сучасне життя школярів перенасичене навчальним навантаженням, спостерігається нестача вільного часу, особисті проблеми, і як результат виникає значне погіршення рівня функціональної та фізичної підготовленості. Чимала кількість авторів вказують на необхідність впроваджувати у навчальний процес заходи, спрямовані на підвищення фізичного стану учнів. У своїй роботі автори обґрунтовують доцільність застосування засобів боксу для підвищення фізичної підготовленості старшокласників, детально розкривають комплекс засобів та методичні прийоми задля використання засобів боксу у секційній роботі курсантів, розглядають питання профілактики травматизму на заняттях з боксу.

Науковці Базилевич, Н., Юрченко, І., Тонконог, О. (2023) [2] розглядали питання впровадження спортивно-орієнтованих форм організації занять задля оптимізації фізичної підготовленості старшокласників у шкільній секції з боксу. Автори підкреслюють необхідність оптимізації процесу фізичної підготовки старшокласників враховуючи ситуацію пов'язану з військовими подіями в країні. Науковцями доведена ефективність застосування спортивних занять боксом для юнаків старшого віку задля покращення функціонального стану, фізичної та психічної підготовленості та поліпшення технічної майстерності.

У наукових дослідженнях, а також у фаховій педагогічній літературі ведеться пошук нових ефективних форм і методів фізичного виховання здобувачів загальної середньої освіти та шляхи їх впровадження. Науковцями підкреслюється, що саме гуртки, секції та самостійні заняття учнів у позакласній формі організації занять будуть сприяти активному фізичному самовдосконаленню.

Сланська, О. О. (2023). В.Г. Саєнко (2021) [4] рекомендують включити елементи східних единоборств до шкільної програми обґрунтовуючи їх вплив на всі сторони особистості: фізичну, психічну, особливо в умовах сьогодення, коли спостерігається тероризм та агресивність.

Автор Єланська, О. О. (2023). переконані, що використання в освітньому процесі старшокласників елементів традиційного карате як інноваційного спортивнорієнтованого засобу фізичного виховання сприятиме покращенню фізичних здібностей, покращенню функціональних резервів організму школярів, й позитивно вплине на формування особистісних якостей [4], зокрема й зміцненню духовної та емоційної сфери.

Результати дослідження. Нами була розроблена методика навчально-тренувальних занять на основі використання сучасних фітнес-системи (фітбоксинг, як основний засіб та кросфіт і роуп-скіпінг, як допоміжний).

Структура навчального заняття з фітбоксингу ґрунтується на тренуванні з боксу і будується за традиційною структурою урочного заняття, яка представлена підготовчою, основною та заключною частинами [5] з використанням музичного супроводу. Основна частина секційного заняття, як правило, становить 65-80% від загального часу, при цьому, згідно з розробленою методикою, величина фізичного навантаження знаходиться в межах оптимального та пікового показників ЧСС. Час, що залишився (20–35%) розподіляється між підготовчою та заключною частинами, в яких фізичне навантаження знаходиться в зоні порогового та оптимального показника ЧСС. Параметри фізичного навантаження встановлені відповідно до вимог теорії та методики фізичного виховання при організації занять з оздоровчої аеробіки та боксу змінно-інтервальним методом для отримання оздоровчо-розвиваючого ефекту, а також придбання адаптаційного потенціалу тим, хто займається, відповідно до використання рухового режиму оздоровчої спрямованості.

На основі аналізу результатів пошукових пілотних експериментів були розроблені тренувальні завдання за методикою кросфіт, які застосовувалися як допоміжний засіб фізичної підготовленості у ході основного педагогічного експерименту. У комплекси включали вправи з власною вагою та з обтяженнями не більше 50% від максимального ваги. У силовому комплексі особливу увагу приділяли вибуховій та швидкісній силі.

Реалізація розробленої нами методики гурткових занять з фітбоксингу для старшокласників передбачала три періоди реалізації: підготовчий, основний та підтримуючий.

Експериментальні дослідження проведені нами для вирішення завдань нашої роботи, для перевірки впливу методики фітнес боксу на складові показники швидкості, сили, гнучкості, витривалості, та спритності юнаків старшокласників.

Для визначення впливу методики фітбоксингу на фізичні здібності старшокласників нами були використані Держані вправи-тести. Контрольна та експериментальна групи ($n = 40$), були сформовані таким чином, що на початку експерименту за рівнем розвитку фізичних якостей вони вірогідно не відрізнялися.

У тесті „підтягування на перекладені” після впровадження інноваційної методики гурткових занять результати становлять: $12,46 \pm 4,95$ в групі експеримен-

тальній групі та $10,16 \pm 0,77$ в групі контрольній. Приріст показників сили рук становить 45,9%, що пояснюється вибором засобів до програми з цілеспрямованим використанням елементів кросфіту для покращення силових показників. Аналізуючи результати матеріалів експерименту, статистично вірогідними, порівняно з контрольною групою, виявилися показники в експериментальній групі юнаків ($p < 0,005$), що описують приріст у силових здібностей.

По завершенню педагогічного експерименту нами спостерігалася позитивна динаміка у показниках вибухової сили за тестом «стрибок у довжину з місця». Так, в експериментальній групі юнаків показники покращилися на 11%, натомість в контрольній групі змін у показниках не спостерігалось. Порівнюючи результати контрольної та експериментальної групи нами зафіксована вірогідність різниці на кінцевому етапі експерименту ($p < 0,005$).

Показники гнучкості хребетного стовпа ми визначали за тестом «нахил тулуба вперед з положення сидячи». В кінці експерименту юнаки старшокласників експериментальної групи покращилися на 42%.

В запропонованій нами методиці занять фітнес-боксом для покращення гнучкості застосовувалися вправи стретчингу, як на початку тренувального заняття, так і в заключній частині. Ми вважаємо, що саме регулярне включення вправ стретчингу сприяло такому високому приросту цієї якості.

Наприкінці дослідження в експериментальній групі юнаків, показники швидкості поліпшилися на 9%, порівняно з початком навчального року.

Аналізуючи отримані матеріали дослідження встановлено, що рівень швидкісних якостей в експериментальній групі хлопців вірогідно ($p < 0,001$) вищий, ніж у контрольній групі.

Рівень загальної витривалості юнаків старшокласників нами визначався за допомогою тесту «біг на 2000 м». Після впровадження експериментальної методики фітбоксингу ми отримали наступні результати: в експериментальній групі показник дорівнює $8,19 \pm 0,45$ хв, що на 13, 4% вище попередніх даних. Натомість, в контрольній групі учнів результат у тесті навіть погіршилися на 1%, порівняно з початковим етапом та становить $9,41 \pm 0,56$ хв.

Аналіз отриманих даних вказує на статистично-вірогідну різницю ($p < 0,001$) у показниках витривалості в експериментальній групі, порівняно з контрольною групою.

Темпи приросту у показниках спритності становлять експериментальній 11%, в контрольній групі цей показник збільшився лише на 2%. Зміни у показниках експериментальної групи юнаків порівняно з контрольною групою, свідчить про вірогідну різницю ($p < 0,005$).

Результати експерименту свідчать про ефективність застосування фітбоксингу в контексті підвищення фізичної підготовленості юнаків старшокласників.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення впливу фітбоксингу на психоемоційний стан учнів, диферен-

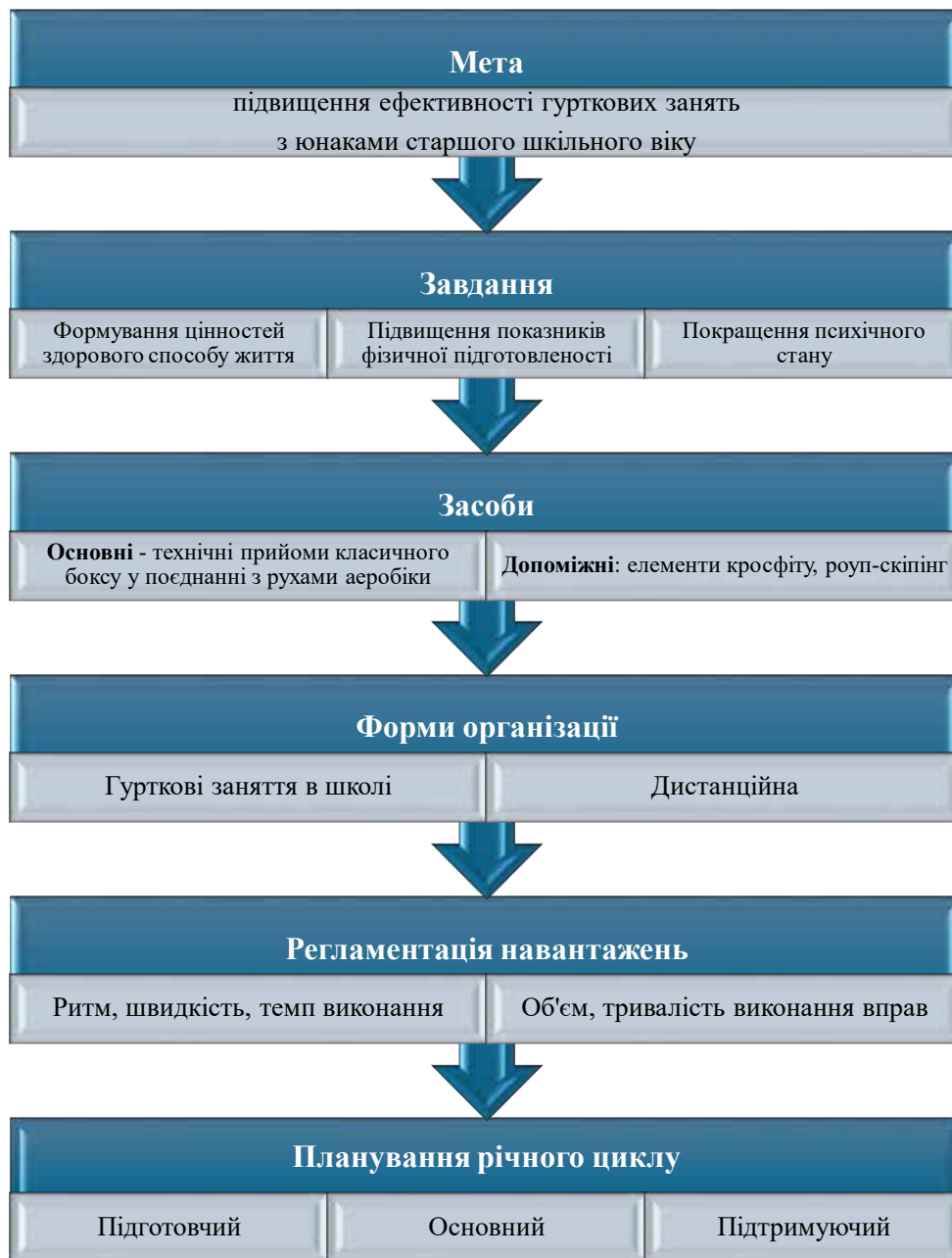


Рис. 1. Структурно-логічна схема побудови гурткових занять з фітбоксингу для учнів старшого шкільного віку

ціацію методик за статтю та рівнем підготовленості, а також інтеграцію фітнес-напрямів у навчальні програми з фізичного виховання.

Висновки

1. В умовах війни фізичне виховання набуває особливого значення як інструмент підтримки фізичного та психічного здоров'я учнівської молоді.

2. Використання фітбоксингу в структурі позакласних занять сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості старшокласників, зокрема розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкості та спритності.

3. Результати експериментального дослідження свідчать про ефективність запропонованої методики занять фітбоксингом, що доведено статистично достовірними змінами в показниках фізичних якостей учнів.

4. Впровадження інноваційних фітнес-напрямів, таких як фітбоксинг, до освітнього процесу може слугувати ефективним засобом оптимізації системи фізичного виховання в умовах обмеженого доступу до ресурсів, спортивної інфраструктури та очної форми навчання.

Література:

1. Андрющенко Т. Організаційно-методичні умови застосування засобів скіпінгу у фізичному вихованні старшокласників. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 3. С. 3–10.
2. Базилевич Н., Юрченко І., Тонконог О. Вплив занять боксом на фізичну підготовленість учнів старшої школи. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023. № 3К(162). С. 48–54.
3. Білов С. О., Тищенко В. О. Сучасний стан і перспективи розвитку плавання в умовах війни та в післявоєнний період. *Фізичне виховання та спорт*. 2023. № 2. С. 39–46.
4. Єланська О. О. Вплив засобів карате на психофізичний та духовно-моральний розвиток підлітків. *Фізичне виховання та спорт*. 2023. № 3. С. 16–22.
5. Карабанов Є., Білогур В., Крупіна Л., Кубрак С. Європейський досвід системи фізичного виховання: застосування в Україні. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2024. Вип. 42. С. 10–16.
6. Москаленко Н. Створення інноваційної програми розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗОШ. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2005. № 2. С. 37–39.
7. Масол В. Особливості виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2020. № 5(125). С. 106–109.
8. Петрова А., Бала Т., Іванова Ю. Вплив вправ кросфіту на показники функціонального стану дихальної системи учнів 16 років. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2024. С. 47–54.
9. Petro Rybalko, Oleksandr Bychkov, Liudmyla Maksymenko, Svitlana Shcherbyna, Viktoriia Ivanova The formation of a competent approach as the Basis of the professional development of the Future teacher of physical education *Conhecimento & Diversidade, Niterói, v. 15, n. 37Abr./Jun. 2023*
10. Semenikhina O. B., Yurchenko A. O., Rybalko P. F., Shukatka O. B., Kozlov D. O., & Drushlyak M. F. (2022). Preparation of future specialists in physical culture and sports for the use of digital health means in professional activity. *Information Technologies and Learning Tools*, 89(3), 33–47.
11. Томащук О., Деделюк Н., Ковальчук Н., Дем'янчук О., Войтович О. Інноваційні підходи до організації фізичного виховання школярів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2024. Вип. 42. С. 31–35.

References:

1. Andriushchenko, T. (2023). Orhanizatsiino-metodychni umovy zastosuvannia zasobiv skipinhu u fizychnomu vykhovanni starshoklasnykiv [Organizational and methodological conditions for using skipping in physical education of high school students]. *Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia*, (3), 3–10.
2. Bazylevych, N., Yurchenko, I., & Tonkonoh, O. (2023). Vplyv zaniat boksom na fizychnu pidhotovlenist uchniv starshoi shkoly [The impact of boxing training on physical fitness of high school students]. *Naukovyi Chasopys Ukrainskoho Derzhavnoho Universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*, (3K(162)), 48–54.
3. Bilov, S. O., & Tishchenko, V. O. (2023). Suchasnyi stan i perspektyvy rozvytku plavannia v umovakh viiny ta v pisliavoiennyi period [Current state and development prospects of swimming during and after the war]. *Fizychne Vychovannia ta Sport*, (2), 39–46.
4. Yelanska, O. O. (2023). Vplyv zasobiv karate na psykho-fizychnyi ta dukhovno-moralnyi rozvytok pidlitkiv [The influence of karate tools on adolescents' psychophysical and moral development]. *Fizychne Vychovannia ta Sport*, (3), 16–22.
5. Karabanov, Ye., Bilohur, V., Krupina, L., & Kubrak, S. (2024). Yevropeiskyi dosvid systemy fizychnoho vykhovannia: zastosuvannia v Ukraini [European experience in physical education systems: application in Ukraine]. *Visnyk Prykarpatskoho Universytetu. Fizychna Kultura*, 42, 10–16.
6. Moskalenko, N. (2005). Stvorennia innovatsiinoi prohramy rozvytku fizkulturno-ozdorovchoi roboty v ZOSH [Creation of an innovative program of physical and recreational activities in schools]. *Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia*, (2), 37–39.
7. Masol, V. (2020). Osoblyvosti vykhovannia rishuchosti starshoklasnykiv u protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu [Features of fostering decisiveness in high school students during physical education]. *Naukovyi Chasopys Ukrainskoho Derzhavnoho Universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*, (5(125)), 106–109.
8. Petrova, A., Bala, T., & Ivanova, Yu. (2024). Vplyv vprav krosfitu na pokaznyky funktsionalnoho stanu dykhalnoi systemy uchniv 16 rokiv [Effect of CrossFit exercises on functional state of respiratory system in 16-year-old students]. *Aktualni Problemy Fizychnoho Vychovannia Riznykh Vers tv Naseleennia*, 47–54.
9. Petro Rybalko, Oleksandr Bychkov, Liudmyla Maksymenko, Svitlana Shcherbyna, Viktoriia Ivanova The formation of a competent approach as the Basis of the professional development of the Future teacher of physical education *Conhecimento & Diversidade, Niterói, v. 15, n. 37Abr./Jun. 2023*
10. Semenikhina O. B., Yurchenko A. O., Rybalko P. F., Shukatka O. B., Kozlov D. O., & Drushlyak M. F. (2022). Preparation of future specialists in physical culture and sports for the use of digital health means in professional activity. *Information Technologies and Learning Tools*, 89(3), 33–47.
11. Tomashchuk, O., Dedeliuk, N., Kovalchuk, N., Demianchuk, O., & Voitovych, O. (2024). Innovatsiini pidkhody do orhanizatsii fizychnoho vykhovannia shkoliariv [Innovative approaches to organizing physical education for schoolchildren]. *Visnyk Prykarpatskoho Universytetu. Fizychna Kultura*, 42, 31–35.

Дата першого надходження рукопису до видання: 16.06.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 21.07.2025

Дата публікації: 02.09.2025

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ КІННОГО СПОРТУ І ЙОГО СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ

Думчиков Кирило Олександрович,

аспірант кафедри фізичного виховання і спорту

Навчально-наукового медичного інституту

Сумського державного університету

<https://orcid.org/0009-0009-1542-0220>

Стаття досліджує історичний розвиток кінного спорту, простежуючи його еволюцію від перших змагань в античності до структурованої діяльності XVII–XIX століть. У давнину кінний спорт мав утилітарне значення, пов'язане з військовими потребами, як-от перегони на колісницях у Месопотамії та Греції. У середньовіччі лицарські турніри заклали основу для сучасних дисциплін, таких як виїздка, а в Новий час сформувалися перегони, конкур і триборство. Цей процес супроводжувався створенням клубів, федерацій і стандартизацією правил, що зробило кінний спорт частиною культури та спорту.

Сучасні тенденції кінного спорту аналізуються через призму технологічного прогресу. Водночас, впровадження біомеханічних технологій, зокрема систем відеоаналізу таких як Vicon Motion Systems, електроміографії – Delsys, Noraxon та інерційних сенсорів – Xsens, дозволяє детально вивчати рухи коней і вершників. Такі інструменти оптимізують тренувальний процес, знижують ризик травм і підвищують ефективність підготовки. Варто зауважити, що генеративні системи штучного інтелекту, зокрема, сприяють персоналізації тренувань, а цифрові платформи, як-от онлайн-трансляції, розширюють аудиторію спорту.

На наше переконання, одним з ключових напрямків в цьому аспекті є поява нових дисциплін і зростання соціальної ролі кінного спорту. Адаптивний спорт і кінна терапія (іпотерапія) стають засобами реабілітації та інтеграції людей з обмеженими можливостями, покращуючи їхню координацію та психологічний стан. Етичні аспекти, зокрема турбота про добробут коней, відображаються в правилах FEI та екологічних ініціативах, що відповідають принципам сталого розвитку. Ці зміни роблять кінний спорт доступнішим і соціально значущим.

Результати дослідження підкреслюють, що сучасні технології та нові підходи трансформують кінний спорт, зберігаючи його традиції. Перспективи подальших розвідок пов'язані з інтеграцією мультисенсорних систем і штучного інтелекту для створення автоматизованих платформ аналізу рухів. Розвиток мобільних технологій для моніторингу в реальному часі та дослідження іпотерапії можуть удосконалити реабілітаційні програми. Ці напрямки сприятимуть науковому обґрунтуванню тренувального процесу та підвищенню ефективності підготовки спортсменів.

Ключові слова: кінний спорт, історичний розвиток, біомеханічний аналіз, сучасні технології, виїздка, конкур, триборство, адаптивний спорт, іпотерапія, штучний інтелект, етичні аспекти, цифровізація, тренувальний процес, травматизм, сталий розвиток.

Dumchykov Kyrylo. The history of the development of equestrian sports and its current trends

The article investigates the historical development of equestrian sports, tracing its evolution from ancient competitions to a structured activity in the 17th–19th centuries. Initially, equestrian sports served utilitarian purposes, such as military needs, with chariot races in Mesopotamia and Greece. Medieval knightly tournaments laid the groundwork for modern disciplines like dressage, while the modern era saw the rise of racing, show jumping, and eventing. This process involved the establishment of clubs, federations, and standardized rules, integrating equestrian sports into culture and athletics.

Modern trends in equestrian sports are analyzed through the lens of technological advancements. The adoption of biomechanical tools, including video analysis systems (Vicon Motion Systems), electromyography (Delsys, Noraxon), and inertial sensors (Xsens), enables detailed motion analysis of horses and riders. These technologies optimize training, reduce injury risks, and enhance performance. Artificial intelligence (AI Motion Analysis) supports personalized training, while digital platforms, such as online broadcasts, broaden the sport's reach.

A significant trend is the emergence of new disciplines and the growing social role of equestrian sports. Adaptive sports and hippotherapy serve as rehabilitation and integration tools for individuals with disabilities, improving coordination and psychological well-being. Ethical considerations, particularly horse welfare, are addressed through FEI regulations and sustainability initiatives, aligning with global sustainable development goals. These shifts enhance the sport's accessibility and societal impact.

The study highlights that modern technologies and innovative approaches are transforming equestrian sports while preserving its traditions. Future research prospects include integrating multisensory systems and artificial intelligence to develop automated motion analysis platforms. Advances in real-time monitoring technologies and hippotherapy studies could refine rehabilitation programs. These directions will contribute to scientifically grounded training processes and improved athletic preparation.

Key words: equestrian sports, historical development, biomechanical analysis, modern technologies, dressage, show jumping, eventing, adaptive sports, hippotherapy, artificial intelligence, ethical aspects, digitalization, training process, injury prevention, sustainable development.

Вступ. Кінний спорт є одним із найдавніших видів фізичної активності, що поєднує гармонію між людиною та твариною, відображаючи еволюцію суспільства від військових потреб до сучасних змагальних і рекре-

аційних практик. Історично коні відігравали ключову роль у транспорті, війні та сільському господарстві, що зумовило появу перших форм кінних змагань ще в античні часи [1]. Згодом кінний спорт трансфор-

мувався в організовану діяльність, ставши частиною Олімпійських ігор і набувши статусу елітарного виду спорту [2]. Сьогодні він охоплює широкий спектр дисциплін – від класичних (виїздка, конкур, триборство) до новітніх, таких як адаптивний кінний спорт і кінна терапія.

Актуальність дослідження сучасних тенденцій кінного спорту зумовлена стрімким технологічним прогресом, який змінює підходи до тренувань, аналізу рухів і забезпечення добробуту коней. Впровадження біомеханічних технологій, штучного інтелекту та цифрових платформ відкриває нові можливості для підвищення ефективності підготовки спортсменів і популяризації цього виду спорту [3]. Водночас зростає увага до етичних і екологічних аспектів, що відображає глобальні тренди сталого розвитку [4].

Проблема полягає в тому, що історичний розвиток кінного спорту та його сучасні трансформації недостатньо систематизовані в науковій літературі, особливо в контексті інтеграції новітніх технологій. Це створює потребу в комплексному аналізі еволюції кінного спорту, оцінці його сучасного стану та визначенні перспектив розвитку. Дослідження цих аспектів дозволить не лише зрозуміти траєкторію розвитку кінного спорту, а й окреслити шляхи його адаптації до викликів XXI століття.

Метою дослідження є аналіз історичного розвитку кінного спорту та оцінка сучасних тенденцій його еволюції в умовах технологічного прогресу й соціальних змін. Завдання дослідження включають: 1) простежити ключові етапи становлення кінного спорту від античності до сьогодення; 2) визначити вплив сучасних технологій, таких як біомеханічний аналіз і штучний інтелект, на тренувальний процес і змагальну діяльність; 3) оцінити нові напрямки розвитку, зокрема адаптивний спорт і екологічні ініціативи. Такий підхід сприятиме формуванню науково обґрунтованих рекомендацій для оптимізації кінного спорту [5].

Виклад основного матеріалу. Кінний спорт бере початок із давніх часів, коли коні були невід'ємною частиною людської цивілізації. Перші задокументовані змагання з'явилися в контексті військової підготовки: у Месопотамії та Єгипті (близько 2000 р. до н.е.) проводилися перегони на колісницях, які демонстрували майстерність вершників і силу коней [6]. Ці заходи мали практичне значення, адже вдосконалювали навички, необхідні для війни. Водночас, археологічні знахідки, зокрема зображення колісниць у єгипетських гробницях, свідчать про високу організацію таких змагань, що вже тоді мали елементи спортивної конкуренції.

Варто наголосити, що в античній Греції кінний спорт набув культурного значення. Під час Олімпійських ігор (з 680 р. до н.е.) проводилися перегони на колісницях і верхові перегони, які вважалися престижними змаганнями для аристократії [7]. Так, зокрема, грецький історик Ксенофонт у трактаті «Про мистецтво верхової їзди» описав принципи тренування коней, що стали основою для сучасної виїздки [11]. У Римській імперії кінні перегони в Цирку Максимус стали масо-

вим видовищем, залучаючи до 250 тисяч глядачів і формуючи традицію спортивних видовищ [8]. Ці змагання мали не лише розважальний, а й соціальний характер, підкреслюючи статус власників коней.

У середньовіччі кінний спорт трансформувався під впливом феодального суспільства. Лицарські турніри, що виникли в Європі в XI–XII століттях, поєднували військову підготовку з демонстрацією майстерності верхової їзди. Змагання, такі як джостинг (кінний поєдинок із списами), вимагали високого рівня координації між вершником і конем, що стало прообразом сучасних дисциплін, зокрема виїздки [9]. Турніри також сприяли розвитку селекції коней, адже для перемоги потрібні були сильні та витривалі тварини. Водночас, у кочових народів, наприклад монголів, кінні змагання (перегони, стрільба з лука верхи) залишалися частиною повсякденного життя, підкреслюючи універсальність цього виду активності [10]. У XIII столітті монгольські перегони на довгі дистанції (до 30 км) демонстрували витривалість коней, що вплинуло на розвиток сучасного триборства.

Ранній розвиток кінного спорту характеризувався його утилітарною спрямованістю – від військових потреб до соціальних функцій. Проте вже в античності та середньовіччі почали формуватися риси організованої змагальної діяльності: чіткі правила, спеціалізоване обладнання (колісниця, сідла) і суспільний інтерес. На нашу думку, ці елементи стали фундаментом для подальшої еволюції кінного спорту в епоху Нового часу, коли він почав набувати сучасних рис.

Розглянувши походження та ранній розвиток кінного спорту, пропонуємо перейти до аналізу формування кінного спорту як організованої діяльності.

Варто зауважити, що формування кінного спорту як організованої діяльності припадає на XVII–XIX століття, коли він остаточно відійшов від суто утилітарних цілей і став частиною культури та розваг. У XVII столітті в Англії почали розвиватися кінні перегони як окремий вид спорту. Король Карл II, відомий як «батько англійських перегонів», заснував регулярні змагання в Ньюмаркеті (1660-і роки), що сприяло створенню перших іподромів і клубів [12]. Цей період ознаменувався стандартизацією правил і початком селекції чистокровних верхових коней, які досі домінують у перегонах. У 1750 році засновано Жокей-клуб, який став першим органом управління кінним спортом, що забезпечило його систематизацію та професійний розвиток [12].

У XVIII–XIX століттях кінний спорт розширився за межі перегонів, охопивши класичні дисципліни: виїздку, конкур і триборство. Виїздка, що бере початок із середньовічних вправ для коней, стала мистецтвом завдяки французьким і австрійським школам верхової їзди, зокрема Віденській школі іспанських коней (заснована в 1572 р., але розквіт припав на XVIII ст.) [13]. Ця дисципліна вимагала високої гармонії між вершником і конем, що відображено в трактатах Франсуа Робішо де ла Геріньєра, який систематизував принципи виїздки в 1733 році [15]. Конкур (подолання перешкод) з'явився як відображення мисливських традицій,

коли вершники демонстрували спритність своїх коней у природних умовах. У XIX столітті ці змагання набули популярності в Європі, а перші офіційні турніри відбулися в Ірландії (1868 р.) [14]. Триборство, що поєднує виїздку, конкур і крос, виникло як тест для військових коней і стало олімпійською дисципліною в 1912 році [2]. Його поява пов'язана з потребами армії, але згодом дисципліна адаптувалася до цивільного спорту.

Індустріалізація та урбанізація XIX століття суттєво вплинули на кінний спорт. З одного боку, механізація транспорту зменшила практичну роль коней, але з іншого – сприяла його популяризації як елітарного заняття. У цей період з'явилися перші національні федерації, наприклад, Британська асоціація кінного спорту (1870 р.), а також міжнародні змагання, що заклали основу для сучасної системи управління спортом [12]. У США кінний спорт набув популярності завдяки перегонів на чверть милі, які проводилися ще в колоніальний період і стали основою для розвитку американських порід коней [14]. Водночас у країнах Сходу, таких як Індія, кінний спорт зберігав традиційні форми, наприклад гру в поло, яка в XIX столітті стала глобальною дисципліною завдяки британським колонізаторам. Цей період завершив трансформацію кінного спорту в структуровану діяльність із чіткими правилами, організаціями та міжнародним визнанням.

Безперечно, сучасний кінний спорт зазнає значних змін під впливом технологічного прогресу, соціальних запитів і глобальних трендів. Одним із ключових напрямів є впровадження технологій для біомеханічного аналізу рухів коней і вершників. Системи відеоаналізу, такі як Vicon Motion Systems, дозволяють детально вивчати кінематику рухів, виявляти помилки в техніці та оптимізувати тренувальний процес [4]. Наприклад, у виїздки ці технології допомагають аналізувати траєкторію рухів коня, а в конкурі – оцінювати висоту стрибка та розподіл навантаження на кінцівки. Електроміографія (Delsys, Noraxon) використовується для моніторингу м'язової активності вершників, що сприяє зниженню ризику травм і підвищенню ефективності підготовки [16]. Інерційні сенсори (Xsens) дають змогу проводити аналіз у реальному часі навіть у польових умовах, що особливо важливо для триборства [5]. Дослідження показують, що використання таких технологій може зменшити травматизм на 15–20% завдяки ранньому виявленню біомеханічних дисбалансів [18].

Іншою тенденцією є поява нових дисциплін і зростання масовості кінного спорту. Адаптивний кінний спорт, спрямований на людей з обмеженими можливостями, набуває популярності як засіб реабілітації та соціальної інтеграції [17]. Кінна терапія (іпотерапія) використовується для покращення фізичного та психологічного стану, що підтверджено дослідженнями її впливу на координацію рухів і постральну стабільність [18]. Наприклад, у США та Європі програми іпотерапії охоплюють тисячі учасників щороку, демонструючи позитивний ефект на м'язовий тонус і емоційний стан. Ці напрямки розширюють аудиторію кінного спорту, роблячи його доступнішим і соціально значущим.

Екологічні та етичні аспекти також стають важливими в сучасному кінному спорті. Зростає увага до добробуту коней, що відображається в розробці стандартів догляду та утримання тварин [19]. Міжнародна федерація кінного спорту (FEI) впроваджує правила, які обмежують використання певних методів тренувань, що можуть завдати шкоди коням, а також сприяє сталим практикам на змаганнях, наприклад, зменшенню вуглецевого сліду [4]. Ці ініціативи відповідають глобальним трендам сталого розвитку та підвищують репутацію спорту.

Цифровізація відкриває нові можливості для кінного спорту. Онлайн-трансляції змагань, віртуальні турніри та платформи на основі штучного інтелекту (AI), такі як AI Motion Analysis, стають частиною тренувального процесу [5]. AI допомагає аналізувати техніку вершників, прогнозувати результати та створювати персоналізовані програми підготовки. Наприклад, у 2023 році на турнірі Longines Global Champions Tour використовувалися цифрові системи для аналізу стрибків у реальному часі, що дозволило тренерам коригувати техніку безпосередньо під час змагань [16]. Крім того, соціальні мережі та стрімінгові платформи сприяють популяризації кінного спорту, залучаючи молодшу аудиторію.

Сучасні тенденції демонструють, що кінний спорт адаптується до викликів XXI століття, поєднуючи традиції з інноваціями. Технології підвищують ефективність і безпеку, нові дисципліни розширюють доступність, а етичні та цифрові ініціативи забезпечують його актуальність у сучасному світі.

Висновки. Дослідження показало, що кінний спорт пройшов значну еволюцію від утилітарних змагань античності та середньовіччя до структурованої діяльності XVII–XIX століть і сучасного високотехнологічного виду спорту. Історично він розвивався під впливом військових, соціальних і культурних факторів, що сформували його класичні дисципліни – перегони, виїздку, конкур і триборство [2]. У XXI столітті кінний спорт трансформується завдяки інтеграції біомеханічних технологій, таких як відеоаналіз, електроміографія та інерційні сенсори, які оптимізують тренувальний процес і знижують травматизм [4]. Поява адаптивного спорту та іпотерапії розширила його соціальну роль, а етичні й екологічні ініціативи підкреслили важливість сталого розвитку [19].

Технології відіграють ключову роль у підвищенні ефективності та безпеки кінного спорту. Цифрові інструменти, зокрема штучний інтелект, дозволяють персоналізувати підготовку та залучати ширшу аудиторію через онлайн-платформи [5]. Ці зміни не лише зберігають традиції, а й адаптують спорт до сучасних реалій, роблячи його конкурентоспроможним і доступним.

Ми переконані, що подальші дослідження можуть зосередитися на інтеграції мультисенсорних систем і штучного інтелекту для створення комплексних платформ біомеханічного аналізу. Такі системи дозволять ще точніше оцінювати рухові характеристики коней і вершників, прогнозувати травми та оптимізувати тренування [16]. Розвиток мобільних технологій для моні-

торингу в реальному часі, наприклад під час польових змагань, може стати наступним кроком у підвищенні ефективності триборства та перегонів.

Інший перспективний напрям – розширення адаптивного кінного спорту та реабілітаційних програм. Дослідження впливу іпотерапії на нейрофізіологічні параметри може сприяти розробці нових методик

для людей з обмеженими можливостями [17]. Також доцільно вивчати створення автоматизованих баз даних біомеханічних характеристик спортсменів і коней, що дозволить проводити порівняльний аналіз і вдосконалювати підготовку на основі великих даних [18]. Ці напрямки відкривають нові горизонти для науки про рух і фізичну культуру.

Література:

1. Біомеханіка фізичних вправ: навчально-методичний посібник. О.С. Козубенко, Ю.В. Тупеев. Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського. 2015. с. 215. URL: <http://sport.mdu.edu.ua/fks/wp-content/uploads/2018/01/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D0%B1%D1%96%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%85%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%BA%D0%B0.pdf>
2. Олімпійські види спорту : історія та сучасність / за ред. В. М. Платонова. Київ : Науковий світ, 2015. 320 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/11905d5a-41e0-4f5a-aa17-141cb6a545d8/content>
3. Тищенко В. О., Омеляненко Г. А., Крюков Ю. М., Яковченко А. В. Підвищення ефективності процесу фізичного виховання школярів сучасними фітнес-технологіями. *Фізичне виховання та спорт*. 2022. № 1. С. 36-41. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-1-05>
4. Penichet-Tomas A. Applied Biomechanics in Sports Performance, Injury Prevention, and Rehabilitation. *Applied Sciences*. 2024. Vol. 14(24). P. 11623. <https://doi.org/10.3390/app142411623>
5. Nagorna V., Mytko A., Borysova O. et al. Innovative technologies in sports games: A comprehensive investigation of theory and practice. *Journal of Physical Education and Sport*. 2024. P. 585–596.
6. Clutton-Brock J. Horse Power: A History of the Horse and the Donkey in Human Societies. London : Natural History Museum, 1992. 192 p. URL: <https://archive.org/details/horsepowerhistor0000clut>
7. Miller S. G. Ancient Greek Athletics. New Haven : Yale University Press, 2004. 288 p. URL: <https://archive.org/details/ancientgreekathl00mill>
8. Futrell A. The Roman Games: A Sourcebook. Malden : Blackwell Publishing, 2006. 272 p. URL: <https://content.e-bookshelf.de/media/reading/L-597551-db7f0eb339.pdf>
9. Barber R. The Knight and Chivalry. Woodbridge : Boydell Press, 1995. 416 p.
10. Sinor D. The Cambridge History of Early Inner Asia. Cambridge : Cambridge University Press, 1990. 518 p. <https://pahar.in/pahar/Books%20and%20Articles/Central%20Asia/1990%20The%20Cambridge%20History%20of%20Early%20Inner%20Asia%20ed%20by%20Sinor%20s.pdf>
11. Xenophon. The Art of Horsemanship / transl. by M. H. Morgan. London : J.A. Allen, 2004. 187 p. URL: <https://archive.org/download/artofhorsemanship00xeno/artofhorsemanship00xeno.pdf>
12. Dowie, Jack. *The Economic History Review*, vol. 30, no. 2, 1977, pp. 356–57. *JSTOR*, <https://doi.org/10.2307/2595159>.
13. Loch S. The Royal Horse of Europe: The Story of the Andalusian and Lusitano. London : J.A. Allen, 1986. 256 p.
14. Mackay-Smith A. The Colonial Quarter Race Horse. Middleburg : Colonial Quarter Horse Association, 1983. 328 p. URL: <https://www.masshist.org/publications/adams-papers/index.php/view/ADMS-04-12-02-pb-0480>
15. Robichon de la Guérinière F. École de Cavalerie. Paris : Éditions du Patrimoine, 1733 (reprint 2005). 240 p. URL: <https://archive.org/details/ecoledecavalerie01lagu/page/n9/mode/2up>
16. Tai W. H., Zhang R., Zhao L. Cutting-Edge Research in Sports Biomechanics: From Basic Science to Applied Technology. *Bioengineering*. 2023. Vol. 10(6). P. 668. DOI: 10.3390/bioengineering10060668
17. Wood W., Fields B. Hippotherapy: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. Vol. 21(5). P. 2456–2463. URL: <https://www.cabidigitallibrary.org/doi/10.1079/hai.2025.0003>
18. Vancini R. L., Andrade M. S., De Lira C. A. B., Russomano T. Recent Advances in Biomechanics Research: Implications for Sports Performance and Injury Prevention. *Health Nexus*. 2023. Vol. 1(3). P. 7–20. <https://doi.org/10.61838/kman.hn.1.3.2>
19. FEI Sustainability Handbook for Event Organisers. Lausanne : Fédération Équestre Internationale, 2022. 48 p. URL: https://inside.fei.org/system/files/FEI%20Sustainability%20Handbook%20-%20For%20Event%20Organisers_2023.pdf

References:

1. Kozubenko, O. S., & Tupieiev, Yu. V. (2015). *Biomechanika fizychnykh vprav: Navchalno-metodychnyi posibnyk* [Biomechanics of physical exercises: Educational-methodical manual]. Mykolaiv: MNU named after V. O. Sukhomlynskyi. <http://sport.mdu.edu.ua/fks/wp-content/uploads/2018/01/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D0%B1%D1%96%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%85%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%BA%D0%B0.pdf>
2. Platonov, V. M. (Ed.). (2015). *Olimpiiski vydy sportu: Istoriia ta suchasnist* [Olympic sports: History and modernity]. Kyiv: Nauk. Svit. <https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/11905d5a-41e0-4f5a-aa17-141cb6a545d8/content>
3. Tyshchenko, V. O., Omelianenko, H. A., Kriukov, Yu. M., & Yakovchenko, A. V. (2022). *Pidvyshchennia efektyvnosti protsesu fizychnoho vykhovannia shkoliariv suchasnymi fitnes-tekhnohiiamy* [Improving physical education efficiency in schoolchildren with modern fitness technologies]. *Fizychno Vychovannia ta Sport*, (1), 36–41. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-1-05>

4. Penichet-Tomas, A. (2024). Applied biomechanics in sports performance, injury prevention, and rehabilitation. *Applied Sciences*, 14(24), 11623. <https://doi.org/10.3390/app142411623>
5. Nagorna, V., Mytko, A., Borysova, O., et al. (2024). Innovative technologies in sports games: A comprehensive investigation of theory and practice. *Journal of Physical Education and Sport*, 585–596.
6. Clutton-Brock, J. (1992). *Horse power: A history of the horse and the donkey in human societies*. London: Natural History Museum. <https://archive.org/details/horsepowerhistor0000clut>
7. Miller, S. G. (2004). *Ancient Greek athletics*. New Haven: Yale University Press. <https://archive.org/details/ancientgreekathl00mill>
8. Futrell, A. (2006). *The Roman games: A sourcebook*. Malden: Blackwell Publishing. <https://content.e-bookshelf.de/media/reading/L-597551-db7f0eb339.pdf>
9. Barber, R. (1995). *The knight and chivalry*. Woodbridge: Boydell Press.
10. Sinor, D. (Ed.). (1990). *The Cambridge history of early Inner Asia*. Cambridge: Cambridge University Press. <https://pahar.in/pahar/Books%20and%20Articles/Central%20Asia/1990%20The%20Cambridge%20History%20of%20Early%20Inner%20Asia%20ed%20by%20Sinor%20s.pdf>
11. Xenophon. (2004). *The art of horsemanship* (M. H. Morgan, Trans.). London: J. A. Allen. <https://archive.org/download/artofhorsemanshi00xeno/artofhorsemanshi00xeno.pdf>
12. Dowie, J. (1977). [Review of the book *The economic history review*, Vol. 30(2), pp. 356–357]. *The Economic History Review*, 30(2), 356–357. <https://doi.org/10.2307/2595159>
13. Loch, S. (1986). *The royal horse of Europe: The story of the Andalusian and Lusitano*. London: J. A. Allen.
14. Mackay-Smith, A. (1983). *The colonial quarter race horse*. Middleburg: Colonial Quarter Horse Association. <https://www.masshist.org/publications/adams-papers/index.php/view/ADMS-04-12-02-pb-0480>
15. Robichon de la Guérinière, F. (2005). *École de cavalerie* (Reprint of the 1733 ed.). Paris: Éditions du Patrimoine. <https://archive.org/details/ecoledecavalerie01lagu/page/n9/mode/2up>
16. Tai, W. H., Zhang, R., & Zhao, L. (2023). Cutting-edge research in sports biomechanics: From basic science to applied technology. *Bioengineering*, 10(6), 668. <https://doi.org/10.3390/bioengineering10060668>
17. Wood, W., & Fields, B. (2021). Hippotherapy: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(5), 2456–2463. <https://www.cabidigitallibrary.org/doi/10.1079/hai.2025.0003>
18. Vancini, R. L., Andrade, M. S., De Lira, C. A. B., & Russomano, T. (2023). Recent advances in biomechanics research: Implications for sports performance and injury prevention. *Health Nexus*, 1(3), 7–20. <https://doi.org/10.61838/kman.hn.1.3.2>
19. Fédération Équestre Internationale. (2022). *FEI sustainability handbook for event organisers*. Lausanne: FEI. https://inside.fei.org/system/files/FEI%20Sustainability%20Handbook%20-%20For%20Event%20Organisers_2023.pdf

Дата першого надходження рукопису до видання: 21.06.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 23.07.2025

Дата публікації: 02.09.2025

ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОПТИМІЗАЦІЇ ТЕХНІКИ БІГУ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПРИНТЕРІВ

Єфременко Андрій Миколайович,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри легкої атлетики
Харківської державної академії фізичної культури
<https://orcid.org/0000-0003-0924-0281>

Насонкіна Олена Юрївна,

старший викладач кафедри легкої атлетики
Харківської державної академії фізичної культури
<https://orcid.org/0000-0002-6127-932X>

Крайник Ярослав Богданович,

доцент кафедри легкої атлетики
Харківської державної академії фізичної культури
<https://orcid.org/0000-0003-1567-8570>

Павленко Віктор Олексійович,

доцент кафедри легкої атлетики
Харківської державної академії фізичної культури
<https://orcid.org/0000-0003-0888-2485>

Жогло Володимир Миколайович,

старший викладач кафедри фізичної підготовки
Національного університету цивільного захисту
<https://orcid.org/0000-0001-8043-6936>

У статті розглянуто сучасний стан досліджень щодо застосування цифрових технологій для оптимізації техніки бігу висококваліфікованих спринтерів. Висвітлено значення техніки бігу у забезпеченні результативності спринтерських виступів, її зв'язок із біомеханічними, психофізіологічними та психологічними аспектами підготовки спортсменів. Метою дослідження було визначення ефективності використання цифрових технологій для оптимізації техніки спринтерів високої кваліфікації. Методологія передбачала систематичний огляд публікацій, відібраних із бази Web of Science за розширеним пошуковим запитом, що пов'язаний з тематикою цифрових технологій, технікою бігу та спринтерами за 2021–2025 роки. Із 92 знайдених робіт до фінального аналізу включено 10 повнотекстових джерел. Аналіз здійснювався відповідно до протоколу PRISMA із подальшим візуальним кластерним групуванням за допомогою VOSviewer. Результати огляду згруповано в три взаємопов'язані кластери: 1) дослідження біомеханічних характеристик техніки бігу із застосуванням маркерних та безмаркерних систем; 2) використання цифрових технологій у тренувальному процесі для аналізу техніки, виявлення втом, формування індивідуального зворотного зв'язку; 3) дослідження, пов'язані з профілактикою травматизму, силовим тренуванням. Цифрові технології у межах трьох кластерів реалізують взаємопов'язані функції в тренуванні спринтерів. Перший кластер забезпечує високоточне інструментальне вимірювання технічних характеристик бігу. Другий кластер зосереджується на функціональному моніторингу та адаптації техніки в умовах тренувального навантаження. Третій кластер акцентує на профілактиці травматизму через виявлення ризиків на основі цифрових даних. Разом ці напрями формують єдину цифрову систему підтримки тренувального процесу, спрямовану на підвищення ефективності та безпеки підготовки висококваліфікованих спортсменів. Встановлено, що цифрові системи забезпечують точне вимірювання, розширене трактування рухових параметрів та обґрунтоване втручання в тренувальний процес. У висновках підтверджено значущість цифрових технологій у тренуванні спринтерів. Вони є засобом об'єктивного моніторингу, корекції техніки та зниження травматизму. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою комплексних інтегрованих систем моніторингу готовності спортсмена до навантаження.

Ключові слова: спринт, цифрові технології, мобільні технології, біомеханіка, кінематика, інерційні сенсори, машинне навчання, профілактика травм, функціональний моніторинг, висококваліфіковані спортсмени.

Yefremenko Andrii, Nasonkina Olena, Krainyk Yaroslav, Pavlenko Viktor, Zhohlo Volodymyr. Digital technologies in optimizing the running technique of highly skilled sprinters

The article examines the current state of research on the use of digital technologies for optimizing the running technique of highly skilled sprinters. It highlights the importance of running technique in achieving competitive performance and its connection to the biomechanical, psychophysiological, and psychological aspects of athlete preparation. The aim of the study was to determine

the effectiveness of using digital technologies to optimize the technique of elite-level sprinters. The methodology involved a systematic review of publications selected from the Web of Science database using an extended search query related to digital technologies, running technique, and sprinters, covering the period 2021–2025. Out of 92 identified works, 10 full-text sources were included in the final analysis. The analysis followed the PRISMA protocol with further visual cluster grouping performed using VOSviewer. The results were grouped into three interconnected clusters: (1) studies on the biomechanical characteristics of running technique using marker-based and markerless systems; (2) the use of digital technologies in the training process for technique analysis, fatigue detection, and individual feedback generation; and (3) research related to injury prevention and strength training. Digital technologies within these clusters serve interrelated functions in sprinter training. The first cluster ensures high-precision instrumental measurement of technical parameters. The second focuses on functional monitoring and technique adaptation under training loads. The third emphasizes injury prevention through risk detection based on digital data. Together, these areas form an integrated digital system that supports the training process, aiming to improve performance and athlete safety. The findings confirm that digital systems enable accurate measurement, expanded interpretation of motor parameters, and evidence-based interventions in training. The conclusion underscores the importance of digital technologies in sprinter preparation. They serve as tools for objective monitoring, technique correction, and injury reduction. Future research should focus on developing integrated monitoring systems for assessing athlete readiness.

Key words: *sprinting, digital technologies, mobile technologies, biomechanics, kinematics, inertial sensors, machine learning, injury prevention, functional monitoring, elite athletes.*

Вступ. Техніка бігу є визначальною для високої результативності змагальної вправи у спринтерському бігу. Її значення багатогранне – від впливу на реалізацію швидкісних можливостей спортсменів до зниження ризиків травматизації. Лише точність та ґрунтовність оцінювання дозволяє наблизитися до фундаментального розуміння техніки переміщення у таких швидкоплинних заходах, як спринтерські забіги. У сучасному спорті цифрові технології, такі як системи тривимірного захоплення руху, GPS/LPS та інерційні вимірювальні блоки, стали невід’ємною частиною моніторингу та кількісної оцінки характеристик, пов’язаних з тренувальною діяльністю найкращих атлетів [9, 11]. Їх використання створює умови для розширення розуміння біомеханіки бігу, через вивчення об’єктивних просторово-часових характеристики, кінематику та варіативність окремих рухових дій та їх елементів.

Саме різноманіття технічного виконання швидкісного бігу зумовлює увагу до залучення сучасними дослідниками об’єктивних засобів вимірювання рухових характеристик спортсменів. В іншому напрямку, розвиток отримує ідея зв’язку втрати спортсмена та змін техніки бігу, що дозволяє розширити можливості оперативного втручання в динаміку тренувального процесу атлетів – від серії пробіжок до планування окремих тренувальних циклів [6, 16]. Останнім часом увагу дослідників привернули статеві відмінності в техніці бігу на швидкість, що дозволяє акцентувати питання на деталізації підходів до тренування чоловіків та жінок [2, 13]. Психологічні чинники також можуть бути розглянуті в контексті впливу на особливості та зміни техніки пересування з максимальною швидкістю. Зокрема, у видах легкої атлетики, які потребують високоточних рухових дій, які виконуються з високою швидкістю (наприклад, стрибки) [1, 12].

Незважаючи на значну кількість досліджень, у сфері оптимізації техніки бігу з максимальною швидкістю, зокрема в легкій атлетиці, спостерігається недостатня кількість критичної оцінки щодо надійності визначення технічних характеристик бігунів-спринтерів високого класу. Різниця у підготовленості спортсменів, зокрема швидкісній, розміщенні пристроїв та методи обробки цифрових даних може суттєво впливати на вимірю-

вання. Необхідно визначити можливості застосування цифрових технологій для їх використання в технічній підготовці бігунів-спринтерів на прикладі спортсменів високої кваліфікації, як необхідної складової для подальшої розробки рекомендацій їх використання на значних вибірках спортсменів.

Мета – визначення ефективності використання цифрових технологій для оптимізації техніки спринтерів високої кваліфікації.

Матеріали та методи. Колекцію публікацій бази Web of Science було обрано через те, що знайдена література загалом представляє визнані та впливові дослідження в галузі. Документи з бази WoS мають пріоритет якості та відтворюваності досліджень над широтою охоплення, що сприятиме висновкам, які ґрунтуються на переконливих наукових доказах. Остаточний комплексний розширений пошуковий запит був наступним: TS=((«digital technolog*» OR «wearable sensor*» OR «motion capture» OR «machine learning» OR «artificial intelligence» OR «AI») AND («running technique» OR «gait analysis» OR «stride mechanics» OR «sprint biomechanics» OR «kinematics» OR «biomechanics») AND («optimisation» OR «optimization» OR «performance enhancement» OR «technique improvement») AND («sprinter*» OR «elite athlete*» OR «highly qualified athlete*»)) AND DT=(Article OR Review). Далі пошук був обмежений 2021–2025 роками для забезпечення актуальних наукових даних. Початковий пошук виявив 92 унікальні документи. З них одна була відкликана. Відповідні бібліометричні дані 91 статей (формат повнотекстового експорту даних документу з WoS) були вилучені для подальшого кластерного аналізу VOSviewer. Після незалежного аналізу двома дослідниками анотацій статей були визнані релевантними за напрямком дослідження 28 оригінальних досліджень. Дослідження були включені в огляд, якщо вони були оригінальними, чітко зосередженими на цифрових технологіях, техніці бігу та спринтерах. Статті виключалися, якщо вони були анотаціями без повного тексту, не були пов’язані з використанням цифрових технологій пов’язано зі спринтерським бігом, були оглядовими дослідженнями, не мали чітких висновків. Для фінального аналізу було отримано 10 повнотексто-

вих джерелах. Процес скринінгу та відбору літератури за допомогою протоколу PRISMA.

Результати дослідження. На рисунку 1 візуалізовані результати кластеризації з використання програмного забезпечення VOSviewer (рис. 1).

Проаналізувавши результати було визначено кластери, які відрізняються за своєю основною спрямованістю, але вони взаємопов'язані та разом роблять внесок у загальний напрямок оптимізації техніки спринтерського бігу за допомогою цифрових технологій. Дослідження за кластером 1 пов'язані з аналіз біомеханічних особливостей спринтерського бігу. Наприклад, системи, такі як Obsmos та FusedOpenPose, дозволяють точно (за даними розробників та дослідників) вимірювати контакти стопи з опорою та крокові характеристики бігу [4, 5]. Зазначено, що продуктивність системи Obsmos є більш послідовною між різними наборами даних, тоді як FusedOpenPose може бути більш чутливою до різних особливостей техніки бігу та може потребувати налаштування для окремих спортсменів. Хоча маркерні системи залишаються «золотим стандартом» для точних вимірювань у лабораторних умовах, дослідження вивчають доцільність використання безмаркерних систем (наприклад, OpenPose) у реальних змаганнях. Проте, результати свідчать про їх низьку відповідність для точного відстеження кінематики, особливо за обмеженої кількості камер та субоптимальних кутів огляду. Інші емпіричні звіти пов'язані з використанням штучних нейронних мереж та методу Layer-wise Relevance Propagation для виявлення унікальних та загальних характеристик рухових патернів у висококваліфікованих бігунів: унікальні – сагітальні рухи хребта та нижніх кінцівок під час середньої фази опори та середньої фази маху;

загальні – сагітальні рухи хребта під час ранньої та пізньої фази опори [8].

Розуміння цих відмінностей може допомогти у розробці індивідуальних тренувальних програм та визначенні ключових аспектів економічного стилю бігу [15]. По суті, кластер 1 являє собою напрям використання цифрових технологій, присвячений ретельному, заснованому на даних дослідженню рухових дій для розуміння та оптимізації спортивної продуктивності, з урахуванням кінематичних та біомеханічних принципів спринту та надійності вимірювань.

Дослідження за кластером 2 пов'язані аналізом даних з використанням цифрових технологій в тренуванні бігунів-спринтерів. Вчені використовують інерційні вимірювальні одиниці та бездротову поверхневу електроміографію у поєднанні з машинним навчанням для об'єктивного виявлення кінематичних та нейром'язових особливостей, пов'язаних із вищими швидкостями спринту. Відомо також про застосування аналізу часових рядів та пояснюваного штучного інтелекту для визначення втоми у бігунів за даними носимих датчиків, а також комерційних GPS-пристроїв з інтегрованими інерційними вимірювальними одиницями [10, 14]. Такі індивідуальні системи зворотного зв'язку є інформативними через особливості (навіть «несхожість») техніки бігу спортсменів високої кваліфікації. Завдяки цьому забезпечується отримання комплексних просторово-часових даних протягом усієї дистанції бігу, тренувальної сесії або структурної одиниці підготовки. Можливість порівняння даних у стані втоми та без неї також є значущою [7]. Порівняно з кластером 1, тут розглядається більш ширший напрямок використання цифрових технологій, включаючи оцінку продуктивності та фізіологічних чинників, в тому числі втоми, для глибшого

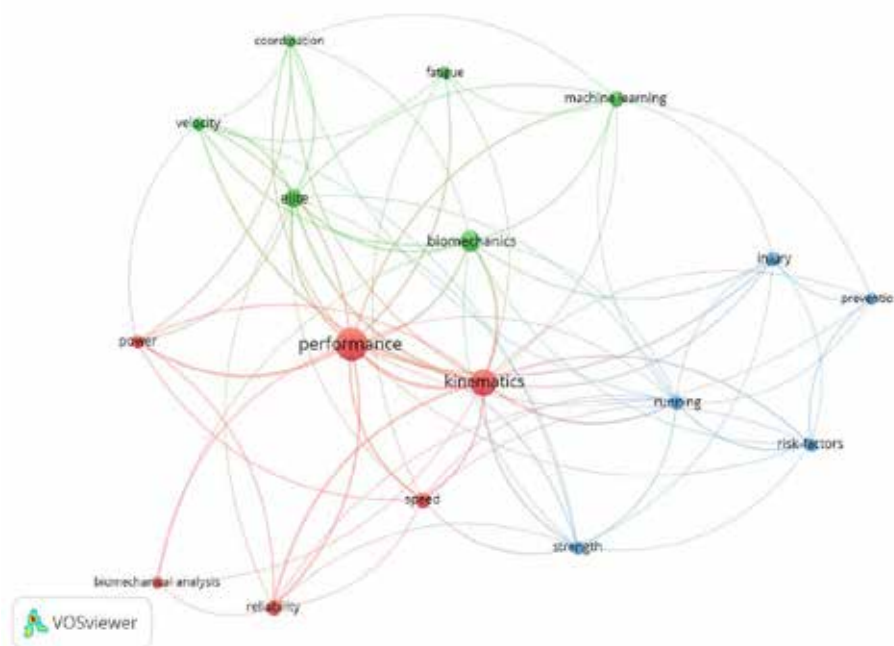


Рис. 1. Мапа ключових слів за напрямком використання цифрових технологій в спринті

Примітка: зображення отримане за допомогою програмного забезпечення VOSviewer (v. 1.6.19)

розуміння техніки спринту з можливістю її ефективної корекції.

Дослідження за кластером 3 пов'язані з профілактикою травматизму та силовими тренуваннями. Таке логічне поєднання є зрозумілим, а виділення такого кластеру – очікуваним, з огляду на важливість сили для висококласного спринту та зростаючу загрозу пошкоджень спортсменів в умовах граничних тренувальних навантажень вибухового характеру [17]. На противагу перевагам використання технологій для прогнозування та профілактики травматизму бігунів високого класу, слід виділити дослідження де було встановлено, що користувачі технологій мають вищу ймовірність отримання травм, пов'язаних з бігом, порівняно з тими, хто не використовує технології в тренуванні. Проте, ті, хто використовував такі технології з конкретною метою – для прийняття рішень щодо тренувань, не мали вищого ризику травм [3]. Важливим висновком є те, що технології можуть збільшувати ризик травматизму бігунів, особливо недосвідчених, пов'язані з нераціональним плануванням тренувальних навантажень без професійного втручання. Майбутні дослідження мають бути пов'язані з вдосконаленням дизайну та функціональності технологій в контексті профілактики травматизму, пов'язано з біомеханічними та психосоціальними факторами бігових тренувань, а також моніторингу тренувальних навантажень. Сутність напрямку, визначеного кластером 3, є складною через необхідність поєднаного розуміння взаємозв'язку між бігом, травмами та заходами профілактики, причому значення силових тренувань спринтерів підвищується коли їх кваліфікація зростає.

Цифрові технології є важливою складовою досліджень в усіх кластерах, дозволяючи здійснювати точне інструментальне оцінювання, розширений аналіз та розробку втручань в тренувальний процес спортсменів на основі даних, спрямованих як на підвищення його ефективності. Фундаментальні біомеханічні та кінематичні характеристики кластеру 1 є необхідним базисом для застосування методів аналізу, які відносяться до кластеру 2. Цифрові технології сприяють збору даних, а машинне навчання покращує їх інтерпретацію для оптимізації техніки висококваліфікованих спортсменів.

Натомість, неоптимальна техніка бігу, дані про яку містяться відносяться до кластеру 1, може бути значним фактором ризику травмування, що є центральною проблемою досліджень кластера 3. Цифрові технології дозволяють більш точно оцінювати технічні (в тому числі, і негативні) особливості бігу спортсменів, що дозволяє

формуванню конкретних заходів з корекції руху, тренування та профілактики травматизму.

Аналітичні методи, які відносяться до кластера 2, можна застосовувати до великих наборів даних для виявлення біомеханічних закономірностей / відхилень або маркерів втоми, які розглядатимуться з позиції прогнозування ризику травм. Моніторинг змін моделі руху спортсмена за допомогою цифрових датчиків та масивів даних сприяє виявленню ранніх відхилень, пов'язаних з надмірною втомою або ризиком пошкодження (коли це ще не можна визначити візуально), що дозволить оперативно коригувати техніку руху або тренувальне навантаження. Таким чином, цифрові технології в технічній підготовці спринтерів високої кваліфікації – не просто ізольовані інструменти, а окремий напрямок провадження неспецифічної поза- та внутрішньо тренувальної діяльності, спрямованої на підвищення продуктивності підготовки та здоров'я спортсменів.

Висновки. Дослідження за період 2021-2025 років демонструють значний прогрес у використанні цифрових технологій у контексті вивчення, корекції та тренування техніки спринтерського бігу. Результати, отримані з досліджень за трьома виокремленими кластерами, демонструють використання цифрових технологій від фундаментальних вимірювань до поглибленого аналізу та, зрештою, до практичного застосування у підвищенні продуктивності та профілактиці травм бігунів-спринтерів. Варіативність технологій дозволяє об'єктивно вимірювати та виокремлювати ключові чинники ефективності бігу, а також унікальні рухові патерни, пов'язані з продуктивністю спортсменів високої кваліфікації. Результати цього огляду мають значне практичне значення для тренерів, спортивних науковців та медичного персоналу, який працює з висококваліфікованими спринтерами. Для тренерської роботи цифрові технології мають потенціал у створенні системи моніторингу, що дозволяє оперативно проводити маніпуляції з технікою виконання бігу спринтерами, порівняно з традиційним суб'єктивного спостереженням, що створює умови переходу до об'єктивних підказок, заснованих на даних. Такі дані є основою індивідуалізації тренування спортсменів, що гарантує адаптацію програм до унікальних сильних та слабких сторін спортсмена, якими характеризуються спортсмени високого класу.

Перспективи подальших досліджень. Наші майбутні дослідження та тренувальна практика будуть зосереджені на розробці інтегрованих систем, які одночасно пов'язані з контролем показників продуктивності, рівня втоми та чинників ризику травматизації, забезпечуючи комплексний моніторинг готовності спортсмена.

Література:

1. Bakti A. P., Kusnanik N. W., Wahjuni E. S. et al. The correlation of leg length, jump height, and leg muscle explosive power toward sprint ability. *Retos*. 2024. Vol. 51. P. 1463–1468. DOI: <https://doi.org/10.47197/retos.v51.101052>
2. Cassirame J., Eustache E., Sanchez H. et al. Clustering technical approaches of elite and world-class pole vaulters based on 10 years of measurement during competitions. *Journal of Sports Sciences*. 2024. Vol. 42, № 11. P. 971–980. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640414.2024.2372940>
3. Chowdhary K., Crockett Z., Chua J., Hoo J. S. Exploring the Relationship between Running-Related Technology Use and Running-Related Injuries: A Cross-Sectional Study of Recreational and Elite Long-Distance Runners. *Healthcare (Basel, Switzerland)*. 2024. Vol. 12, № 6. P. 642. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare12060642>

4. Cronin N. J., Walker J., Tucker C. B. et al. Feasibility of OpenPose markerless motion analysis in a real athletics competition. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2024. Vol. 5. P. 1298003. DOI: <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1298003>
5. Evans M., Colyer S., Salo A., Cosker D. Automatic high fidelity foot contact location and timing for elite sprinting. *Machine Vision and Applications*. 2021. Vol. 32. P. 1–20. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00138-021-01236-z>
6. García-Fresneda A., Panoutsakopoulos V., Padullés Riu J. M. et al. Inter-Limb Asymmetry in the Kinematic Parameters of the Long Jump Approach Run in Female Paralympic-Level Class T63/T64 Athletes. *Prosthesis*. 2024. Vol. 6, № 1. P. 146–156. DOI: <https://doi.org/10.3390/prosthesis6010012>
7. Gutierrez C. J., Walton S. P., Bezodis N. E. Development of a novel biofeedback system for the sprint start. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2023. Vol. 18, № 1. P. 114–122. DOI: <https://doi.org/10.1177/17479541211072729>
8. Hoitz F., Fraeulin L., von Tschanner V. et al. Isolating the unique and generic movement characteristics of highly trained runners. *Sensors*. 2021. Vol. 21, № 21. P. 7145. DOI: <https://doi.org/10.3390/s21217145>
9. Hut M., Minkler T. O., Glass C. R. et al. A randomized controlled study of mindful sport performance enhancement and psychological skills training with collegiate track and field athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2023. Vol. 35, № 2. P. 284–306. DOI: <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1989521>
10. Kathirgamanathan B., Nguyen T. T., Caulfield B. et al. Explaining fatigue in runners using time series analysis on wearable sensor data. *Joint European Conference on Machine Learning and Knowledge Discovery in Databases*. Cham: Springer Nature Switzerland, 2023. P. 87–103. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-031-74633-8_6
11. Li Y., Guo Q., Shao J. et al. Neuromuscular factors predicting lower limb explosive strength in male college sprinters. *Frontiers in Physiology*. 2025. Vol. 15. P. 1498811. DOI: <https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1498811>
12. Moura L. D. P., Moura N. A., Moura T. F. D. P. et al. Jumping with control: the interplay between psychological constructs and run-up variability in elite jumpers. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. P. 1412910. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1412910>
13. Montalvo S., Gonzales F., Lance G. et al. Comparative kinematic analysis of high-speed treadmill vs. overground sprinting across athletic levels and sex. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2025. Vol. 65, № 2. P. 171–179. DOI: <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.24.16089-6>
14. Provot T., Millot B., Hazotte E. et al. The Measurement of Spatiotemporal Parameters in Running at Different Velocities: A Comparison Between a GPS Unit and an Infrared Mat. *Methods and Protocols*. 2024. Vol. 7, № 6. P. 103. DOI: <https://doi.org/10.3390/mps7060103>
15. Vellucci C. L., Beaudette S. M. A need for speed: Objectively identifying full-body kinematic and neuromuscular features associated with faster sprint velocities. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2023. Vol. 4. P. 1094163. DOI: <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.1094163>
16. Wolski L., Pappas E., Hiller C. et al. Is there an association between high-speed running biomechanics and hamstring strain injury? A systematic review. *Sports Biomechanics*. 2024. Vol. 23, № 10. P. 1313–1339. DOI: <https://doi.org/10.1080/14763141.2021.1960418>
17. Yuce A., Oto O., Misir A. Systemic video analysis of hamstring injury mechanism for professional athletes: sprint-type injuries occurring during the swing phase of the running cycle. *Medicina dello sport*. 2022. Vol. 75, № 3. P. 446–456. DOI: <https://doi.org/10.23736/S0025-7826.22.04121-7>

References:

1. Bakti, A. P., Kusnanik, N. W., Wahjuni, E. S., Firmansyah, A., Susanto, I. H., & Khuddus, L. A. (2024). The correlation of leg length, jump height, and leg muscle explosive power toward sprint ability. *Retos*, 51, 1463-1468. Retrieved from <https://doi.org/10.47197/retos.v51.101052>
2. Cassirame, J., Eustache, E., Sanchez, H., Czingon, H., Collet, P., Homo, S., ... & Frère, J. (2024). Clustering technical approaches of elite and world-class pole vaulters based on 10 years of measurement during competitions. *Journal of Sports Sciences*, 42(11), 971-980. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/02640414.2024.2372940>
3. Chowdhary, K., Crockett, Z., Chua, J., & Hoo, J. S. (2024). Exploring the Relationship between Running-Related Technology Use and Running-Related Injuries: A Cross-Sectional Study of Recreational and Elite Long-Distance Runners. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 12(6), 642.. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/healthcare12060642>
4. Cronin, N. J., Walker, J., Tucker, C. B., Nicholson, G., Cooke, M., Merlino, S., & Bissas, A. (2024). Feasibility of OpenPose markerless motion analysis in a real athletics competition. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1298003. Retrieved from <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1298003>
5. Evans, M., Colyer, S., Salo, A., & Cosker, D. (2021). Automatic high fidelity foot contact location and timing for elite sprinting. *Machine Vision and Applications*, 32, 1-20. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s00138-021-01236-z>
6. García-Fresneda, A., Panoutsakopoulos, V., Padullés Riu, J. M., Torralba Jordán, M. A., López-del Amo, J. L., Padullés, X., ... & Theodorou, A. S. (2024). Inter-Limb Asymmetry in the Kinematic Parameters of the Long Jump Approach Run in Female Paralympic-Level Class T63/T64 Athletes. *Prosthesis*, 6(1), 146-156. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/prosthesis6010012>
7. Gutierrez, C. J., Walton, S. P., & Bezodis, N. E. (2023). Development of a novel biofeedback system for the sprint start. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(1), 114-122. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/17479541211072729>
8. Hoitz, F., Fraeulin, L., von Tschanner, V., Ohlendorf, D., Nigg, B. M., & Maurer-Grubinger, C. (2021). Isolating the unique and generic movement characteristics of highly trained runners. *Sensors*, 21(21), 7145. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/s21217145>

9. Hut, M., Minkler, T. O., Glass, C. R., Weppner, C. H., Thomas, H. M., & Flannery, C. B. (2023). A randomized controlled study of mindful sport performance enhancement and psychological skills training with collegiate track and field athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(2), 284-306. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1989521>
10. Kathirgamanathan, B., Nguyen, T. T., Caulfield, B., Ifrim, G., & Cunningham, P. Explaining fatigue in runners using time series analysis on wearable sensor data. In: Joint European Conference on Machine Learning and Knowledge Discovery in Databases. Cham: Springer Nature Switzerland, 2023. p. 87-103.. Retrieved from https://doi.org/10.1007/978-3-031-74633-8_6
11. Li, Y., Guo, Q., Shao, J., Gan, Y., Zhao, Y., & Zhou, Y. (2025). Neuromuscular factors predicting lower limb explosive strength in male college sprinters. *Frontiers in Physiology*, 15, 1498811. Retrieved from <https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1498811>
12. Moura, L. D. P., Moura, N. A., Moura, T. F. D. P., Moura, T. B. M. A., & Brandão, M. R. F. (2024). Jumping with control: the interplay between psychological constructs and run-up variability in elite jumpers. *Frontiers in Psychology*, 15, 1412910. Retrieved from <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1412910>
13. Montalvo, S., Gonzales, F., Lance, G., Gonzalez, M. P., Dietze-Hermosa, M. S., & Dorgo, S. (2025). Comparative kinematic analysis of high-speed treadmill vs. overground sprinting across athletic levels and sex. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 65(2), 171-179. Retrieved from <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.24.16089-6>
14. Provot, T., Millot, B., Hazotte, E., Rousseau, T., & Slawinski, J. (2024). The Measurement of Spatiotemporal Parameters in Running at Different Velocities: A Comparison Between a GPS Unit and an Infrared Mat. *Methods and Protocols*, 7(6), 103. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/mps7060103>
15. Vellucci, C. L., & Beaudette, S. M. (2023). A need for speed: Objectively identifying full-body kinematic and neuromuscular features associated with faster sprint velocities. *Frontiers in sports and active living*, 4, 1094163. Retrieved from <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.1094163>
16. Wolski, L., Pappas, E., Hiller, C., Halaki, M., & Fong Yan, A. (2024). Is there an association between high-speed running biomechanics and hamstring strain injury? A systematic review. *Sports Biomechanics*, 23(10), 1313-1339. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/14763141.2021.1960418>
17. Yuce, A., Oto, O., & Misir, A. (2022). Systemic video analysis of hamstring injury mechanism for professional athletes: sprint-type injuries occurring during the swing phase of the running cycle. *Medicina dello sport*, 75(3), 446-456. Retrieved from <https://doi.org/10.23736/S0025-7826.22.04121-7>

Дата першого надходження рукопису до видання: 18.06.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 21.07.2025

Дата публікації: 02.09.2025

ПЕДАГОГІЧНА СВІДОМІСТЬ ЯК ОДИН З ГОЛОВНИХ ФАКТОРІВ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Іваній Ігор Володимирович,

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<https://orcid.org/0000-0001-8245-1371>

Осьмук Наталія Григорівна,

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри педагогіки
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<https://orcid.org/0000-0002-0784-1350>

Пашенко Олег Олександрович,

студент 950 групи ННІФК
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

У статті розглядається роль педагогічної свідомості як ключового фактора у формуванні професійної майстерності майбутніх вчителів фізичної культури. Автори акцентують увагу на тому, що педагогічна свідомість є основою для розуміння майбутніми педагогами своєї ролі у навчально-виховному процесі, а також для розвитку їхніх професійних компетенцій. Педагогічна свідомість розуміється як інтегральна якість особистості, яка включає усвідомлення цілей, завдань та методів педагогічної діяльності, а також здатність до рефлексії та самоаналізу. Підкреслюється, що формування педагогічної свідомості майбутніх вчителів фізичної культури має ґрунтуватися на системному підході, який передбачає інтеграцію теоретичних знань, практичних навичок та особистісних якостей. Автори виділяють основні компоненти педагогічної свідомості, такі як мотиваційно-ціннісний, когнітивний, емоційно-вольовий та діяльнісний, які взаємодіють між собою та забезпечують ефективну професійну підготовку.

Особливу увагу приділено ролі інноваційних методик навчання у розвитку педагогічної свідомості. Серед них – використання проектних методів, інтерактивних технологій, кейс-стадій та практико-орієнтованих завдань, які дозволяють майбутнім педагогам застосовувати теоретичні знання на практиці, розвиваючи критичне мислення та творчий підхід до вирішення педагогічних завдань. Автори також підкреслюють важливість рефлексії як інструменту для самоаналізу та самовдосконалення, що є невід'ємною частиною педагогічної свідомості. У даній статті розглянуто основні етапи формування педагогічної свідомості майбутніх вчителів фізичної культури, починаючи з мотиваційного етапу, на якому формується інтерес до професії, і закінчуючи етапом професійного самовизначення, коли студенти усвідомлюють свою роль у навчально-виховному процесі. Автори звертають увагу на те, що кожен етап має супроводжуватися активним залученням студентів до практичної діяльності, що дозволяє їм закріплювати знання та розвивати навички.

Окрема увага приділена ролі особистісних якостей у формуванні педагогічної свідомості. Серед них – комунікативні навички, емоційна стійкість, лідерські якості та здатність до самоорганізації, які є необхідними для успішної педагогічної діяльності. Автори підкреслюють, що розвиток даних якостей має бути інтегрований у навчальний процес, що дозволяє майбутнім вчителям фізичної культури ефективно взаємодіяти з учнями та створювати сприятливу атмосферу для навчання.

Ключові слова : педагогічна свідомість, професійна майстерність, фізична культура, педагогічна діяльність, освітні технології, педагогічна етика, інноваційні підходи в освіті.

Ivanii Ihor, Osmuk Nataliia, Pashchenko Oleh. Pedagogical awareness as one of the main factors in shaping the professional skills of future physical education teachers

The article is devoted to the role of pedagogical consciousness as a key factor in the professional skills formation of future physical education teachers. The authors emphasize that pedagogical consciousness is the basis for future teachers to understand their role in the educational process, as well as for the development of their professional competencies. Pedagogical consciousness is understood as an integral quality of the personality, which includes the awareness of the goals, objectives and methods of pedagogical activity, as well as the ability to reflect and introspect. It is emphasized that the formation of pedagogical consciousness of future physical education teachers should be based on a systemic approach, which involves the integration of theoretical knowledge, practical skills and personal qualities. The authors identify the main components of pedagogical consciousness, such as motivational-value, cognitive, emotional-volitional and activity, which interact with each other and provide effective professional training.

Particular attention is paid to the role of innovative teaching methods in the development of pedagogical consciousness, among them are the use of project methods, interactive technologies, case studies and practice-oriented tasks, which allow future teachers to apply theoretical knowledge in practice, developing critical thinking and a creative approach to solving pedagogical tasks. The authors also emphasize the importance of reflection as a tool for self-analysis and self-improvement, which is an integral part of pedagogical consciousness. This article examines the main stages of the pedagogical consciousness formation of future physical education teachers,

starting with the motivational stage, at which interest in the profession is formed, and ending with the stage of professional self-determination, when students realize their role in the educational process. The authors draw attention to the fact that each stage should be accompanied by the active involvement of students in practical activities, which allows them to consolidate knowledge and develop skills.

Special attention is paid to the role of personal qualities in the formation of pedagogical consciousness. Among them are communication skills, emotional stability, leadership qualities and the ability to self-organize, which are necessary for successful pedagogical activity. The authors emphasize that the development of these qualities should be integrated into the educational process, which allows future physical education teachers to effectively interact with pupils and create a favorable atmosphere for learning.

Key words: pedagogical consciousness, professional skills, physical education, pedagogical activity, educational technologies, pedagogical ethics, innovative approaches in education.

Вступ (Introduction). Сучасна система освіти вимагає від педагогів не лише високого рівня професійних знань і навичок, але й здатності до творчої самореалізації, рефлексії та постійного самовдосконалення. Особливо це стосується майбутніх вчителів фізичної культури, які відіграють ключову роль у формуванні здорового способу життя, фізичного розвитку та спортивних досягнень учнів. У даному контексті педагогічна свідомість виступає одним із головних факторів формування професійної майстерності педагога, оскільки саме вона визначає його здатність до усвідомлення власних професійних цілей, цінностей та методів їх досягнення [10]. Педагогічна свідомість як наукова категорія охоплює широкий спектр аспектів: від усвідомлення себе як суб'єкта педагогічного процесу до розуміння соціальної значущості своєї професії. Вона включає когнітивний, емоційний, ціннісний та практичний компоненти, які в сукупності забезпечують ефективну організацію навчально-виховного процесу. Для майбутніх вчителів фізичної культури розвиток педагогічної свідомості є особливо важливим, оскільки їхня діяльність пов'язана не лише з передачею знань, але й із формуванням в учнів мотивації до занять спортом, здорового способу життя та відповідального ставлення до власного фізичного стану.

Актуальність дослідження педагогічної свідомості як чинника професійної майстерності майбутніх вчителів фізичної культури зумовлена сучасними викликами освітньої системи, зокрема необхідністю інтеграції інноваційних підходів до навчання, використання цифрових технологій та формування в учнів ключових компетентностей. У даному контексті педагогічна свідомість стає невід'ємною частиною професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури, забезпечуючи їхню готовність до ефективної роботи в сучасних умовах.

Мета дослідження – розкриття ролі педагогічної свідомості у процесі становлення професійної майстерності майбутніх вчителів фізичної культури.

Матеріали і методи (Materials and methods). Матеріалами дослідження є: наукові праці з педагогіки, психології, теорії фізичного виховання. Дослідження, присвячені професійній підготовці майбутніх вчителів фізичної культури. Фахові публікації, що розглядають поняття педагогічної свідомості та її роль у формуванні професійної майстерності. Нормативні документи: державні стандарти вищої освіти. Навчальні програми підготовки вчителів фізичної культури. Професійні стандарти педагогічної діяльності.

В процесі здійснення дослідження було використано теоретичні наукові методи (аналіз наукової літератури та нормативних документів; систематизація та узагальнення теоретичних положень; моделювання процесу формування педагогічної свідомості).

Результати (Discussion). Педагогічна свідомість є одним із ключових елементів професійного становлення вчителя, який визначає його здатність до рефлексії, творчого підходу до навчання та виховання, а також до самореалізації у педагогічній діяльності. У сучасній науковій літературі педагогічна свідомість розглядається як багатогранний феномен, що охоплює когнітивні, емоційні, ціннісні та практичні аспекти професійної діяльності педагога [9, с. 157]. Насамперед, педагогічна свідомість визначається як здатність вчителя усвідомлювати себе як суб'єкта педагогічного процесу, розуміти свої функції, цілі та завдання у контексті освітньої діяльності. Згідно з дослідженнями В. Сухомлинського, педагогічна свідомість передбачає не лише знання предмета викладання, але й глибоке розуміння психологічних особливостей учнів, їхніх потреб та інтересів. Це дозволяє вчителю будувати навчальний процес з урахуванням індивідуальних особливостей кожного учня [9].

У сучасній педагогічній науці педагогічна свідомість розглядається також через призму професійної рефлексії. Як зазначає Н. Белікова, рефлексивний компонент педагогічної свідомості дозволяє вчителю аналізувати власну діяльність, оцінювати її ефективність та вносити корективи у свою роботу. Це особливо важливо у контексті постійних змін у системі освіти, які вимагають від педагога гнучкості та готовності до самовдосконалення [2]. Важливим аспектом педагогічної свідомості є її ціннісний компонент. Згідно з дослідженнями І. Бега, педагогічна свідомість формується на основі системи морально-етичних принципів, які визначають ставлення вчителя до своєї професії, учнів та суспільства в цілому. Ціннісний компонент включає такі аспекти, як відповідальність, справедливість, повага до особистості учня та прагнення до творчої самореалізації [9]. Власне у контексті сучасних викликів освіти педагогічна свідомість розглядається також як здатність до інноваційної діяльності. Згідно з дослідженнями Л. Демінської, педагогічна свідомість сучасного вчителя повинна включати готовність до використання новітніх технологій, методів та підходів у навчанні. Це дозволяє забезпечити ефективну комунікацію з учнями, які живуть у цифрову епоху, та створити умови для їхнього всебічного розвитку [4].

Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури є багатограним процесом, який поєднує теоретичні знання, практичні навички та формування особистісних якостей, необхідних для ефективної педагогічної діяльності, вважає Т. Однолеток [8]. Однією з ключових особливостей професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури є її практична спрямованість. На відміну від інших педагогічних спеціальностей, де основним завданням є передача знань, вчитель фізичної культури повинен володіти високим рівнем фізичної підготовленості, знаннями методики проведення тренувань та організації спортивних заходів. Тому навчальний процес у вищих навчальних закладах включає значну кількість практичних занять, тренувань та майстер-класів, спрямованих на розвиток фізичних здібностей студентів.

Важливим аспектом підготовки є інтеграція теоретичних знань із практичними навичками. Майбутні вчителі фізичної культури вивчають такі дисципліни, як анатомія, фізіологія, біомеханіка, теорія і методика фізичного виховання, що дозволяє їм розуміти процеси, які відбуваються в організмі під час фізичних навантажень. Однак ці знання повинні бути застосовані на практиці, тому студенти активно залучаються до проведення тренувань, організації спортивних змагань та роботи з різними групами учнів. Власне ще однією особливістю підготовки майбутніх вчителів фізичної культури є акцент на формуванні педагогічних якостей. Вчитель фізичної культури повинен бути не лише гарним спортсменом, але й компетентним педагогом, здатним мотивувати учнів, знаходити індивідуальний підхід до кожного та створювати сприятливу атмосферу для занять [5]. Для цього у навчальний процес включаються дисципліни педагогічного циклу, такі як педагогіка, психологія, методика викладання, які допомагають студентам розвинути комунікативні навички, здатність до рефлексії та емпатії.

На даному етапі ключову роль у підготовці майбутніх вчителів фізичної культури відіграє використання інноваційних технологій. Цифрові засоби навчання, віртуальні симуляції, онлайн-курси та інші інструменти дозволяють студентам отримувати знання в інтерактивній формі, розвиваючи критичне мислення та здатність до самостійного навчання. Крім того, інноваційні підходи дозволяють індивідуалізувати навчальний процес, враховуючи рівень підготовки та інтереси кожного студента [11]. Важливим елементом професійної підготовки є формування ціннісного ставлення до фізичної культури та здорового способу життя. Майбутні вчителі фізичної культури повинні бути прикладом для своїх учнів, демонструючи активну життєву позицію, відповідальне ставлення до власного здоров'я та готовність до постійного самовдосконалення.

Варто зазначити, що педагогічна свідомість є одним із ключових елементів професійного становлення майбутнього вчителя фізичної культури. Вона визначає здатність педагога до усвідомлення своєї ролі у навчально-виховному процесі, розуміння цілей та завдань освіти, а також до рефлексії та творчого підходу до своєї

діяльності [7]. У контексті підготовки майбутніх вчителів фізичної культури педагогічна свідомість виступає основним чинником, який забезпечує формування їхньої професійної майстерності. Зауважимо, що педагогічна майстерність не обмежується лише знанням предмета чи методики викладання; вона включає низку складових, які в сукупності роблять вчителя справжнім майстром своєї справи. Однією з ключових складових педагогічної майстерності є професійні знання (рис.1). Вчитель повинен вільно володіти предметом, який викладає, а також розуміти методику його навчання. Це передбачає не лише глибоке знання теоретичного матеріалу, але й здатність адаптувати його до рівня підготовки та інтересів учнів. Для вчителя фізичної культури, наприклад, це означає знання основ анатомії, фізіології, біомеханіки, а також методики проведення тренувань та організації спортивних заходів [2].

Важливим компонентом педагогічної майстерності є педагогічні уміння та навички. До них належать здатність планувати навчальний процес, організовувати роботу учнів, використовувати різноманітні методи та форми навчання, а також оцінювати результати навчальної діяльності. Вчитель повинен вміти створювати сприятливу атмосферу для навчання, мотивувати учнів до пізнавальної діяльності та знаходити індивідуальний підхід до кожного.



Рис. 1. Складові педагогічної майстерності вчителя

Джерело: сформовано автором на основі [8]

Комунікативні навички – власне ще одна важлива складова педагогічної майстерності. Вчитель повинен бути здатним ефективно взаємодіяти з учнями, їхніми батьками та колегами. Це передбачає вміння слухати, чітко висловлювати свої думки, вирішувати конфліктні ситуації та будувати довірливі відносини з учнями. Для вчителя фізичної культури комунікативні навички є особливо важливими, оскільки його робота передбачає постійну взаємодію з учнями під час тренувань, змагань та інших заходів [13]. Рефлексивність – це здатність вчителя до самоаналізу та оцінки власної діяльності. Педагогічна майстерність передбачає постійне вдосконалення, яке неможливе без рефлексії. Вчитель повинен уміти аналізувати свої успіхи та невдачі, визначати шляхи покращення своєї роботи та адаптуватися до нових вимог освітнього процесу. Творчий підхід до

навчання є невід'ємною частиною педагогічної майстерності. Вчитель повинен бути здатним до інновацій, використання новітніх технологій та методів навчання, які роблять навчальний процес більш цікавим та ефективним. Творчий підхід дозволяє вчителю знаходити нестандартні рішення, залучати учнів до активної роботи та розвивати їхні творчі здібності.

Ціннісний компонент педагогічної майстерності включає морально-етичні принципи, які керують діяльністю вчителя. Вчитель повинен бути прикладом для своїх учнів, демонструючи такі якості, як відповідальність, справедливість, повага до особистості учня та прагнення до самовдосконалення. Ціннісний компонент є особливо важливим для вчителя фізичної культури, оскільки його робота спрямована на формування в учнів здорового способу життя та позитивного ставлення до фізичної активності [1, 11].

Є. Захаріна зазначає, що педагогічна свідомість дозволяє майбутньому вчителю фізичної культури усвідомити соціальну значущість своєї професії. Фізична культура є не лише предметом навчання, але й важливим засобом формування здорового способу життя, розвитку фізичних здібностей та виховання морально-етичних якостей учнів. Педагогічна свідомість допомагає вчителю зрозуміти, що його робота має не лише освітній, але й соціальний вимір, оскільки вона спрямована на покращення якості життя суспільства в цілому [5]. Важливим аспектом педагогічної свідомості є її рефлексивний компонент. Майбутній вчитель фізичної культури повинен вміти аналізувати власну діяльність, оцінювати її ефективність та вносити корективи у свою роботу. Рефлексія дозволяє педагогу розвивати критичне мислення, здатність до самоаналізу та постійного самовдосконалення. Це особливо важливо у контексті сучасних викликів освіти, які вимагають від вчителів гнучкості, інноваційності та готовності до змін.

Педагогічна свідомість також відіграє ключову роль у формуванні ціннісного ставлення до професії. Майбутній вчитель фізичної культури повинен усвідомлювати важливість своєї роботи для розвитку учнів, їхнього фізичного та морального здоров'я. Це власне передбачає не лише передачу знань і навичок, але й виховання у учнів відповідального ставлення до власного здоров'я, формування у них мотивації до занять спортом та здорового способу життя. Педагогічна свідомість допомагає вчителю стати прикладом для своїх учнів, демонструючи активну життєву позицію та відповідальне ставлення до власного фізичного стану [3]. Крім того, педагогічна свідомість забезпечує здатність майбутнього вчителя фізичної культури до інноваційної діяльності. У сучасних умовах педагогічна діяльність вимагає використання новітніх технологій, методів та підходів до навчання. Педагогічна свідомість дозволяє вчителю фізичної культури інтегрувати інноваційні засоби у навчальний процес, забезпечуючи його ефективність та привабливість для учнів. Це особливо важливо у контексті цифрової епохи, коли учні звикли до інтерактивних форм навчання та швидкого доступу до інформації.

Сучасна освітня парадигма акцентує увагу на необхідності підготовки фахівців, які не лише володіють теоретичними знаннями, але й здатні творчо та критично мислити, адаптуватися до змін та ефективно вирішувати професійні завдання. Інноваційні методики навчання стають ключовим інструментом у формуванні їхньої педагогічної свідомості, що включає не лише розуміння теоретичних основ, але й вміння застосовувати їх на практиці. Використання проектних методів у підготовці майбутніх вчителів фізичної культури дозволяє їм розвивати самостійність, організаційні здібності та креативність. Проектна діяльність передбачає постановку проблеми, пошук її вирішення та презентацію результатів. Так, майбутні педагоги можуть розробляти проекти щодо впровадження нових фізкультурно-оздоровчих програм у школах або створення інноваційних методів мотивації учнів до занять спортом. Дана діяльність формує в них здатність до самоосвіти, критичного аналізу та творчого підходу до вирішення педагогічних завдань [6, 10].

Інтерактивні технології, такі як групові дискусії, мозкові штурми, рольові ігри та використання мультимедійних засобів, значно підвищують ефективність навчального процесу. Для майбутніх вчителів фізичної культури це особливо важливо, оскільки вони мають навчитися взаємодіяти з учнями, мотивувати їх та створювати сприятливу атмосферу для навчання. Інтерактивні методи дозволяють моделювати реальні педагогічні ситуації, що сприяє розвитку комунікативних навичок та емоційного інтелекту [4]. Кейс-стадії є ефективним методом для розвитку аналітичного мислення та вміння приймати рішення в нестандартних ситуаціях. Майбутні вчителі фізичної культури можуть аналізувати реальні педагогічні кейси, наприклад, пов'язані з організацією спортивних заходів, роботою з учнями, які мають обмежені фізичні можливості, або вирішенням конфліктних ситуацій у команді. Це дозволяє їм не лише закріпити теоретичні знання, але й розвинути практичні навички, необхідні для їхньої майбутньої професійної діяльності.

Висновки (Results). Педагогічна свідомість є ключовим елементом у формуванні професійної майстерності майбутніх вчителів фізичної культури. Вона визначає здатність педагога до рефлексії, самоаналізу та постійного вдосконалення своїх знань і навичок. Розвиток педагогічної свідомості дозволяє майбутнім фахівцям фізичної культури не лише ефективно використовувати теоретичні знання на практиці, але й адаптуватися до змін у освітньому просторі, враховувати індивідуальні особливості учнів та сприяти їхньому всебічному розвитку. Формування педагогічної свідомості має бути інтегрованим у процес професійної підготовки, що передбачає активне застосування інтерактивних методів навчання, практичну діяльність та постійну роботу над розвитком особистісних якостей майбутніх учителів. Лише за умови усвідомлення відповідальності за власну професійну діяльність та розуміння соціальної значущості своєї роботи педагог зможе досягти висо-

кого рівня майстерності та стати справжнім фахівцем у галузі фізичної культури.

Перспективи подальших досліджень можуть бути пов'язані з вивченням того, як рівень педагогічної свідомості впливає на результати навчання учнів, їхню мотивацію до занять фізичною культурою та формування здорового способу життя. Важливим напрямком

є створення нових підходів, технологій та методик, які сприятимуть розвитку педагогічної свідомості у майбутніх вчителів фізичної культури. У сучасних умовах також важливим є дослідження того, як інформаційні технології та цифрові ресурси можуть сприяти розвитку педагогічної свідомості майбутніх вчителів фізичної культури.

Література:

1. Ареф'єва Л.П. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в умовах сучасної парадигми освіти. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Випуск 10. Київ. 2011. С. 17–21.
2. Белікова Н.О. Сучасні тенденції професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : зб. наук. пр. Чернігів, 2013. Вип. 112(2). С. 35–39.
3. Гринченко І.Б. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в Європі й Україні. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія: Педагогіка і психологія. Ялта. 2012. Вип. 2. С. 2–5.
4. Демінська Л.О. Вимоги до сучасного вчителя фізичного виховання. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми : зб. наук. пр. Донецьк, 2011. Вип. 28. С. 94–96.
5. Захаріна Є.А. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Класичний приватний університет. Запоріжжя, 2013. 525 с.
6. Карасевич С.А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-спортивної діяльності у закладах загальної середньої освіти, монографія. МОН України, Уманський держ. пед. унів-т ім. П. Тичини. Умань: ВПЦ «Візаві», 2018. 204 с.
7. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: К.: Олімпійська література, 2008. 366 с.
8. Однолеток Т.В. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури як педагогічна проблема. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. №9. С. 101–104.
9. Пеньковець Д.В. Теоретичні аспекти формування професійних якостей у майбутніх учителів фізичної культури. Зб. наук. пр. Уманського держ. пед. ун-ту. Умань, 2013. Ч. 3. С. 157–161.
10. Petro Rybalko, Oleksandr Bychkov, Liudmyla Maksymenko, Svitlana Shcherbyna, Viktoriia Ivanova The formation of a competent approach as the Basis of the professional development of the Future teacher of physical education *Conhecimento & Diversidade*, Niterói, v. 15, n. 37Abr./Jun. 2023
11. Semenikhina O. B., Yurchenko A. O., Rybalko P. F., Shukatka O. B., Kozlov D. O., & Drushlyak M. F. (2022). Preparation of future specialists in physical culture and sports for the use of digital health means in professional activity. *Information Technologies and Learning Tools*, 89(3), 33–47.
12. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура): навч. посіб. Ужгород: ТОВ «БЕСТ-прінт», 2022. 225 с.
13. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.

References:

1. Arefieva, L.P. (2011). Osoblyvosti profesiinoi pidhotovky maibutnix uchyteliv fizychnoi kultury v umovakh suchasnoi paradyhmy osvity [Peculiarities of professional training of future physical education teachers in the conditions of the modern educational paradigm]. *Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury – Scientific and pedagogical problems of physical education*, № 10, pp. 17–21 [in Ukrainian].
2. Bielikova, N.O. (2013). Suchasni tendentsii profesiinoi pidhotovky maibutnix fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia ta sportu [Modern trends in professional training of future specialists in physical education and sports]. *Visnyk Chernihiv. nats. ped. un-tu. Seriya: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport: zb. nauk. – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences. Physical Education and Sports: scientific collection*, № 112(2), pp. 35–39 [in Ukrainian].
3. Hrynchenko, I.B. (2012). Profesiina pidhotovka maibutnix uchyteliv fizychnoi kultury v Yevropi i Ukraini [Professional training of future physical education teachers in Europe and Ukraine]. *Problemy suchasnoi pedahohichnoi osvity. Seriya: Pedahohika i psykhohihiia – Problems of modern pedagogical education. Series: Pedagogy and psychology*, № 2, pp. 2–5 [in Ukrainian].
4. Deminska, L.O. (2011). Vymohy do suchasnogo vchytelia fizychnoho vykhovannia [Requirements for a modern physical education teacher]. *Suchasni informatsiini tekhnologii ta innovatsiini metodyky navchannia u pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy: zb. nauk. pr. – Modern information technologies and innovative teaching methods in training specialists: methodology, theory, experience, problems: collection of scientific publications*, № 28, pp. 94–96 [in Ukrainian].
5. Zakharina, Ye.A. (2013). *Teoretychni i metodychni zasady profesiinoi pidhotovky maibutnix uchyteliv fizychnoi kultury do pozaklasnoi ta pozashkilnoi ozdorovcho-vykhovnoi roboty: dys. ... d-ra ped. nauk: 13.00.04 [Theoretical and methodological principles of professional training of future physical education teachers for extracurricular health*

and educational work: dissertation ... Doctor of Pedagogical Sciences: 13.00.04]. Klasychnyi pryvatnyi universytet. Zaporizhzhia [in Ukrainian].

6. Karasievych, S.A. (2018). *Pidhotovka maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do fizkulturno-sportyvnoi diialnosti u zakladakh zahalnoi serednoi osvity, monohrafiia* [Preparation of future physical education teachers for physical education and sports activities in general secondary education institutions, monograph]. Uman: VPTs «Vizavi» [in Ukrainian].

7. Krutsevych, T.Yu. (2008). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: pidruchnyk dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu* [Theory and methods of physical education: textbook for students of higher education of physical education and sports]. K.: Olimpiiska literatura [in Ukrainian].

8. Odnoletok, T.V. (2009). Profesiina pidhotovka maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury yak pedahohichna problema [Professional training of future physical education teachers as a pedagogical problem.]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, №9, pp. 101–104 [in Ukrainian].

9. Penkovets, D.V. (2013). Teoretychni aspekty formuvannia profesiinykh yakostei u maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury [Theoretical aspects of the formation of professional qualities in future physical education teachers]. *Zb. nauk. pr. Umanskoho derzh. ped. un-tu. Uman – Collection of scientific works of Uman State Pedagogical University*, №3, pp. 157–161 [in Ukrainian].

10. Petro Rybalko, Oleksandr Bychkov, Liudmyla Maksymenko, Svitlana Shcherbyna, Viktoriia Ivanova The formation of a competent approach as the Basis of the professional development of the Future teacher of physical education *Conhecimento & Diversidade, Niterói*, v. 15, n. 37Abr./Jun. 2023

11. Semenikhina O. B., Yurchenko A. O., Rybalko П. Ф., Shukatka O. B., Kozlov Д. О., & Drushlyak M. Г. (2022). Preparation of future specialists in physical culture and sports for the use of digital health means in professional activity. *Information Technologies and Learning Tools*, 89(3), 33–47.

12. Tovt, V.A. (2022). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia v systemi pidhotovky bakalavriv za spetsialnistiu Serednia osvita (Fizychna kultura): navch. posib.* [Theory and methods of physical education in the system of training bachelors in the specialty Secondary education (Physical culture): teaching. manual]. Uzhhorod: TOV «BEST-print» [in Ukrainian].

13. Chernenko, S.O. (2021). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: navchalnyi posibnyk u 2 chastynakh* [Theory and methods of physical education: a study guide in 2 parts]. Kramatorsk: DDMA [in Ukrainian].

Дата першого надходження рукопису до видання: 18.06.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 25.07.2025

Дата публікації: 02.09.2025

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Іваній Ігор Володимирович,

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<https://orcid.org/0000-0001-8245-1371>

Шломенко Володимир Іванович,

вчитель фізичної культури, вища категорія, старший вчитель,
Комунальна установа Сумський навчально-виховний комплекс № 16
імені Олексія Братушки «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів –
дошкільний навчальний заклад» Сумської міської ради

Піддубний Максим Олександрович,

студент 950 групи ННІФК
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

У статті розглядаються актуальні питання формування готовності майбутніх вчителів фізичної культури до професійної діяльності в умовах сучасних викликів освітнього простору. Автори акцентують увагу на необхідності інтеграції теоретичних знань, практичних умінь та особистісних якостей, що забезпечують ефективну реалізацію педагогічної діяльності. Зокрема, підкреслюється важливість формування професійної компетентності, яка включає не лише знання з фізичної культури та спорту, але й вміння організовувати навчально-виховний процес, мотивувати учнів до здорового способу життя та розвивати їх фізичні здібності.

У дослідженні представлено результати аналізу сучасних підходів до підготовки вчителів фізичної культури, зокрема, використання інноваційних методик навчання, таких як проектна діяльність, інтерактивні технології та практико-орієнтовані завдання. Автори підкреслюють, що формування готовності до професійної діяльності має ґрунтуватися на принципах системності, послідовності та індивідуалізації, що дозволяє враховувати особливості кожного майбутнього педагога. Особливу увагу приділено розвитку особистісних якостей майбутніх вчителів фізичної культури, таких як комунікативні навички, емоційна стійкість, лідерські якості та здатність до самоорганізації. Автори доводять, що саме дані якості є ключовими для успішної адаптації до умов професійної діяльності та ефективного взаємодії з учнями, батьками та колегами.

У статті також розглядаються питання мотивації майбутніх учителів до постійного самовдосконалення та професійного зростання. Автори пропонують низку рекомендацій щодо впровадження у навчальний процес елементів рефлексії, що дозволяють студентам аналізувати власні досягнення та визначати шляхи подальшого розвитку.

Результати дослідження можуть бути корисними для викладачів вищих навчальних закладів, які займаються підготовкою майбутніх вчителів фізичної культури, а також для керівників освітніх організацій, що прагнуть підвищити якість педагогічної підготовки. Стаття містить практичні рекомендації щодо вдосконалення навчальних програм та методик навчання, спрямованих на формування готовності до професійної діяльності.

Ключові слова : професійна діяльність, фізична культура і спорт, вчитель фізичної культури, педагогічна підготовка, інноваційні методики навчання, мотивація до самовдосконалення, професійне зростання.

Ivaniy Ihor, Shlomenko Volodymyr, Piddubnyy Maksym. Formation of readiness for professional activity of future physical education teachers

The article is devoted to the current issues of forming the readiness of future physical education teachers for professional activity in the conditions of modern challenges of the educational space. The authors focus on the need to integrate theoretical knowledge, practical skills and personal qualities that ensure the effective implementation of pedagogical activity. In particular, the importance of forming professional competence is emphasized, which includes not only knowledge of physical education and sports, but also the ability to organize the educational process, motivate pupils to a healthy lifestyle and develop their physical abilities.

The study presents the results of the analysis of modern approaches to the training of physical education teachers, in particular, the use of innovative teaching methods, such as project activities, interactive technologies and practice-oriented tasks. The authors emphasize that the formation of readiness for professional activity should be based on the principles of systematicity, consistency and individualization, which allows taking into account the characteristics of each future teacher. Particular attention is paid to the development of personal qualities of future physical education teachers, such as communication skills, emotional stability, leadership qualities and the ability to self-organize. The authors prove that these qualities are key to successful adaptation to the conditions of professional activity and effective interaction with students, parents and colleagues.

The article also considers the issues of motivating future teachers to continuous self-improvement and professional growth. The authors offer a number of recommendations for introducing elements of reflection into the educational process, allowing students to analyze their own achievements and determine ways of further development.

The results of the study may be useful for teachers of higher educational institutions who are engaged in the training of future physical education teachers, as well as for heads of educational organizations seeking to improve the quality of pedagogical training. The article contains practical recommendations for improving curricula and teaching methods aimed at forming readiness for professional activity.

Keywords: professional activity, physical education and sports, physical education teacher, pedagogical training, innovative teaching methods, motivation for self-improvement, professional growth.

Вступ (Introduction). Сучасна система освіти вимагає від майбутніх педагогів не лише високого рівня теоретичної підготовки, але й готовності до професійної діяльності, яка включає в себе комплекс знань, умінь, навичок, а також особистісних якостей, необхідних для успішної реалізації у педагогічній практиці. Особливо це актуально для майбутніх вчителів фізичної культури, які відіграють ключову роль у формуванні здорового способу життя, фізичного розвитку та вихованні молодого покоління. Фізична культура як навчальний предмет має специфічні особливості, пов'язані з необхідністю інтеграції теоретичних знань та практичних навичок, що вимагає від педагога високого рівня професійної компетентності [10, с. 17].

Формування готовності до професійної діяльності майбутніх вчителів фізичної культури є багатоаспектним процесом, який охоплює не лише набуття спеціальних знань і вмінь, але й розвиток педагогічного мислення, комунікативних здібностей, організаційних навичок, а також мотиваційно-ціннісного ставлення до професії. У сучасних умовах, коли суспільство все більше усвідомлює значення фізичного здоров'я та активної життєдіяльності, роль вчителя фізичної культури стає особливо значущою. Від його професійної підготовки залежить не лише якість навчального процесу, але й формування в учнів позитивного ставлення до фізичної активності, спорту та здорового способу життя.

Однією з ключових проблем у підготовці майбутніх вчителів фізичної культури є забезпечення їх готовності до реалізації сучасних педагогічних підходів, які враховують індивідуальні особливості учнів, використання інноваційних методик навчання та інтеграцію новітніх технологій у навчальний процес. Крім того, важливим аспектом є формування в педагогів здатності до самоосвіти та постійного професійного вдосконалення, що є необхідною умовою для їх успішної професійної діяльності.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування формування готовності до професійної діяльності майбутніх вчителів фізичної культури.

Матеріали і методи (Materials and methods). Матеріалами дослідження є: наукові видання та навчальні посібники з педагогіки, психології, методики викладання фізичної культури. Наукові статті, дисертаційні дослідження, монографії, присвячені проблемам професійної підготовки вчителів фізкультури. Нормативні документи, що регулюють освітні стандарти та вимоги до професійної підготовки педагогів.

В процесі здійснення дослідження було використано теоретичні методи: аналіз наукової літератури, систематизація знань з питань підготовки вчителів фізичної культури; порівняльний аналіз; моделювання (розробка

моделей формування готовності майбутніх вчителів фізкультури до професійної діяльності).

Результати (Discussion). Професійна готовність педагога є ключовим елементом успішної реалізації освітнього процесу. Це комплексна характеристика, яка включає не лише знання та навички, а й мотиваційну, емоційну та волюву готовність до виконання професійних обов'язків. У сучасних умовах, коли освіта стає одним із головних чинників розвитку суспільства, формування професійної готовності педагога набуває особливого значення [1, с. 27]. Професійна готовність педагога розглядається як інтегральна якість особистості, яка характеризує здатність до ефективного виконання професійних функцій. Вона включає три основні компоненти:

- когнітивний – володіння теоретичними знаннями, методиками навчання та виховання, розуміння психологічних особливостей учнів;
- операційний – набір практичних умінь і навичок, необхідних для організації навчального процесу, використання сучасних технологій та інструментів;
- мотиваційно-ціннісний – готовність до самовдосконалення, відповідальність за результати своєї діяльності, любов до професії та учнів.

Професійна готовність педагога – це не статичний стан, а динамічний процес, який постійно розвивається під впливом зовнішніх та внутрішніх чинників. Вона формується протягом усього життя, починаючи з навчання у вищому навчальному закладі і продовжуючись у процесі професійної діяльності. Професійна готовність педагога є основою якісної освіти. Вона дозволяє вчителю не лише передавати знання, а й формувати особистість учня, розвивати його критичне мислення, творчі здібності та соціальну відповідальність [6, 13].

Варто зазначити, що професійна діяльність вчителя фізичної культури має свої унікальні риси, які відрізняють її від роботи педагогів інших спеціальностей. Це пов'язано з тим, що фізична культура – це не лише навчальний предмет, а й важливий елемент формування здорового способу життя, фізичного та морального розвитку особистості. Вчитель фізичної культури виконує роль не лише педагога, а й тренера, психолога та наставника, який допомагає учням розкрити власний потенціал. Однією з головних особливостей професійної діяльності вчителя фізичної культури є безпосередній вплив на фізичний стан учнів. На відміну від інших предметів, де основним інструментом є словесне передавання знань, уроки фізичної культури передбачають активну рухову діяльність.

Вчитель фізичної культури повинен не лише знати теоретичні основи фізичного виховання, а й володіти практичними навичками, щоб правильно демонструвати вправи, контролювати техніку виконання та запобі-

гати травмам. Крім того, вчитель фізичної культури має великий вплив на емоційний стан учнів. Спорт і фізична активність часто викликають сильні емоції – від радості до розчарування. Завдання педагога – створити позитивну атмосферу, мотивувати учнів до досягнення результатів і навчити їх справлятися з труднощами. Це вимагає від вчителя фізичної культури не лише професійних знань, а й високого рівня емоційного інтелекту [4]. Вчитель фізичної культури відіграє ключову роль у формуванні фізичних здібностей учнів, таких як сила, витривалість, спритність та координація. Однак його завдання не обмежуються лише фізичним розвитком. Через спорт учні навчаються таким важливим моральним якостям, як наполегливість, дисципліна, командний дух і повага до суперників.

Вчитель фізичної культури повинен бути взірцем цих якостей, щоб надихати учнів своїм прикладом. Особливістю роботи вчителя фізичної культури є необхідність враховувати індивідуальні фізичні можливості кожного учня. На відміну від інших предметів, де всі учні виконують однакові завдання, на уроках фізичної культури важливо враховувати рівень фізичної підготовки, стан здоров'я та індивідуальні особливості кожного учня. Це вимагає від педагога високого рівня професіоналізму та здатності адаптувати навчальний процес до потреб учнів [7]. С. Волкова акцентує увагу на тому, що сучасний вчитель фізичної культури працює в умовах постійних змін. Це пов'язано з розвитком нових технологій, зміною підходів до фізичного виховання та зростанням інтересу до здорового способу життя. Вчитель повинен бути відкритим до інновацій,

використовувати сучасні методики та інструменти, щоб забезпечити ефективний навчальний процес [3, 11].

Система підготовки вчителів фізичної культури в Україні є важливим елементом розвитку фізичної освіти та спорту в країні. Вона формує професійні компетенції майбутніх педагогів, які відіграють ключову роль у популяризації здорового способу життя, розвитку фізичних здібностей учнів та підготовці спортсменів. Проте, сучасна система підготовки вчителів фізичної культури стикається з низкою викликів, що потребують уваги з боку держави, науковців та практиків.

Підготовка вчителів фізичної культури в Україні має давні традиції. Проте, після здобуття незалежності Україною система освіти зазнала значних змін, зокрема у сфері фізичного виховання. На сьогодні підготовка вчителів фізичної культури здійснюється у вищих навчальних закладах (ВНЗ), які пропонують бакалаврські та магістерські програми. Найбільш відомі заклади, що готують фахівців у цій галузі, – це Національний університет фізичного виховання і спорту України, Львівський державний університет фізичної культури, Харківська державна академія фізичної культури тощо. За даними Міністерства освіти і науки України, станом на 2025 рік у країні діє близько 20 вищих навчальних закладів, які готують вчителів фізичної культури. Щороку дані заклади випускають приблизно 2,5–3 тисячі фахівців. Однак, лише близько 60–70% випускників працевлаштовуються за фахом, що свідчить про певні проблеми у системі працевлаштування та адаптації молодих фахівців до потреб ринку праці. Велика кількість студентів вказують на недостатню



Рис. 1. Фахівець фізичної культури

Джерело: сформовано автором на основі [11]

практичну підготовку під час навчання. Програми часто перевантажені теоретичними дисциплінами, тоді як практичні навички, такі як організація тренувань, робота з різними віковими групами та методика викладання, залишаються недостатньо розвиненими. Значна кількість ВНЗ стикаються з проблемою недостатньої кількості сучасного спортивного обладнання, що ускладнює якісну підготовку студентів. Це особливо актуально в умовах воєнного стану, коли фінансування освіти значно скоротилося [10].

Хоча українські ВНЗ поступово впроваджують європейські підходи до освіти, система підготовки вчителів фізичної культури ще недостатньо інтегрована з міжнародними стандартами. Це обмежує можливості випускників працювати за кордоном або брати участь у міжнародних проектах. Через недостатню престижність професії вчителя фізичної культури та низькі зарплати в освітній сфері багато студентів не бачать перспектив у своїй професійній діяльності. Це призводить до відтоку кадрів із системи освіти. За даними Державної служби статистики України, у 2022 році кількість вчителів фізичної культури в закладах загальної середньої освіти склала близько 25 тисяч осіб. При цьому середній вік педагогів – 45–50 років, що свідчить про старіння кадрового складу. Лише 30% вчителів фізичної культури проходять регулярне підвищення кваліфікації, що негативно впливає на якість навчання учнів.

Зауважимо, що підготовка вчителів фізичної культури в сучасних умовах вимагає інтеграції традиційних методів навчання з інноваційними підходами, які відповідають викликам сучасного освітнього простору. Фізична культура як навчальна дисципліна має унікальний потенціал для розвитку не лише фізичних, але й особистісних якостей учнів, що зумовлює необхідність підготовки педагогів, здатних ефективно реалізувати даний потенціал. Сучасні підходи до підготовки вчителів фізичної культури ґрунтуються на використанні інноваційних методик, таких як проектно-дослідницька діяльність, інтерактивні технології та практико-орієнтовані завдання, що дозволяють формувати готовність майбутніх педагогів до професійної діяльності [9]. Власне одним із ключових елементів сучасної підготовки вчителів є використання проектно-дослідницької діяльності. Даний підхід дозволяє майбутнім педагогам розвивати навички самостійної роботи, критичного мислення та творчого підходу до вирішення професійних завдань. Так, студенти можуть розробляти проекти, спрямовані на впровадження нових методик тренувань, організацію спортивних заходів або популяризацію здорового способу життя серед школярів. Такі проекти не лише формують професійні компетенції, але й розвивають здатність до самоорганізації та управління часом.

Інтерактивні технології, такі як віртуальна реальність, мультимедійні програми та онлайн-платформи, стають невід'ємною частиною підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Вони дозволяють моделювати реальні педагогічні ситуації, проводити віртуальні тренування або аналізувати техніку виконання вправ. Використання таких технологій сприяє розвитку циф-

рової грамотності майбутніх педагогів, що є особливо важливим у сучасному світі, де інформаційні технології відіграють ключову роль у освіті. Практико-орієнтовані завдання є ще одним важливим елементом підготовки вчителів фізичної культури. Вони дозволяють студентам застосовувати теоретичні знання на практиці, розвиваючи вміння адаптуватися до різних умов навчального процесу. Наприклад, організація тренувань для різних вікових груп, розробка індивідуальних програм фізичної підготовки або проведення майстер-класів для школярів дозволяють майбутнім педагогам отримати досвід, необхідний для успішної професійної діяльності.

Сучасна підготовка вчителів фізичної культури не обмежується лише розвитком професійних навичок. Особливу увагу варто приділяти формуванню особистісних якостей, які є невід'ємною частиною успішної педагогічної діяльності. Серед них – комунікативні навички, емоційна стійкість, лідерські якості та здатність до самоорганізації. Так, комунікативні навички є ключовими для вчителя фізичної культури, оскільки його робота передбачає постійну взаємодію з учнями, батьками та колегами. Ефективна комунікація дозволяє педагогу мотивувати учнів, вирішувати конфліктні ситуації та створювати позитивну атмосферу під час занять. Для розвитку цих навичок у процесі підготовки використовуються ролеві ігри, групові дискусії та тренінги, зазначає Р. Ахметов [2]. Емоційна стійкість є ще однією важливою якістю майбутнього вчителя фізичної культури. Робота вчителя фізичної культури пов'язана з високим рівнем стресу, тому вміння контролювати емоції та зберігати спокій у складних ситуаціях є необхідним. Для розвитку емоційної стійкості використовуються методики, спрямовані на самопізнання та саморозвиток, такі як медитація, рефлексія та психологічні тренінги.

Лідерські якості та здатність до самоорганізації також відіграють важливу роль у професійній діяльності вчителя фізичної культури. Педагог повинен бути здатним організовувати навчальний процес, керувати групою учнів та мотивувати їх до досягнення результатів. Для розвитку цих якостей у процесі підготовки використовуються ситуаційні завдання, кейс-стадії та практичні вправи. Формування готовності майбутніх вчителів фізичної культури до професійної діяльності має ґрунтуватися на принципах системності, послідовності та індивідуалізації [7, 12]. Системний підхід передбачає інтеграцію теоретичних знань, практичних навичок та особистісних якостей у єдиний навчальний процес. Послідовність забезпечує поступовий розвиток компетенцій, починаючи з базових знань і закінчуючи складними професійними завданнями. Індивідуалізація дозволяє враховувати особливості кожного студента, що є особливо важливим у контексті розвитку особистісних якостей.

Висновки (Results). Формування готовності майбутніх вчителів фізичної культури до професійної діяльності є багатоаспектним процесом, який вимагає інтеграції теоретичних знань, практичних умінь

та навичок, а також розвитку особистісних якостей, необхідних для успішної педагогічної діяльності. Дане дослідження підкреслює важливість комплексного підходу до підготовки фахівців, який включає не лише опанування спеціальних дисциплін, але й формування педагогічної майстерності, комунікативних здібностей, здатності до самоосвіти та адаптації до змін у сучасній освітній сфері. Особливу увагу слід приділяти практичній підготовці майбутніх вчителів фізичної культури, оскільки саме в умовах реальної педагогічної діяльності формуються професійні компетенції, що дозволяють ефективно вирішувати завдання навчання та виховання учнів. Використання інноваційних методів навчання, активних

форм роботи, а також впровадження сучасних технологій у освітній процес сприяють підвищенню якості підготовки фахівців.

Перспективи подальших досліджень можуть бути пов'язані з вивченням кращих практик підготовки вчителів фізичної культури в інших країнах світу. Адаптацією міжнародного досвіду до українських освітніх реалій. Дослідженням впливу цифрових технологій, таких як віртуальна реальність, мобільні додатки, онлайн-платформи, на формування професійних компетенцій майбутніх вчителів фізичної культури. Розробкою інноваційних методів навчання, що включають використання технологій для покращення якості їх фахової підготовки.

Література:

1. Ажиппо О. Ю. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах: дис. ... д-ра пед. наук. Харків, 2013. 485 с.
2. Ахметов Р.Ф., Шаверський В.К. Проблеми й перспективи формування професійної майстерності фахівців фізичної культури засобами інноваційних технологій. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. Житомир. 2007. № 34. С. 47-51.
3. Волкова С.С. Формування професійної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури. *Prague: Education and science*, 2008. URL: http://www.rusnauka.com/23_SND_2008/Pedagogica/27113.doc.htm (дата звернення: 11.02.2025).
4. Гауряк О.Д. Формування професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури в умовах педагогічної практики. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 16: Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики. Київ. 2011. Вип. 14. С. 179-183.
5. Гринченко І.Б. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в Європі й Україні. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія: Педагогіка і психологія. Ялта. 2012. Вип. 2. С. 3-7.
6. Забора А.В. Формування знань і навичок майбутніх вчителів фізичної культури в процесі вивчення дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання» і «Гімнастика з методикою викладання»: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Харків, 2004. 197 с.
7. Карасевич С.А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-спортивної діяльності у закладах загальної середньої освіти, монографія. МОН України, Уманський держ. пед. унів-т імені Павла Тичини. Умань: ВПЦ «Візаві», 2018. 204 с.
8. Клопов Р.В. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту із застосуванням інформаційних технологій: теорія і практика: монографія. Запоріжжя: Вид-во Запорізького нац. ун-ту, 2010. 386 с.
9. Озерова О.А., Киселевська С.М., Головка А.М. Фізичне виховання. : навчальний посібник. Київ. нац. ун-т буд-ва і архіт. Київ : КНУБА, 2021. 171 с.
10. Petro Rybalko, Oleksandr Bychkov, Liudmyla Maksymenko, Svitlana Shcherbyna, Viktoriia Ivanova The formation of a competent approach as the Basis of the professional development of the Future teacher of physical education *Conhecimento & Diversidade*, Niterói, v. 15, n. 37Abr./Jun. 2023
11. Semenikhina O. B., Yurchenko A. O., Rybalko P. F., Shukatka O. B., Kozlov D. O., & Drushlyak M. G. (2022). Preparation of future specialists in physical culture and sports for the use of digital health means in professional activity. *Information Technologies and Learning Tools*, 89(3), 33–47.
12. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура): навч. посіб. Ужгород: ТОВ «БЕСТ-прінт», 2022. 225 с.
13. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.

References:

1. Azhyppo, O. Yu. (2013). *Teoretyko-metodychni zasady pidhotovky maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do profesiinoi diialnosti v zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh: dys. ... d-ra ped. Nauk* [Theoretical and methodological principles of training future physical education teachers for professional activity in general education institutions: dissertation ... Doctor of Pedagogical Sciences]. Kharkiv [in Ukrainian].
2. Akhmetov, R.F., Shaverskyi, V.K. (2007). Problemy i perspektyvy formuvannia profesiinoi maisternosti fakhivtsiv fizychnoi kultury zasobamy innovatsiinykh tekhnolohii [Problems and prospects of formation of professional skills of physical culture specialists by means of innovative technologies]. *Visnyk Zhytomyrskoho derzhavnoho universytetu imeni Ivana Franka – Bulletin of the Ivan Franko Zhytomyr State University*, № 34, pp. 47-51 [in Ukrainian].
3. Volkova, S.S. (2008). *Formuvannia profesiinoi kompetentnosti maibutnikh vchyteliv fizychnoi kultury* [Formation of professional competence of future physical education teachers]. *Prague: Education and science*. Retrieved from: http://www.rusnauka.com/23_SND_2008/Pedagogica/27113.doc.htm [in Ukrainian].

4. Hauriak, O.D. (2011). Formuvannya profesiinoi kompetentnosti maibutnoho vchytelia fizychnoi kultury v umovakh pedahohichnoi praktyky [Formation of professional competence of a future physical education teacher in the conditions of pedagogical practice]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 16: Tvorchia osobystist uchytelia: problemy teorii i praktyky – Scientific journal of the National Physical Education University named after M. P. Dragomanov. Series 16: Creative personality of a teacher: problems of theory and practice*, № 14, pp. 179-183 [in Ukrainian].
5. Hrynchenko, I.B. (2012). Profesiina pidhotovka maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury v Yevropi i Ukraini [Professional training of future physical education teachers in Europe and Ukraine]. *Problemy suchasnoi pedahohichnoi osvity. Serii: Pedahohika i psykholohiia – Problems of modern pedagogical education. Series: Pedagogy and psychology*, № 2, pp. 3-7 [in Ukrainian].
6. Zabora, A.V. (2004). *Formuvannya znan i navychok maibutnikh vchyteliv fizychnoi kultury v protsesi vyvchennia dystsyplin «Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia» i «Himnastyka z metodykoiu vykladannia»: dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu [Formation of knowledge and skills of future physical education teachers in the process of studying the disciplines "Theory and methods of physical education" and "Gymnastics with teaching methods": dissertation ... candidate of sciences in physical education and sports]*. Kharkiv [in Ukrainian].
7. Karasievych, S.A. (2018). *Pidhotovka maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do fizkulturno-sportyvnoi diialnosti u zakladakh zahalnoi serednoi osvity, monohrafiia [Preparation of future physical education teachers for physical education and sports activities in general secondary education institutions, monograph]*. Uman: VPTs «Vizavi» [in Ukrainian].
8. Klopov, R.V. (2010). *Profesiina pidhotovka maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia i sportu iz zastosuvaniem informatsiinykh tekhnolohii: teoriia i praktyka: monohrafiia [Professional training of future specialists in physical education and sports with the use of information technologies: theory and practice: monograph]*. Zaporizhzhia: Vyd-vo Zaporizkoho nats. un-tu [in Ukrainian].
9. Ozerova, O.A., Kyselevska, S.M., Holovko, A.M. (2021). *Fizychni vykhovannia: navchalnyi posibnyk [Physical education: study guide]*. Kyiv: KNUBA [in Ukrainian].
10. Petro Rybalko, Oleksandr Bychkov, Liudmyla Maksymenko, Svitlana Shcherbyna, Viktoriia Ivanova The formation of a competent approach as the Basis of the professional development of the Future teacher of physical education *Conhecimento & Diversidade, Niterói*, v. 15, n. 37Abr./Jun. 2023
11. Semenikhina O. B., Yurchenko A. O., Rybalko П. Ф., Shukatka O. B., Kozlov Д. О., & Drushlyak M. Г. (2022). Preparation of future specialists in physical culture and sports for the use of digital health means in professional activity. *Information Technologies and Learning Tools*, 89(3), 33–47.
12. Tovt, V.A. (2022). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia v systemi pidhotovky bakalavriv za spetsialnistiu Serednia osvita (Fizychna kultura): navch. posib. [Theory and methods of physical education in the system of training bachelors in the specialty Secondary education (Physical culture): teaching. manual]*. Uzhhorod: TOV «BEST-print» [in Ukrainian].
13. Chernenko, S.O. (2021). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: navchalnyi posibnyk u 2 chastynakh [Theory and methods of physical education: a study guide in 2 parts]*. Kramatorsk: DDMA [in Ukrainian].

Дата першого надходження рукопису до видання: 20.06.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 25.07.2025

Дата публікації: 02.09.2025

АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ГРУПИ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ФУТЗАЛУ СУМСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ А.С. МАКАРЕНКА

Кисельов Валерій Олександрович,

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<https://orcid.org/0009-0001-9492-7776>

Кравченко Ігор Миколайович,

старший викладач кафедри теорії та методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<https://orcid.org/0000-0003-3125-2131>

Розвиток студентського спорту на національному рівні розвиває ключову роль у забезпеченні потреб студентської молоді в галузі фізичної культури та спорту, сприянні популяризації рухової активності та формуванню культури здорового способу життя. Крім того, він слугує промисловим інструментом виявленню й підтримці талановитої молоді, що в перспективі створює потужний резерв для професійного спорту.

На сучасному етапі розвитку футзалу визначено низку завдань, спрямованих на розширення професійних, аматорських, студентських та дитячо-юнацьких ліг. Це дозволить забезпечити більше залучення населення до зайняття футзалом, сприяти його масовій популяризації, а також суттєво збільшити їх кількість.

Футзал серед здобувачів вищої освіти в Україні розвивається завдяки підтримці Міністерства освіти і науки України, Міністерства молоді та спорту України, Спортивної студентської спілки України, Асоціації футболу України, Української асоціації шкільного та університетського футболу та закладами вищої освіти.

Перспективи розвитку студентського футзалу безпосередньо пов'язані з активною підтримкою держави та залученням спонсорських інвестицій. Покращення інфраструктури, підвищення рівня тренерського складу та впровадження нових методик підготовки, які будуть дозволяти українським студентським командам успішно конкурувати на міжнародній арені.

Опираючись на наукову літературу та інформаційні джерела документи розглянуто організаційну структуру змагальної діяльності футзалу в Україні. Визначено особливості змагальної діяльності студентів групи підвищення спортивної майстерності Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка з футзалу у річному тренувальному циклі. Проаналізовано змагальну діяльність студентів у чемпіонатах області та чемпіонатах України серед закладів вищої освіти.

Ключові слова: студентський спорт, змагальна діяльність, футзал, чемпіонат.

Kyselov Valerii, Kravchenko Ihor. Analysis of the competitive activity of students of the sports skills improvement group of Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko

The development of student sports at the national level plays a key role in meeting the needs of student youth in the field of physical culture and sports, promoting the popularization of physical activity and the formation of a culture of a healthy lifestyle. In addition, it serves as an industrial tool for identifying and supporting talented youth, which in the future creates a powerful reserve for professional sports.

At the current stage of futsal development, a number of tasks have been identified aimed at expanding professional, amateur, student, and youth leagues. This will ensure greater public involvement in futsal, promote its mass popularization, and significantly increase their number.

Futsal among higher education students in Ukraine is developing thanks to the support of the Ministry of Education and Science of Ukraine, the Ministry of Youth and Sports of Ukraine, the Sports Student Union of Ukraine, the Football Association of Ukraine, the Ukrainian Association of School and University Football, and higher education institutions.

The prospects for the development of student futsal are associated with active state support and attraction of sponsorship investments. Improving infrastructure, raising the level of coaching staff and introducing new training methods that will allow Ukrainian student teams to successfully compete in the international arena.

Based on scientific literature and information sources, the organizational structure of futsal competitive activity in Ukraine was considered. The features of the competitive activity of students of the sports skills improvement group of Sumy State Pedagogical University named after S. Makarenko were determined in futsal in the annual training cycle. The competitive activity of students in the regional championships and the championships of Ukraine among higher education institutions was analyzed.

Key words: student sports, competitive activity, futsal, championship.

Вступ. У сучасному суспільстві значне зростання рівня конкуренції на міжнародній спортивній арені, що обумовлює прагнення провідних світових держав використовувати весь наявний економічний і політичний

потенціал для забезпечення успішних виступів своїх спортсменів. Високі спортивні досягнення національних збірних команд є не лише показником фізичної та технічної підготовки спортсменів, але й відображен-

ням загального рівня соціально-економічного розвитку держави, що сприяє її міжнародному позиціонуванню.

Студентський спорт є важливою ланкою між масовим спортом і спортом вищих досягнень, водночас доповнюючи професійну підготовку висококваліфікованих спеціалістів. Стратегічний розвиток студентського спорту в Україні в XXI столітті спрямований на вдосконалення законодавства та створення ефективної системи оздоровлення студентської молоді, яка враховує особливості фізичного виховання та розвитку студентського спорту. Формування позитивної мотивації студентів для досягнення рухової активності, своєю чергою, висвітлює питання, пов'язані з навчально-тренувальним і виховним процесом, що реалізуються в межах ступеню [4].

Спортивна активність студентів під час навчання в закладах вищої освіти є фактором їхнього фізичного, психічного та соціального благополуччя. Вона також виконує значну виховну функцію, сприяючи гармонійному розвитку особистості та формуванню ціннісних орієнтацій, ще для самореалізації в суспільстві.

Досягнення високих спортивних результатів на міжнародній арені та ефективна організація спортивної роботи серед студентів обґрунтовуються на добре структурованій системі студентського спорту. Основним завданням є створення оптимальних умов для гармонійного поєднання освітнього процесу з навчально-тренувальною діяльністю, що забезпечує підготовку конкурентоспроможних спортсменів та підтримку їх загальної інтеграції у професійне та громадське життя.

Підтримка та популяризація студентського футзалу є важливою складовою національної спортивної політики, що сприяє гармонійному фізичному та соціальному розвитку молоді, а також підвищує загальний рівень українського спорту на міжнародній арені.

Матеріали та методи. У процесі дослідження використовували аналіз наукових джерел, аналіз нормативно-правових документів, системний аналіз, порівняння та зіставлення.

Результати дослідження. Футзал є однією з найбільш динамічно розвинутих видів спорту, що поєднує технічну майстерність, швидкість прийняття рішень і високий рівень фізичної підготовки гравців. Його популярність зростає завдяки доступності, компактному ігровому формату та можливості розвитку ключових навичок, необхідних для великого футболу.

Футзал виник на початку XX століття в Південній Америці, де його активно розвивали як альтернативу класичному футболу, що потребував значних просторових ресурсів. Згодом гра поширилася на європейський континент, де сформувалися основи сучасних правил і регламенту. Міжнародна федерація футболу (FIFA) офіційно визнала футзал у 1989 році, після чого почали проводитися чемпіонати світу та континентальні змагання.

Зростання популярності футзалу зумовлене його інтеграцією в навчальні програми спортивних академій, розвитком дитячо-юнацьких ліг та широким висвітленням змагань на міжнародних спортивних платформах.

Одним із ключових факторів розширення аудиторії є активна підтримка національних і міжнародних федерацій, а також залучення професійних футболістів, які використовують футзал для вдосконалення технічних навичок.

В Україні футзал займає важливе місце в системі підготовки спортсменів. Національна збірна демонструє стабільні результати на міжнародних турнірах, а чемпіонат України входить до числа найсильніших у Європі. Популяризація футзалу серед молоді активно відбувається через створення спеціалізованих спортивних шкіл, проведення студентських і аматорських турнірів, а також розвиток жіночого футзалу.

Важливим компонентом у розвитку виду спорту є система змагань. Асоціація футзалу України охоплює різні напрямки розвитку даного виду спорту (рис. 1).

Сучасні тенденції розвитку футзалу спрямовані на розширення його масовості, покращення інфраструктури та впровадження інноваційних методик тренувань. Особливу увагу приділяють цифровим технологіям, таким як відеоаналіз матчів, застосування аналітичних платформ для оцінки індивідуальних і командних показників, а також використання сучасних тренувальних програм для оптимізації фізичної підготовки гравців.

Таким чином, футзал продовжує розвиватися як на глобальному, так і на національному рівнях, сприяючи зростанню популярності, вдосконаленню методик підготовки спортсменів та розширенню можливостей для залучення учнівської та студентської молоді до активного способу життя.

Розвиток студентського футзалу в Україні є складником фізичного виховання молоді, що сприяє не лише покращенню спортивних навичок, а й формуванню здорового способу життя, соціальної взаємодії та професійного становлення студентів.

Однією з ключових причин необхідності розвитку студентського футзалу є його доступність та універсальність. Футзал потребує менших матеріальних витрат за рахунок інших видів спорту, що дозволяє залучати ширше коло учасників. Дана колективна гра розвиває комунікативні здібності та відповідальність формування навичок командної роботи, лідерства та стратегічного мислення, що є промисловими чинниками для майбутньої професійної діяльності. Завдяки компактному ігровому майданчику та спрощеній організації змагань, футзал може ефективно інтегруватися в систему фізичного виховання закладів вищої освіти.

Тренувальний процес футзалістів є складною педагогічною системою, ефективність якої визначається рівнем майстерності, досягнутим у змагальній діяльності. Важливим аспектом підготовки спортсменів є тісний взаємозв'язок між тренувальним і змагальним процесами. Зокрема, техніко-тактична підготовка займає центральне місце в структурі тренувань, оскільки характеризується значною кількістю ігрових прийомів, складність реалізації яких зумовлена високою динамікою гри, інтенсивними фізичними навантаженнями та силовою боротьбою між суперниками [2].

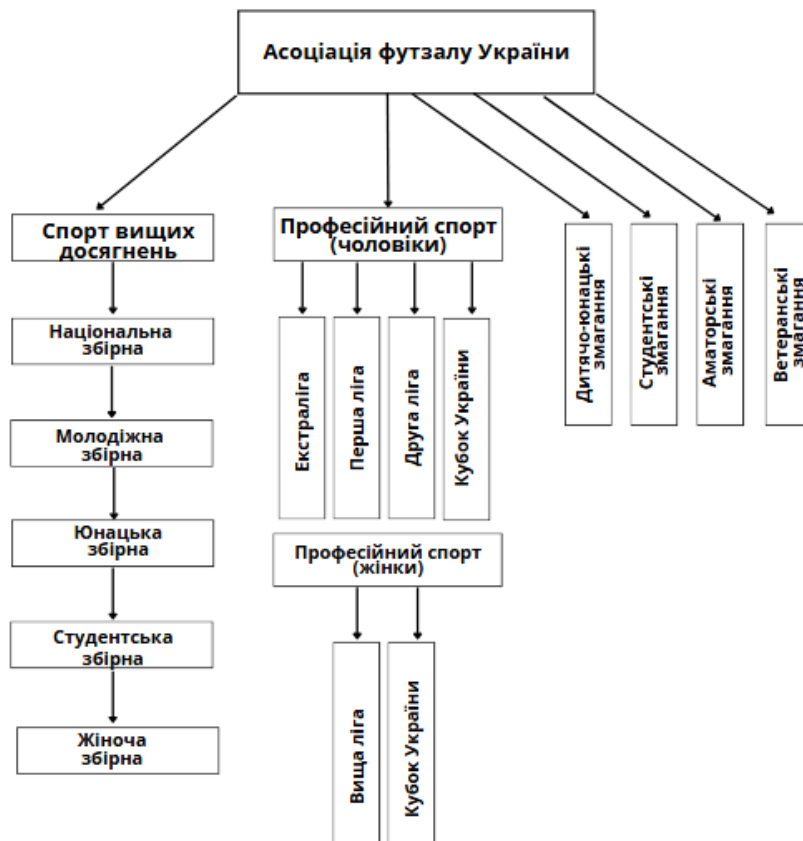


Рис. 1. Система змагань з футболу, що проводяться під егідою АФУ

Група підвищення спортивної майстерності з футболу в Сумському державному педагогічному університеті імені А.С. Макаренка є спеціалізованим підрозділом, спрямованим на вдосконалення фізичних, технічних і тактичних навичок студентів-футзалістів. Тренувальний процес у даній групі базується на робочій програмі навчальної дисципліни «Футзал та методика його викладання», «ПСМ футбол» та включає комплекс методик, розроблених на основі навчально-методичних розробок тренерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл та наукових досліджень у сфері футболу.

В межах підготовки до змагань, таких як чемпіонат Сумської області серед аматорських команд та чемпіонат України серед закладів вищої освіти, збірна команда університету з футболу активно тренується під керівництвом досвідчених викладачів кафедри теорії та методики спорту.

Діяльність групи спрямована на формування висококваліфікованих спортсменів, здатних демонструвати високі результати на змаганнях різного рівня, а також на підготовку майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, які володіють глибокими знаннями та практичними навичками у сфері футболу.

Здобувачі вищої освіти навчально-наукового інституту фізичної культури групи підвищення спортивної майстерності з футболу беруть участь у чемпіонатах Асоціації футболу Сумщини. За останні чотири сезони вони виступали за команди Сумхімпром-СДПУ у сезонах 2021-2022 р.р. та 2022-2023 р.р. та за команду

СКІФ-СДПУ у сезонах 2023-2024 р.р. та 2024-2025 р.р. [1]. Якісні показники виступів команд (рис. 2, 3, 4, 5).

За останні чотири роки команда СумДПУ імені Макаренка з футболу серед аматорів змогла двічі стати призером змагань під егідою асоціації футболу Сумщини (рис. 6).

Вищенаведені змагання є для групи підвищення спортивної майстерності з футболу є підготовчими, адже завдяки участі у чемпіонатах області під егідою асоціації футболу Сумщини, команда готується до основного турніру – чемпіонату України серед закладів вищої освіти, переможець якого отримує право представляти Україну на міжнародній арені.

Окрім чемпіонатів Сумщини у минулі роки студенти у минулих роках брали участь у чемпіонатах міста Суми та студентській лізі Сумщини, на яких виборювали перемоги та призові місця, що відіграло важливий аспект у річному тренувальному циклі [3].

Звичайно змагальна діяльність студентів у футболі є важливим компонентом фізичного, психологічного та соціального розвитку. Вона сприяє зміцненню здоров'я, розвитку стресостійкості, командних навичок і загальної мотивації до активного способу життя. Враховуючи позитивний вплив футболу на навчальну та професійну діяльність, доцільно стимулювати участь студентів у змаганнях на різних рівнях, що сприятиме їхньому гармонійному розвитку та успішній соціалізації.

Студентська збірна команда Сумського державного педагогічного університету є постійним учасником

Rank	Teams	Played	Won	Drawn	Lost	Differential	Points
1	Технологія-Agrosvit	10	9	0	1	45-12	27
2	Lux VSK	10	8	1	1	46-12	25
3	Громада "Попільська сільська рада"	10	7	2	1	28-13	23
4	Сумхімпром-СДПУ	10	4	3	3	26-15	15
5	Явір Кривопільня	10	4	1	5	27-34	13
6	BROCAR STAR PEPPERS	10	3	4	3	26-29	13
7	CompService	10	3	2	5	29-35	11
8	Сумнобленерго	10	3	2	5	15-23	11
9	"Третій тайм"	10	3	1	6	25-42	10
10	Україна (Токкарі)	10	2	2	6	25-31	8
11	Forza	10	0	0	10	11-57	0

Рис. 2. Результати виступів команди Сумхімпром-СДПУ у сезоні 2021–2022 р.р.

Rank	Teams	Played	Won	Drawn	Lost	Differential	Points
1	 Технологія-Agrosvit	18	15	2	1	59-25	48
2	 Україна (Токкарі)	18	10	4	4	48-34	34
3	 Сумхімпром-СДПУ	18	8	5	5	32-35	29
4	 Галицький СФ	18	6	3	9	56-45	23
5	 Явір Кривопільня	18	7	7	4	62-58	23
6	 Громада "Попільська сільська рада"	18	9	4	5	44-27	22
7	 "Третій тайм"	18	6	4	8	36-45	22
8	 Сумнобленерго	18	5	6	7	40-55	21
9	 CompService	18	5	3	10	32-73	17
10	 Lux VSK	18	4	1	13	45-71	13

Рис. 3. Результати виступів команди Сумхімпром-СДПУ у сезоні 2022–2023 р.р.

Rank	Teams	Played	Won	Drawn	Lost	Differential	Points
1	 Галицький СФ	18	12	3	3	57-28	42
2	 СКІФ-СДПУ	18	11	4	3	56-29	37
3	 Технологія-Agrosvit	18	11	3	4	60-29	36
4	 Україна (Токкарі)	18	9	6	3	55-35	30
5	 Явір Кривопільня	18	9	3	6	63-47	30
6	 Спортивний клуб поліцейських Сумщини	18	7	2	9	46-48	23
7	 CompService	18	7	2	9	49-63	23
8	 GIBADY Team	18	5	6	7	38-38	21
9	 Сумнобленерго	18	4	1	13	41-56	13
10	 СумДУ	18	0	0	18	17-112	0

Рис. 4. Результати виступів команди СКІФ-СДПУ у сезоні 2023–2024 р.р.

Rank	Teams	Played	Won	Drawn	Lost	Differential	Points
1	Лав VSB	16	11	4	1	50-22	37
2	Технічне Арсенал	16	9	6	1	62-23	33
3	Галицький СД	16	8	5	3	38-20	29
4	СКФ-СДПУ	16	6	7	3	46-33	25
5	Сумий Спартак	16	7	2	7	44-43	23
6	Спортивний клуб поліцейської Сумщини	16	6	3	7	37-43	21
7	СоларService	16	5	1	10	45-75	16
8	Яри Краснопілля	16	4	3	9	27-42	15
9	СумДУ	16	0	1	15	16-62	1

Рис. 5. Результати виступів команди СКФ-СДПУ у сезоні 2024–2025 р.р.

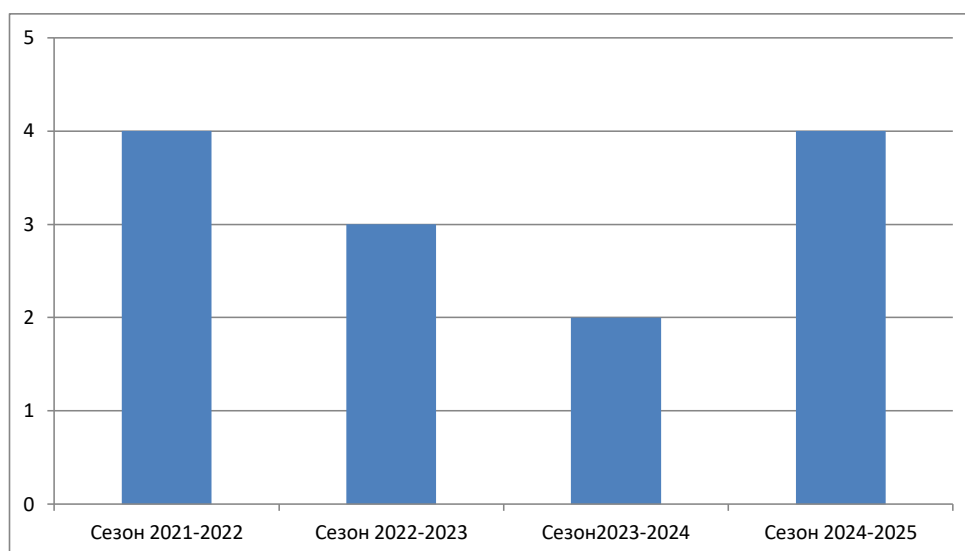


Рис. 6. Результати виступів команди Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка у чемпіонатах Сумщини з футзалу 2021–2025 р.р.

чемпіонатів України з футзалу серед закладів вищої освіти. Здобутки команди наведені у таблиці 1.

За вісім сезон виступів команди СумДПУ імені А.С. Макаренка у чемпіонатах України серед студентів гравці виборювали п'ять разів срібні нагороди змагань (рис. 7).

Змагальна діяльність є ключовим елементом у підготовці студентів-футзалістів, оскільки вона забезпечує комплексний розвиток фізичних, техніко-тактичних і психологічних якостей спортсменів. Систематична участь у змаганнях дозволяє не лише вдосконалювати навички гри, а й адаптуватися до різних умов суперництва, що є необхідним для формування високого рівня ігрової компетентності.

Одним із найважливіших аспектів змагальної діяльності є підвищення рівня змагальної витривалості

та психоемоційної стійкості гравців. В умовах офіційних матчів спортсмени зазнають значного психологічного навантаження, що сприяє розвитку стресостійкості та швидкості прийняття рішень. Дослідження у сфері спортивної психології підтверджують, що регулярна участь у змаганнях сприяє зниженню рівня тривожності та покращенню самоконтролю під час гри.

Крім того, змагальна практика є важливим фактором у вдосконаленні техніко-тактичних дій. В умовах реального суперництва спортсмени мають змогу випробувати різні тактичні схеми, адаптувати їх відповідно до дій опонентів та оперативно коригувати власні рішення. Це сприяє розвитку тактичного мислення та вмінню аналізувати ігрову ситуацію в режимі реального часу.

Особливу роль відіграє змагальна діяльність у процесі підготовки студентів-футзалістів до професійного

**Результати виступів команди Сумського державного педагогічного університету
у чемпіонатах України з футзалу серед закладів вищої освіти**

Рік	Місце	Місто проведення	Кількість учасників
2004	7 місце	Харків	16 команд
2006	6 місце	Київ	16 команд
2009	2 місце	Суми	6 команд
2013	2 місце	Луганськ	Фінал 4-х(всього 16 команд)
2015	2 місце	Київ	Фінал 4-х(всього 16 команд)
2020	2 місце	Київ	Фінал 4-х(всього 16 команд)
2021	2 місце	Суми	Фінал 8 команд
2024	5 місце	Івано-Франківськ	Фінал 8 команд

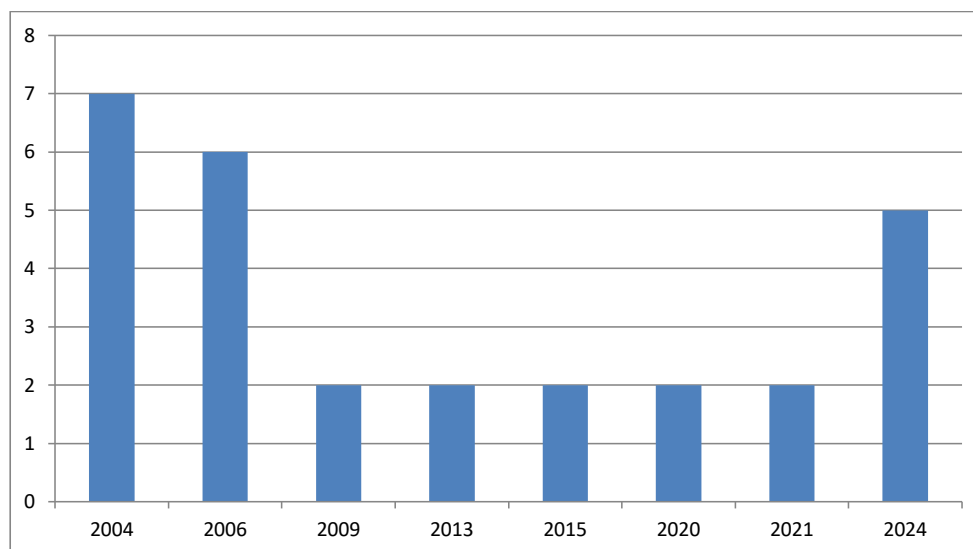


Рис. 7. Результати виступів команди Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка у чемпіонатах України з футзалу

рівня. Участь у турнірах різного рівня – від обласних до всеукраїнських та міжнародних – дозволяє спортсменам отримати досвід виступів у різних ігрових ситуаціях, що підвищує їхню конкурентоспроможність у майбутній кар'єрі.

Таким чином, змагальна діяльність є невід'ємною складовою підготовки студентів-футзалістів, оскільки вона сприяє розвитку фізичних, технічних, тактичних та психологічних якостей, необхідних для досягнення високих спортивних результатів.

Висновки. На даному етапі становлення футзалу в Україні, окрім професіонального спорту та спорту вищих досягнень, велика увагу приділяється розвитку непрофесійного спорту, який включає в себе змагання серед ветеранів, аматорів, студентів та дітей.

Футзал як різновид спортивних ігор відіграє значну роль у фізичному розвитку молоді, сприяючи формуванню витривалості, координації, швидкості реакції та командної взаємодії. Особливе значення в цьому контексті має змагальна діяльність студентів, адже вона не лише покращує їхню фізичну підготовку, а й формує важливі психологічні та соціальні навички.

Змагальна діяльність є фундаментальним напрямом спортивної підготовки, оскільки забезпечує комплексний розвиток фізичних, технічних, тактичних і психологічних якостей спортсменів. Вона сприяє підвищенню рівня спортивної майстерності, адаптації до стресових ситуацій, зміцненню мотивації та ефективному застосуванню набутих навичок у реальних умовах суперництва.

Здобувачі вищої освіти Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка постійно є учасниками змагань з футзалу серед аматорських команд та розіграшів чемпіонатів України серед закладів вищої освіти. У чемпіонатах Сумщини команда за останні чотири роки змогла вибороти два призові місця, проте аналіз виступів команди у чемпіонатах України серед студентських команд показав нам, що з восьми виступів у всеукраїнських змаганнях студенти п'ять разів фінішували на другій сходинці.

Таким чином, систематична участь у змаганнях є необхідною умовою досягнення високих спортивних результатів та професійного становлення спортсменів.

Література:

1. Асоціація футболу Сумщини <https://afs.org.ua/>
2. Євтеєв В., Кравченко І. Техніко-тактична підготовка студентів групи підвищення спортивної майстерності з футзалу. *Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту і спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту*. СумДПУ імені А. С.Макаренка. Суми. 2023. С. 90-94
3. Кисельов В.О., Харченко С.М., Гончаренко В.І. *Сучасний стан розвитку аматорського футболу Сумської області. Олімпійський та паролімпійський спорт*. Одеса : Видавничий дім «Гельветика». 2024. No 1. С. 84-90.
4. Проніков О. К., Терентьева Н. О., Дейкун М. П. Проблемы и перспективы развития студенческого спорта в Украине. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки*. 2019. Вип. 3. С. 195-200.

References:

1. Asotsiatsiia futbolu Sumshchyny <https://afs.org.ua/>
2. Yevtieiev V., Kravchenko I. Tekhniko-taktychna pidhotovka studentiv hrupy pidvyshchennia sportyvnoi maisternosti z futzalu. *Aktualni pytannia pidhotovky fakhivtsiv fizychnoi kultury ta sportu i sportsmeniv v olimpiiskyykh i neolimpiiskyykh vydakh sportu*. SumDPU imeni A. S.Makarenka. Sumy. 2023. S. 90-94
3. Kyselov V.O., Kharchenko S.M., Honcharenko V.I. Suchasnyi stan rozvytku amatorskoho futbolu Sumskoi oblasti. *Olimpiiskyi ta paralimpiiskyi sport*. Odesa : Vydavnychy dim «Helvetyka». 2024. No 1. S. 84-90.
4. Pronikov O. K., Terentieva N. O., Deikun M. P. Problemy y perspektyvy rozvytku studentskoho sportu v Ukraini. *Visnyk Natsionalnoho universytetu "Chernihivskiy kolehium" imeni T. H. Shevchenka. Seriya : Pedahohichni nauky*. 2019. Vyp. 3. S. 195-200.

Дата першого надходження рукопису до видання: 10.06.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 14.07.2025

Дата публікації: 02.09.2025

МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМУ

Лазоренко Сергій Анатолійович,

доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри фізичного виховання і спорту
Сумського державного університету
<https://orcid.org/0000-0001-6493-8514>

Ворона Віта Вікторівна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту
Сумського державного університету
<https://orcid.org/0000-0003-4958-3019>

Скачедуб Наталія Миколаївна,

старший викладач кафедри теорії та методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<https://orcid.org/0000-0002-2249-4203>

У статті розглянуті питання контролю технічної підготовки спортсменів в контексті проблем спортивного травматизму як складного багатфакторного явища, що включає фізичні, психологічні, катастрофічні та летальні наслідки для спортсменів. Підкреслюється значення профілактики травм у забезпеченні безпеки та збереженні спортивної кар'єри атлетів. Автори простежують історичні приклади раптової смерті у спорті від античності до сучасності, демонструючи, що ця проблема має давні корені й актуальна й нині. Особливу увагу приділено причинам спортивних ушкоджень, серед яких – недостатній рівень фізичної підготовки, порушення техніки виконання вправ, перевтома, недотримання правил безпеки, використання зношеного інвентарю, несприятливі умови тренувань і змагань. У статті розкривається зарубіжний досвід управління ризиками у спорті, що ґрунтується на визначенні, мінімізації та прогнозуванні можливих небезпек у навчально-тренувальному процесі. Наголошується на значенні впровадження сучасних інформаційно-цифрових технологій і спеціалізованих діагностичних комплексів у систему підготовки спортсменів. Зокрема, аналізуються можливості таких систем, як Qualisys mocap, Vicon Motion Capture, Weightlifting analyzer 3.0, OptoJump, Dartfish та Delos Postural System, які дозволяють проводити біомеханічний аналіз рухів, оцінювати техніку, оптимізувати відновлення й реабілітацію, а також підвищувати рівень координаційних здібностей атлетів. Використання інноваційних технологій сприяє інтеграції досягнень науки і техніки у спортивну практику, створює умови для зниження ризиків травмування, підвищення ефективності тренувального процесу та продовження змагальної кар'єри спортсменів. У висновках підкреслюється, що раціонально організований тренувальний процес із застосуванням діагностичного обладнання й цифрових систем є запорукою безпеки, стабільності та високих результатів у спорті.

Ключові слова: контроль у спорті, методи контролю у спорті, спортивний травматизм, ризики у спорті.

Lazorenko Serhii, Vorona Vita, Skachedub Nataliia. Methods of controlling technical training and preventing sports injuries

The article addresses the issues of controlling athletes' technical training in the context of sports injuries, considered as a complex multifactorial phenomenon that includes physical, psychological, catastrophic, and fatal consequences for athletes. The importance of injury prevention in ensuring safety and preserving athletic careers is emphasized. The authors trace historical examples of sudden death in sports from antiquity to the present, demonstrating that this problem has deep roots and remains relevant today. Special attention is given to the causes of sports injuries, among which are insufficient physical preparedness, improper exercise technique, overtraining, failure to observe safety rules, use of worn-out equipment, and unfavorable training or competition conditions. The article highlights international experience in risk management in sports, which is based on identifying, minimizing, and forecasting potential hazards in the training process. The significance of implementing modern digital technologies and specialized diagnostic systems in athlete preparation is underlined. In particular, the potential of systems such as Qualisys mocap, Vicon Motion Capture, Weightlifting Analyzer 3.0, OptoJump, Dartfish, and Delos Postural System is analyzed. These tools enable biomechanical analysis of movements, technique assessment, optimization of recovery and rehabilitation, as well as improvement of athletes' coordination abilities. The use of innovative technologies contributes to the integration of scientific and technological advances into sports practice, creating conditions for reducing injury risks, enhancing training efficiency, and extending athletes' competitive careers. The conclusions stress that a rationally organized training process, supported by diagnostic equipment and digital systems, is a key factor ensuring safety, stability, and high performance in sports.

Key words: control in sports, control methods in sports, sports injuries, risks in sports.

Вступ. Аналіз науково-методичної літератури та контент Інтернет ресурсу констатує наступне визначення, одного з найважливіших аспектів процесу підготовки спортсменів школи вищої спортивної майстерності, який забезпечує максимальне спортивне довголіття – контроль у спорті. Це вмотивований комплекс заходів, маніпуляцій та процедур, спрямованих на забезпечення адекватного спортивного довголіття атлетів, тренерів та організацій у відповідності встановленим правилам, нормам і прогностичним завданням багаторічної підготовки у спорті. Указаний аспект, включає в себе різні види контролю: медичний, антидопінговий, фінансовий та організаційний, і має на меті підтримку чесної гри, безпеки спортсменів та ефективного функціонування системи спорту вищих досягнень. Розглядаючи систему як діалектичний об'єкт, беззаперечним фактом є процес її самовдосконалення у напрямку оптимізації усіх складових підсистем, які теж мають вектор прогресивного розвитку. Національний антидопінговий центр України, який забезпечує антидопінговий контроль, декларує наступну мораль – спорт має бути безпечним та справедливим для всіх. Тому його завдання, надати безпечний спосіб людям повідомити про порушення, які вони спостерігали або пережили у спорті. Для цього центр тісно співпрацює з Всесвітньою антидопінговою асоціацією, яка зорієнтовує вектор роботи усіх організацій, які покликані боротися за доброчесність і добропорядність у спорті. Підтримка з боку національних Міністерств молоді та спорту, освіти і науки перспективності розвитку спортивної науки, забезпечує перманентну діалектику процесу модерації новітніх методологій та інновацій у сучасній практиці підготовки спортсменів, тощо.

Технологічна революція XXI століття, забезпечує фундаментальні і швидкі процеси якісних змін у виробничих силах, засновані на екстраполяції прогресивності наукових пошуків у архіважливі фактори виробництва. Іншими словами – це докорінна трансформація технічних основ матеріального виробництва у напрямку його технологізації. Не оминув цей процес і сучасної спортивної медицини, яка здійснює контроль рівня спортивної підготовленості та здоров'я спортсменів, починаючи від любителів і закінчуючи професійними атлетами. У теорії і методиці фізичного виховання медичний контроль – включає попередні медичні огляди спортсменів, контроль за їхнім станом під час тренувань і змагань, а також профілактику та лікування травм і захворювань [3; 7].

У своїх виступах та наукових публікаціях, В. М. Платонов – український вчений у сфері спортивної науки, доктор педагогічних наук професор, академік Української Академії наук, Заслужений діяч науки і техніки, лауреат Державної премії України у галузі науки і техніки, почесний доктор, професор ряду найбільших університетів країн Європи, Азії та Америки, неодноразово декларував головне прогностичне завдання у роботі тренера та наставника спортсменів – забезпечення максимального терміну спортивної кар'єри своїх вихованців. І як зазначає науковець, фактори які

впливають на цей процес наступні: рання спеціалізація у спорті, відсутність тренерського етикету (фізична підготовленість, поведінка, педагогічна майстерність, тощо) та спортивний травматизм. Спортивні травми, перетренованість і професійні захворювання суттєво знижують ефективність тренувальної та змагальної діяльності, у багатьох випадках ламають кар'єру спортсменів, нерідко призводять до відходу зі спорту найбільш обдарованих з них, а в окремих випадках – до серйозних відхилень у стані здоров'я. Дослідження цієї проблеми переконливо свідчать про те, що більша частина факторів ризику й причин перетренованості, спортивного травматизму й захворювань перебуває у сфері спортивної підготовки і є наслідком нераціональної побудови тренувального процесу, надмірних навантажень, застосування травмонебезпечних засобів і методів підготовки, застосування неякісного спортивного обладнання й устаткування, використання допінгу, несприятливого навколишнього середовища тощо [6]. Аналогічну позицію обстоює і В. М. Костюкевич, указуючи на актуальність медичного контролю у системі багаторічної підготовки спортсменів [1-2].

У термінологічних словниках спортивний травматизм лексематично окреслений як травматизм, який найчастіше є наслідком недостатньої підготовки спортсменів, використання під час організації навчальних занять і змагань небезпечного спортивного інвентарю, недотримки правил поведінки під час навчально-тренувального процесу тощо [4]. Тому, авторський колектив, даної наукової публікації, лейтмотивом її формалізації обрав аспект аналізу сучасних методів контролю технічної підготовки та попередження спортивного травматизму.

Методи дослідження. Для вирішення прогностичних завдань, у відповідності до мети наукової статті, ми обрали наступні адекватні методи наукового пошуку: аналіз, систематизація і узагальнення інформації науково-методичної літератури та Інтернет ресурсу; метод емпіричного дослідження – опис; методи теоретичного пізнання – формалізація та аксіоматичний метод.

Результати. Спортивний травматизм – це сукупність ушкоджень, які спортсмен може отримати в результаті виконання спортивної діяльності, зокрема у процесі тренувань чи змагань, що можуть варіюватися від легких до важких, а інколи і до катастрофічних (летальних), включаючи як фізичні, так і психологічні наслідки. Спортивні травми – це широкий спектр ушкоджень цілісності організму атлета, від легких розтягнень до серйозних переломів та черепно-мозкових забоїв. Профілактика спортивного травматизму є важливою для забезпечення безпеки спортсменів і досягнення ними високих спортивних результатів. Тому сучасна спортивна наука у систематичі спортивних травм, визначає наступні категорії. Фізичні – розтягнення, забої, садно (екскоріація), вивихи, переломи кінцівок тощо. Психологічні – наслідки страху, тривоги, стресу, посттравматичні реакції травм голови та обличчя тощо. Катастрофічні – паралічі, черепно-мозкові травми та ушкодження хребта, інколи навіть летальні випадки. Летальні

випадки або раптова смертність у спорті – факти смертельних випадків, які настали безпосередньо під час фізичних навантажень, а також протягом перших 24-х годин з моменту появи симптомів, які змусили змінити або припинити спортсмена свою тренувальну активність. Такі випадки мають місце у спортивній практиці через: не дотримання правил безпеки у організації умов проведення навчально-тренувального процесу, нераціональне використання фармакологічних речовин, неадекватність тренувального навантаження рівню фізичної підготовленості атлета, неефективність контролю рівня підготовленості спортсмена, недооцінку екологічних умов проведення змагань, тощо.

Раптова смерть внаслідок занять спортом як медико-біологічна проблема, існує принаймні більше 2500 років. Так, античної доби, кожна грецька родина знала про перемогу еллейців над персами 490 року до нашої ери на полі поблизу містечка Марафон. Ця історична подія пов'язана з трагічним випадком спортивної смерті молодого воїна Фіддіпіда, який без передиху пробіг від міста Марафон, що в Аттиці до Афін, сповістивши мешканців полісу про перемогу греків і упав за мертво. Аріхон з міста Фігалія, що знаходилося у античному регіоні Аркадія на самісінькому кордоні з Мессенією – давньогрецький атлет, майстер панкратіону, переможець 3-х поспіль Олімпійських ігор. Був чемпіоном Ігор на честь Зевса 572-го, 568-го та 564-го років до н.е. Беручи участь в третій поспіль Олімпіаді 564 року до н.е., Аріхона було задушено суперником на ім'я Гіппострат. Судді, втім, визнали померлого переможцем, оскільки його суперник погодився на поразку, бо біль від зламаного Аріхіоном пальця на нозі (за іншою версією – щиколотки) був нестерпним. Давньогрецький історик та софіст Луцій Флавій Філострат описав трагізм цього фіналу: «Гіппострат вже схопив однією рукою Аріхона за талію, притиснув ногами, а іншою рукою почав душити. Аріхон почав непритомніти, але ще залишався живий. Тому, коли Гіппострат перестав сильно тиснути йому на ноги, Аріхон зібрав всю свою міць і примусився звалити суперника на піщану поверхню змагального майданчика. Кидок виявився таким сильним, що Гіппострат зламав кісточку і подав сигнал рукою, що він здається. Таким чином, Аріхон в момент своєї смерті став втретє Олімпійським чемпіоном» [5]. За доби республіканського та імператорського періодів існування Римської імперії, вся спортивна активність була сконцентрована у двох напрямках – гладіаторські протистояння та перегони колісниць. Обидва види змагань були доволі травматичними, і систематично завершались смертельними випадками. Візничі гинули під колесами квадриг конкурентів, а інколи і своїх, глядачі шаленіли від летальності протистоянь гладіаторів на аренах амфітеатрів. Смерть під час, указаних змагань, була звичайним явищем. У такий спосіб, за словами римського філософа Луція Аннея Сенеки, формувалася стійкість майбутніх римських солдат. Не змінилася ситуація і у роки Середньовіччя. Як не намагалися тогочасні майстри і технічний прогрес унебезпечити участь лицарів у турнірах, інколи все ж таки траплялися неба-

жані події. Король Франції, Генріх II, загинув внаслідок поранення, отриманого у такому протистоянні. Це сталося 10 липня 1559 року. Турнір лицарів відбувся на честь весілля його дочки та сестри. Під час поєдинку з Габріелем де Монтгомері графом Лорна, спис останнього розколовся, і його уламок потрапив в око королю. Незважаючи на зусилля найкращих лікарів, Генріх II помер через кілька днів [5]. На превеликий жаль, історія сучасного спорту, продовжує констатувати велику кількість небажаних для спортивної кар'єри атлетів випадки. За хвилину до закінчення першого тайму, футбольного матчу групового етапу чемпіонату Європи-2020, між збірними Данії та Фінляндії, на ігровому полі сталася прикра подія, пов'язана з раптовою зупинкою серця лідера першої команди – Крістіана Еріксена. Своєчасно надана медична допомога, дозволила продовжити ігрову кар'єру талановитому данцю. Зараз, Крістіан Еріксен, захищає кольори «візитівки» Англійської прем'єр-ліги – команди Манчестер Юнайтед.

У закордонній науково-методичній літературі, спортивний травматизм асоціюється з дефініцією «ступені ризику», які виникають під час навчально-тренувального процесу. Керування ризиками – це процес прийняття виважених раціональних рішень керуючим суб'єктом тренувального процесу та їх реалізація з метою зведення до мінімуму травм і небажаних негативних моментів у процесі багаторічної підготовки у спорті. «Для того, щоб оцінити ризики, не варто вивчити великий об'єм теоретичної інформації. Для усунення травм протягом навчально-тренувального процесу, необхідно лише оптимізувати його у аспекті усунення небажаних фактів та визначити методи контролю безпеки тренувального середовища» – зазначає професор М. Нор. Науковець визначає три основні аспекти керування ризиком перед початком навчально-тренувального заняття: визначення ризику, його мінімізація та оптимізація прогностичності процесу планування і контролю навчально-тренувального заняття. Думки, українських і закордонних фахівців та науковців, щодо причин спортивного травматизму ідентичні. Серед головних аспектів зазначається: недостатній рівень фізичної підготовленості щодо фізичного навантаження; відсутність підготовчого компоненту до виконання тренувального навантаження; недостатній час відпочинку та відновлення між тренувальними завданнями; перевтома та недовідновленість; неналежне використання захисного спорядження; недотримання правил безпеки; несприятливі умови тренувань та проведення змагань; значна амортизація спортивного інвентарю; недостатній контроль за тренувальним процесом. Але особливої уваги, на їхню думку заслуговує проблема невірної техніки виконання тренувальної вправи [1-2; 4; 6]. Указану проблему, ефективно вирішувати і своєчасно вносити корективи у технічний вишкіл атлетів за допомогою методів контролю відповідної підготовки з використанням інформаційно-комп'ютерного та високотехнологічного обладнання.

Сучасні умови підготовки кваліфікованих спортсменів висувають підвищені вимоги щодо технічного

компоненту та його ефективності як фактору зниження ризиків травмування. Спеціальні спортивні лабораторії, містять у своєму арсеналі сучасну електронну апаратуру, яка дозволяє оперативно втручатися та рекомендувати корективи технічної підготовки їх вихованців. Технологія захоплення руху Qualisys, представлена системою мосар – інновація інформаційно-цифрової індустрії, яка дозволяє оцифрувати рухи реального об'єкта. Qualisys пропонує дві платформи камер, призначених для різних програм захоплення руху Argus і Miquis, які дозволяють отримати точні дані про рух у різних галузях, включаючи спорт, біомеханіку, розваги та дослідження. Камери є ключовими компонентами системи Qualisys мосар, яка включає в себе комбінацію камер, маркерів і програмного забезпечення для захоплення, обробки та аналізу даних про рух. Указані технології – пропонують дослідникам, спортсменам, аніматорам і професіоналам у різних галузях інструменти, необхідні для точного запису та вивчення руху людини та об'єктів, підвищуючи їхню здатність покращувати продуктивність, проводити дослідження та створювати реалістичну анімацію.

Vicon Motion Capture – електронна інтелектуальна система аналізу тренувальних та змагальних рухів, у яких використання маркерів неможливо, координати точок розпізнаються за допомогою програмного забезпечення. Допомогає тренерам та спортсменам збирати і використовувати дані про рухи, щоб покращити їх ефективність, зменшити травматизм, оптимізує реабілітацію тощо.

Німецький комплекс Weightlifting analyzer 3.0 дозволяє одразу після відеозапису рухових дій спортсмена отримати на персональному комп'ютері графічні і числові характеристики структури самого руху системи «спортсмен-штанга»: часові та ритмічні характеристики руху; екстремуми динамічних характеристик; імпульси сили в окремих фазах руху; розрахунок похідних показників (градієнтів сили, різних коефіцієнтів); показники виконаної роботи, потужності; відображення в графічній формі залежності сили, швидкості, траєкторії від часу тощо. Особливо вагомим є можливість з допомогою апаратного комплексу терміново аналізувати показники техніки піднімання штанги і порівнювати їх із показниками техніки раніше виконаних підйомів, що занесене в базу даних.

Розроблена італійською фірмою Microgate система захоплення рухів OptoJump для аналізу виконання техніки стрибків, дозволяє отримати дані часових характеристик, зокрема для контролю результатів бігу по кожному колу; окремих стартів; повністю автоматичного

контролю за часовими характеристиками програми тренування, тощо. Тому OptoJump знайшла своє приміщення і у багатьох інших видах спорту.

Швейцарський комплекс Dartfish – за функціональними можливостями програмного забезпечення, це системи відеокomp'ютерного аналізу, у якій передбачено отримання кількісних параметрів рухової дії, і системи, у якій проводиться візуальний аналіз відео контенту: накладення, стробування кадрів, тощо. Як правило, системи, що мають можливість проведення кількісного біомеханічного аналізу, працюють не зі стандартним, а зі спеціалізованим відеоустаткуванням.

Італійський стабілографічний комплекс Delos Postural System призначений для контролю статичної та динамічної пози тіла спортсмена. Він складається з 3-х модульних блоків: вертикального керуючого пристрою, тренажера для утримання пози і платформи рівноваги. Вертикальний керуючий пристрій записує і візуалізує у реальному часі амплітудно-частотні коливання загального центру маси тіла, тулуба, окремих сегментів тіла в сагітальній та фронтальній площинах. Тренажер з утримання пози призначений для тренування координаційних якостей спортсмена. Електронна платформа рівноваги з візуальним зворотним зв'язком в реальному часі для ефективного навчання та оцінювання динамічної стійкості. У навчально-тренувальній діяльності спортсменів, указаний комплекс, підвищує їх координаційні здібності і підвищує ефективність силового тренування, а також забезпечує профілактику травм опорно-рухового апарату.

Висновки. Представлений вище, перелік досягнень і можливостей інформаційно-комп'ютерних технологій, дає можливість оптимально та раціонально поєднати досягнення технологічного прогресу та спортивної науки у напрямку ефективного вишколу усіх спортсменів, починаючи з груп початкової підготовки і закінчуючи представниками спорту вищої майстерності. Здійснювати медичний контроль рівня фізичної підготовленості спортсменів, з метою визначення їхньої технічної майстерності та готовності до демонстрації найвищого рівня спортивних можливостей на всеукраїнських та міжнародних змаганнях. І як зазначає В. М. Платонов, раціонально організований навчально-тренувальний процес, контроль та відсутність травм у спорті – запорука, котра впливає на тривалість змагальної кар'єри атлетів. У якості наративу тренерам, авторський колектив, даної наукової публікації, рекомендує використовувати можливості інформаційно-комп'ютерних технологій та діагностичного обладнання для оптимізації процесу підготовки майбутніх амбасадорів українського спорту.

Література:

1. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Сокольвак О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. 2-е вид. перероб. та доп. за заг. ред. В. М. Костюкевича. Київ : КНТ, 2017. 256 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник. Вінниця : Планер, 2016 159 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.

4. Лазоренко С. А., Балашов Д. І., Лазоренко С. С. Термінологія сучасних силових однокорств та спортивної боротьби. Суми : ФОП Цьома С. П., 2020. 188 с.
5. Лазоренко С. А., Ворона В. В., Чхайло М. Б. Історична онтологія олімпійських і неолімпійських видів спорту. Навчально-методичний посібник. Суми : ФОП Цьома С. П., 2024. 286 с.
6. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. Тернопіль : Богдан, 2003. 279 с.

References:

1. Kostiukevych V., Shevchyk L., Sokolvak O. (2017). Metrolohichnyy kontrol' u fizychnomu vykhovanni ta sporti [Metrological control in physical education and sports]. (2nd ed., revised and supplemented). V. Kostiukevych (Ed.). Kyiv : KNT. 256 p. [in Ukrainian].
2. Kostiukevych V. (2016). Teoriya i metodyka sportyvnoi pidhotovky u zapytannyakh i vidpovidyakh [Theory and methods of sports training in questions and answers]. Vinnytsia : Planer. 159 p. [in Ukrainian].
3. Krutsevych T. (2008). Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya [Theory and methodology of physical education]. Vol. 1. Kyiv : Olimpiiska literatura. 391 p. [in Ukrainian].
4. Lazorenko S., Balashov D., Lazorenko S. (2020). Terminolohiya suchasnykh sylovykh odnobarstv ta sportyvnoi borotby [Terminology of modern martial arts and sports wrestling]. Sumy : FOP Tsoma S. 188 p. [in Ukrainian].
5. Lazorenko S., Vorona V., Chkhailo M. (2024). Istorychna ontolohiya olimpiyskykh i neolimpiyskykh vydiv sportu [Historical ontology of Olympic and non-Olympic sports]. Sumy : FOP Tsoma S. 286 p. [in Ukrainian].
6. Platonov V. (2021). Suchasna systema sportyvnoho trenuvannya [Modern system of sports training]. Kyiv : Persha drukarnya. 672 p. [in Ukrainian].
7. Shyian B. (2003). Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya shkolyariv [Theory and methodology of physical education of schoolchildren]. Part 2. Ternopil : Bohdan. 279 p. [in Ukrainian].

Дата першого надходження рукопису до видання: 30.06.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 31.07.2025

Дата публікації: 02.09.2025

ПОРІВНЯЛЬНА ЕФЕКТИВНІСТЬ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОЇ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТІВ ВІКОМ 5–6 РОКІВ

Маланій Юрій Андрійович,

аспірант кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
<https://orcid.org/0000-0002-9105-9694>

Пітин Мар'ян Петрович,

доктор наук з фізичного виховання спорту, професор,
кафедра теорії спорту та фізичної культури
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
<https://orcid.org/0000-0002-3537-4745>

Синиця Андрій Володимирович,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
кафедра спортивно-педагогічних дисциплін
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
<https://orcid.org/0000-0001-6608-919X>

Римик Роман Васильович,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
кафедра спортивно-педагогічних дисциплін
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
<https://orcid.org/0000-0003-4180-6636>

Підготовка дитини на перших роках занять повинна враховувати її особливості та рівень готовності до занять спортом. **Мета:** встановити динаміку показників та на їх основі визначити ефективність диференційованої програми підготовки гімнастів віком 5–6 років з урахуванням початкового рівня фізичної підготовленості. **Методи.** Використано теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, абстрагування, історичний метод, порівняння, педагогічне тестування та експеримент, методи математичної статистики. Залучено гімнастів першого року ДЮСШ м. Івано-Франківська ($n=27$ – контрольна група та 28 – експериментальна група хлопчиків віком 5–6 років). **Результати.** Було перевірено ефективність диференційованої програми підготовки хлопчиків 5–6 років у спортивній гімнастиці. Експериментальна група, де зміст тренувальних занять планувався відповідно до вихідного рівня фізичної підготовленості, продемонструвала вищі показники в більшості тестів порівняно з контрольною. Більш суттєві переваги були виявлені у вправах, що відображають силу та швидко-силову витривалість. Отримані результати свідчать, що врахування початкового рівня фізичної підготовленості та застосування диференціації тренувальних навантажень дає змогу оптимізувати навчально-тренувальний процес. Це підвищує фізичну готовність юних гімнастів та створює якісну основу для подальшого спортивного вдосконалення. Поліпшення фізичної підготовленості досягнуто за рахунок якісної орієнтації змісту тренувального процесу, а не збільшення навантажень. Диференціація змісту програм дала змогу ефективніше розвивати потенціал кожного спортсмена, навіть у межах однакових часових відтинків. **Висновки.** Диференційований підхід до спортивної підготовки хлопчиків 5–6 років у спортивній гімнастиці виявився ефективнішим за традиційний. Юні спортсмени експериментальної групи, тренування яких будувалися з урахуванням початкового рівня фізичної підготовленості, продемонстрували кращі результати за більшістю тестів, зокрема тих, що пов'язані з силовою та швидко-силовою витривалістю.

Ключові слова: зміст, тренування, врахування, юні спортсмени, етап початкової підготовки, спортивна гімнастика.

Malanii Yurii, Pytyn Maryan, Synytsia Andrii, Rymyk Roman. Comparative effectiveness of a differentiated training program for gymnasts aged 5–6 years

Early training of children should take into account their individual characteristics and level of readiness for sports activities. Purpose: To determine the dynamics of indicators and, based on them, assess the effectiveness of a differentiated training program for gymnasts aged 5–6 years, considering their initial level of physical fitness. Methods: The study employed theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature, abstraction, the historical method, comparison, pedagogical testing and experiment, and methods of mathematical statistics. The participants included first-year gymnasts from the Ivano-Frankivsk Youth Sports School ($n = 27$ – control group; $n = 28$ – experimental group of boys aged 5–6 years). Results: The effectiveness of a differentiated training program for 5–6-year-old boys in artistic gymnastics was verified. The experimental group, in which the training content was planned based on the initial level of physical fitness, showed better performance in most tests compared to the control group. More pronounced advantages were observed in exercises reflecting strength and speed-strength endurance. The results confirm that considering the initial physical fitness level and applying differentiated training loads helps optimize the training process. This increases young gymnasts'

physical preparedness and provides a solid foundation for further athletic development. Improvements were achieved through better-targeted training rather than increased intensity. Differentiation of training content made it possible to more effectively develop each athlete's potential, even within the same timeframe. Conclusions: The differentiated approach to training boys aged 5–6 years in artistic gymnastics proved to be more effective than the traditional one. Young athletes in the experimental group, whose training was tailored to their initial physical fitness level, showed better results in most tests, particularly those related to strength and speed-strength endurance.

Key words: content, training, individualization, young athletes, initial training stage, artistic gymnastics.

Вступ. Особливості спортивної підготовки дітей повинні враховувати певне розмежування оздоровчої та спортивної спрямованості. Основні відмінності полягають в комплексності цілей, що поєднують оздоровчі тренування, зосереджені на загальному фізичному розвитку, підтримці здоров'я та рухової активності та, водночас, орієнтацію на спортивне удосконалення й підвищення результатів у конкретному виді спорту за допомогою цілеспрямованих фізичних навантажень [1, 2, 3].

У різних складнокоординаційних видах спорту, зокрема спортивній гімнастиці підготовка дітей переважно орієнтована на вимоги спорту вищих досягнень, що супроводжується ранньою спеціалізацією, високими вимогами до виконання спортивних вправ, зростанням конкуренції, складністю збереження мотивації на різних етапах підготовки та зростанням значущості перемог [4, 5, 6].

На початковому етапі залучення дітей до спорту ключовим є врахування адаптаційних особливостей дитячого організму, надання інтегрованої психолого-педагогічної, медико-біологічної й методичної підтримки занять задля збереження здоров'я дітей [7, 8, 9].

Підготовка дитини на перших роках занять повинна враховувати її вроджені задатки, високу реактивність та пластичність нервової системи, що характерні для цього віку, й потребує індивідуального підходу з урахуванням поєднання фізичних і психічних навантажень [10, 11, 12].

Це підтверджено твердженнями фахівців, що вказують на пріоритети показників фізичного здоров'я, серед яких морфологічні характеристики, вікові антропометричні показники, психоемоційний стан, адаптивність, саморегуляція та соціальна взаємодія тощо [13, 14, 15].

Таким чином актуальним є проведення диференціації підготовки юних гімнастів з урахуванням індивідуальних показників їхньої фізичної підготовленості та визначення ефективності зазначеного науково-методичного підходу.

Мета дослідження: встановити динаміку показників та на їх основі визначити ефективність диференційованої програми підготовки гімнастів віком 5–6 років з урахуванням початкового рівня фізичної підготовленості.

Матеріали та методи. Для вирішення завдань використано методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, абстрагування, історичний метод, порівняння, педагогічне тестування та експеримент, методи математичної статистики.

Для отримання об'єктивних даних було застосовано педагогічне тестування фізичної підготовленості

сті та залучено тести: «Кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці», см; «Утримання кута 30–40° у положення лежачи», с; «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с», к-сть разів; «Підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с», к-сть разів; «Тест на влучність «мисливець», к-сть разів; «Три присідання (сісти на підлогу та встати)», с; «Тепінг-тест ногами за 10 с», к-сть разів; «Лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз», с; «Проба Ромберга», с; «Дрібна моторика, тест з гудзиками», с [8, 16, 17].

До педагогічного експерименту залучено юних гімнастів першого року на етапі початкової підготовки ДЮСШ м. Івано-Франківська (n=55, з них до складу контрольної групи входило 27 та експериментальної – 28 хлопчиків віком 5–6 років).

В основі експериментальної програми підготовки хлопчиків на першому році навчання було покладено обґрунтовану в численних працях фахівців інших видів спорту – диференціацію [1, 14, 15], проте у нашому випадку основним критерієм було запропоновано вихідний рівень фізичної підготовленості. Педагогічний експеримент тривав з вересня 2024 по травень 2025 року.

Результати. Реалізація педагогічного експерименту та загалом схема проведення дослідження обов'язково передбачає визначення рівня змін та ефективності програми, що була запропонована нами.

В основі запропонованого нами змісту програми підготовки хлопчиків на першому році навчання було покладено диференціацію змісту тренувальних занять, проте у нашому випадку, для хлопчиків, які лише починають систематично тренуватися в спортивній гімнастиці за основний критерій було запропоновано вихідний рівень фізичної підготовленості.

Водночас перевірка ефективності різних за спрямованістю програм підготовки гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки повинна передбачати дотримання об'єктивності. Це зумовило необхідність вивчення рівня фізичної підготовленості та його зміни упродовж педагогічного експерименту (дві частини, три контрольні зрізи: початок, середина та завершення).

При зіставленні показників на початковому етапі педагогічного експерименту ми отримали наступні результати (табл. 1).

За усіма без винятку тестами спостерігалися наближено однакові результати юних спортсменів.

Основні відмінності (за числовими значеннями) спостерігалися у таких контрольних вправах як «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с», «Підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с», Лазіння по гімнастичній стінці вгору

Показники фізичної підготовленості юних гімнастів віком 5–6 років на першому контрольному зрізі

№ з/п	Тест	Показники			
		КГ (n=27)		ЕГ (n=28)	
		$\bar{X}$	σ	$\bar{X}$	σ
1	Кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці, см	216,30	29,58	225,18	29,11
2	Утримання кута 30–40° у положення лежачи, с	12,15	3,85	12,32	3,90
3	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с, к-сть разів	9,30	5,21	10,50	5,02
4	Підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с, к-сть разів	7,96	4,62	9,57	4,52
5	Тест на влучність «мисливець», к-сть разів	7,56	2,01	7,89	1,72
6	Три присідання (сісти на підлогу та встати), с	6,96	0,82	6,58	0,77
7	Тепінг-тест ногами за 10 с, к-сть разів	26,59	3,02	27,14	2,70
8	Лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз, с	17,89	3,07	16,36	2,93
9	Проба Ромберга, с	8,52	3,44	9,46	3,62
10	Дрібна моторика, тест з гудзиками, с	27,89	4,68	26,50	4,14

та вниз», «Проба Ромберга». Значення переваги представників експериментальної групи сягали від 8,54 до 20,20% порівняно з результатами іншої групи.

Однак, перевірка за допомогою методів математичної статистики вказала, що в жодному з випадків не спостерігалися перевищення статистично вірогідного рівня (p = від 0,06 до 0,87). Це дало нам підстави вважати, що зазначені групи (експериментальна та контрольна) є відносно однорідними за результатами тестів з фізичної підготовленості.

Відповідно подальші зміни рівня фізичної підготовленості можуть вважатися наслідком цілеспрямованих тренувальних впливів у межах двох варіантів змісту підготовки. При першому, традиційному [8], зміст навчально-тренувального процесу відбувався зі схожими навантаженнями та рівням впливу на кожного з юних гімнастів, а за другого (авторського) – тренувальні навантаження піддавалися диференціації відповідно до вихідного рівня фізичної підготовленості за трьома рівнями (відповідає середнім значенням, поступається та суттєво поступається).

Наступний контрольний зріз відбувся посеред тренувального року (кінець грудня 2024 року). Тим самим, розподіливши педагогічний експеримент на дві частини. З огляду на особливості планування системи підготовки юних гімнастів можемо побачити, що частини навчально-тренувального року (макроциклу) не були однаковими за тривалістю.

Сема необхідність отримання об'єктивних даних про рівень фізичної підготовленості зумовила потребу проведення тестування в кінці першої частини. Для зазначеного рівня спортсменів характерна достатньо тривала перерва упродовж січня місяця, пов'язана з канікулами та святковими днями.

Також можна спостерігати, що кількість тренувальних занять була дещо відмінною враховуючи, що перша частина педагогічного експерименту охопила вересень–грудень, а друга частина – лютий–червень.

Проте для планування і в першій, і в другій частині педагогічного експерименту було застосовано принцип

диференціації тренувальних навантажень, який базувався на врахування об'єктивного рівня фізичної підготовленості хлопчиків 5–6 років, які займалися спортивною гімнастикою.

Отримані результати після першої частини педагогічного експерименту представлені у табл. 2.

На підставі отриманих результатів ми можемо констатувати, що за час першої частини педагогічного експерименту хлопчики віком 5–6 років, що входили до складу експериментальної групи за загально груповими показниками набули переваги над представниками контрольної групи.

Це спостерігалось за більшістю тестів (8 з 10). Відзначимо, що найменша статистично вірогідна зміна відбулася у «тепінг-тест ногами за 10 с», а найбільше в тесті «згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с». Це засвідчує покращення результатів у тих тестах, які в подальшому можуть бути визначальними для засвоєння техніки гімнастичних вправ. Здебільшого, враховуючи дані літератури, ще прояви силової та швидко-силової витривалості. Незважаючи на те, що хлопчики перебувають на етапі початкової підготовки загальні показники й загалом рівень фізичної підготовленості є лімітуючим для проходження програми підготовки на зазначеному етапі багаторічного спортивного удосконалення [2, 4, 6, 10].

Окрім того за одним з тестів «Кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці» спостерігалось значення статистичної вірогідності, що наближалось до критичного рівня ($p=0,06$). Таким чином ми можемо засвідчити, що уже упродовж першої частини педагогічного експерименту юним гімнастам експериментальної групи вдалося досягнути вищих показників фізичної підготовленості.

Лише в одному випадку результати між групами спортсменів виявилися достатньо схожими ($p=0,72$) – тест на влучність «мисливець». Ми пов'язуємо це з тим, що хлопчики в рівній мірі могли продемонструвати диференціацію м'язових відчуттів, яка є домінуючою в забезпеченні результативності цієї

Показники фізичної підготовленості юних гімнастів віком 5–6 років на другому контрольному зрізі

№ з/п	Тест	Показники			
		КГ (n=27)		ЕГ (n=28)	
		$\bar{X}$	σ	$\bar{X}$	σ
1	Кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці, см	227,78	23,58	239,64	21,67
2	Утримання кута 30–40° у положення лежачи, с	15,37	2,78	18,04	3,28
3	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с, к-сть разів	11,59	4,07	15,14	2,85
4	Підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с, к-сть разів	10,74	3,83	13,32	3,74
5	Тест на влучність «мисливець», к-сть разів	8,44	1,77	8,61	1,47
6	Три присідання (сісти на підлогу та встати), с	6,81	0,70	6,36	0,56
7	Тепінг-тест ногами за 10 с, к-сть разів	27,33	2,98	29,14	1,96
8	Лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз, с	17,28	2,70	15,53	2,17
9	Проба Ромберга, с	10,48	2,60	12,11	3,07
10	Дрібна моторика, тест з гудзиками, с	26,76	4,36	24,78	2,25

вправи. Це також вказує, що на етапі початкової підготовки достатньою мірою забезпечується тренувальні навантаження та відповідно, рівень розвитку координаційних здібностей. В подальшому це може стати якісною основою для засвоєння техніки більш складних рухових дій [12, 13, 14].

Водночас зауважимо, що підвищення рівня фізичної підготовленості пов'язане не зі збільшенням обсягів тренувальних навантажень чи інтенсифікації змісту тренувань, а досягнуто виключно за рахунок перерозподілу тренувальних впливів для хлопчиків із різним вихідним рівнем підготовленості.

Тобто, шляхом оптимізації тренувальних навантажень та більшої уваги до індивідуальних особливостей гімнастів на етапі початкової підготовки вдалося у відносно короткі часові відтинки підвищили середньо групові результати. Безперечно, що у межах експериментальної групи ми спостерігали певний розкид значень результатів. До того ж після першої частини педагогічного експерименту в окремих тестах межі результатів розширилися.

Згідно алгоритму проведення дослідження та певної зміни структури результатів юних гімнастів експериментальної групи, було повторно проведено розподіл спортсменів за підгрупами. Уже після цього реалізації експериментальної програми була продовжена за оновленими складами підгруп спортсменів.

Реалізації другої частини педагогічного експерименту мала в основі такий же принцип диференціації спрямованості тренувальних навантажень відповідно початкового рівня фізичної підготовленості хлопчиків 5–6 років. Однак у цьому випадку за початковий рівень взято результат не на початку педагогічного експерименту, а ті, які були показані юними гімнастами в середині (за підсумками першої частини).

Таким чином ми очікували на зміни підготовленості, першочергово, представників експериментальної групи. Проте, розуміючи, що традиційний зміст програми підготовки гімнастів-початківців також має мати позитивне виявлення, ми передбачили зіставлення кін-

цевих результатів представників контрольної та експериментальної груп (табл. 3).

На підставі отриманих результатів ми можемо констатувати наявність статистично вірогідних переваг юних гімнастів експериментальної групи над представниками контрольної.

За усіма, окрім одного тесту («тест на влучність «мисливець») ми спостерігали перевищення критичного рівня (p = від 0,04 до $<0,001$). Найбільші значення переваг спостерігалися в «Утриманні кута 30–40° у положення лежачи», «Згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с», «Підтягуванні у висі на низькій поперечині за 20 с», «Лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз», «Проби Ромберга» – від 9,41 до 20,41%, а найвищий рівень достовірності у тесті «Утримання кута 30–40° у положення лежачи» – $p<0,001$.

На підставі отриманих результатів завершального тестування та встановлення відмінностей фізичної підготовленості між юними гімнастами віком 5–6 років можна констатувати більшу ефективність застосування диференційованого підходу до побудови підготовки на першому році навчання з орієнтацією на об'єктивний рівень готовності хлопчиків до участі в тренувальній діяльності.

Важливо, що така перевага сформувалася здебільшого у тестах, які демонструють підготовленість у проявах швидкодію-силової та силової витривалості, що входять до структури спеціальної фізичної підготовленості у спортивній гімнастиці.

Таким чином отримано переконливе підтвердження того, що диференціація змісту навчально-тренувального процесу хлопчиків 5–6 років у спортивній гімнастиці дає змогу якісніше вивести показники на оптимальний для зазначеної вікової групи рівень. Можна стверджувати, що врахування індивідуального рівня підготовленості юних спортсменів, що покладене в подальшу диференціацію тренувальних навантажень є оптимальним рішенням для першого року навчання на етапі початкової підготовки та на сучасному етапі розвитку виду спорту й залученості дітей до занять ним загалом.

Показники фізичної підготовленості юних гімнастів віком 5–6 років на третьому контрольному зрізі

№ з/п	Тест	Показники			
		КГ (n=27)		ЕГ (n=28)	
		$\bar{X}$	σ	$\bar{X}$	σ
1	Кидок набивного м'яча (1 кг) з положення сидячи на стільці, см	234,07	25,82	248,93	15,66
2	Утримання кута 30–40° у положення лежачи, с	19,37	2,79	21,86	2,25
3	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи до гімнастичної лави за 20 с, к-сть разів	15,37	3,75	17,50	2,58
4	Підтягування у висі на низькій поперечині за 20 с, к-сть разів	13,70	3,38	16,50	2,37
5	Тест на влучність «мисливець», к-сть разів	8,78	1,97	9,32	1,54
6	Три присідання (сісти на підлогу та встати), с	6,52	0,57	6,21	0,47
7	Тепінг-тест ногами за 10 с, к-сть разів	28,30	2,29	29,86	1,99
8	Лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз, с	16,87	2,38	15,29	1,89
9	Проба Ромберга, с	15,59	3,02	17,14	2,31
10	Дрібна моторика, тест з гудзиками, с	25,86	3,72	24,12	2,04

Окрім порівняльного аналізу між юними гімнастами віком 5–6 років різних груп (контрольної та експериментальної) та зважаючи на необхідність оцінювання кожного з застосованих методичних підходів до формування змісту тренувального процесу, ми вивчили зміни результатів окремо у кожній з груп спортсменів й у різних частинах педагогічного експерименту.

Висновки. Диференційований підхід до спортивної підготовки хлопчиків 5–6 років у спортивній гімнастиці виявився ефективнішим за традиційний. Юні спортсмени експериментальної групи, тренування яких будувалися з урахуванням початкового рівня фізичної підготовленості, продемонстрували значно кращі результати за більшістю тестів, зокрема тих,

що пов'язані з силовою та швидкісно-силовою витривалістю.

Поліпшення фізичної підготовленості досягнуто за рахунок якісної орієнтації змісту тренувального процесу, а не збільшення навантажень. Диференціація змісту програм дала змогу ефективніше розвивати потенціал кожного спортсмена, навіть у межах однакових часових меж. Це може забезпечити стійку основу для подальшого спортивного вдосконалення на подальших етапі багаторічної підготовки.

Перспективи подальших досліджень передбачають з'ясування допоміжних чинників, які впливають на покращення ефективності навчально-тренувального процесу юних гімнастів на етапі початкової підготовки.

Література:

- Євтерев Д.Ю., Волков В.Л. Диференціація контингенту в процесі фізичної підготовки юних гімнасток на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 15.: 2018. Вип. 5. С. 90–93.
- Комаринська Н. Про зміст та організацію загальної і спеціальної фізичної підготовки гімнасток групи початкової підготовки в Україні. В: *Вісник Чернігівського нац.пед. ун-ту імені Т.Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів: ЧНПУ; 2015. Вип. 129. № 4. С. 96–99.
- Комаринська Н.Б. Про взаємозв'язок розвитку фізичних якостей гімнасток. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. Випуск 8 (78К) 2016. С. 33–37.
- Батєєва Н., Кизим П. Особливості розвитку координаційних здібностей у спортсменів акробатичного рок-н-ролу віком 7–8 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 2. С. 13–17.
- Комаринська Н. Стан розвитку координаційних здібностей гімнасток першого року початкового етапу багаторічної підготовки. В: *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. Івано-Франківськ: ПНУ ім. В. Стефаника; 2017. Вип. 27–28. С. 128–133.
- Кравчук Т. М., Дорогань С. В. Виховання гімнастичного стилю на етапі початкової підготовки в спортивній гімнастиці. Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту : матеріал. конф. ХНПУ Г. С. Сковороди. 2017. С. 74–76.
- Дейнеко А.Х., Біленька І.Г. Вдосконалення розвитку гнучкості спортсменок 8-9 років у спортивній гімнастиці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2019. Вип. 8 (116) 19. С. 14–18.
- Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з спортивної гімнастики / Марченко Ю.П., Сретик А.А., Терещенко І.А. [та ін.]. – Київ, 2003.
- Рудницька Д. О., Пітин М. П., Синиця А. В. Хореографічна підготовка юних спортсменок у спортивній гімнастиці: перспективи досліджень. Фізичне виховання та спорт. 2023. № 3. С. 113–120.
- Сорнович І, Хом'яченко Л, Веселкина С. Підвищення ефективності фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях шляхом поєднання класичних підходів та інноваційних тенденцій тренування. Теорія і методика фізичного виховання. 2019. №2. С. 143–149.

11. Худолій О.М., Мицкан Б.М. Чинники успішного навчання вправам юних гімнастів на початковому етапі підготовки. Теорія та методика фізичного виховання. 2011. № 3. С. 3–6.
12. Худолій О. М., Карпунець Т.В., Івашенко О.В. Структурна модель рухової підготовленості юних гімнасток 6–8 років. Теорія та методика фізичного виховання. 2015. №4. С. 3–10.
13. Худолій О. М., Єрмаков С. С. Закономірності процесу навчання юних гімнастів. Теорія та методика фізичного виховання, 2011. № 5. С. 3–18, 35–41. doi: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.5.70719>.
14. Briskin Y., Todorova V., Perederiy A., Pityn M. Comparative analysis of choreographic training of athletes from foreign and Ukrainian sport aerobics teams. Journal of Physical Education and Sport. 2016. Vol. 16, Is. 4. pp. 1352–1356. DOI:10.7752/jpes.2016.04216.
15. Romanchyshyn O., Briskin Y., Sydorko O., Ostrovs'kyi M., Pityn M. Pedagogical colleges students readiness formation for sport and recreation activity. Journal of Physical Education and Sport. Pitesti, 2015. 15 (4). pp. 815–822.
16. Коханович К. Прикладні аспекти контролю на етапі початкової підготовки юних гімнастів. Фізичне виховання і спорт. Київ: Олімпійська література. 1999. №1. С. 12–18.
17. Сергієнко ЛП. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література; 2001. 440 с.

References:

1. Yevtiarev, D. Yu., & Volkov, V. L. (2018). Dyferentsiatsiia kontynhentu v protsesi fizychnoi pidhotovky yunykhnimnastok na pochatkovomu etapi bahatorichnoho sportyvnoho udoskonalennia [Differentiation of the contingent in the process of physical training of young gymnasts at the initial stage of long-term sports improvement]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova, Serii 15: Naukovop-ehahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), (5), 90–93.
2. Komarynska, N. (2015). Pro zmist ta orhanizatsiiu zahalnoi i spetsialnoi fizychnoi pidhotovky himnastok hrupy pochatkovoi pidhotovky v Ukraini [On the content and organization of general and special physical training of gymnasts of the initial training group in Ukraine]. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka, Serii: Pedahohichni nauky. Fizychnie vykhovannia ta sport, (129 (4)), 96–99.
3. Komarynska, N. B. (2016). Pro vzaiemozviazok rozvytku fizychnykh yakosti himnastok [On the relationship between the development of physical qualities of gymnasts]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova, (8 (78K)), 33–37.
4. Batyeieva, N., & Kizym, P. (2017). Osoblyvosti rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei u sportsmeniv akrobatychnoho rok-n-rolu vikom 7–8 rokiv [Peculiarities of development of coordination abilities in acrobatic rock and roll athletes aged 7–8 years]. Slobozhanskyi naukovop-sportyvnyi visnyk, (2), 13–17.
5. Komarynska, N. (2017). Stan rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei himnastok pershoho roku pochatkovoho etapu bahatorichnoi pidhotovky [Condition of coordination abilities development in gymnasts of the first year of the initial stage of long-term training]. Visnyk Prykarpatskoho universytetu, Serii: Fizychna kultura, (27-28), 128–133.
6. Kravchuk, T. M., & Dorohan, S. V. (2017). Vykhovannia himnastychnoho styliu na etapi pochatkovoi pidhotovky v sportyvnyi himnastytsi [Fostering gymnastic style at the stage of initial training in sports gymnastics]. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: materialy konferentsii KhNPU imeni H. S. Skovorody, 74–76.
7. Deineko, A. H., & Bilenka, I. H. (2019). Vdoskonalennia rozvytku hnuchkosti sportsmenok 8-9 rokiv u sportyvnyi himnastytsi [Improving the flexibility development of gymnasts aged 8-9 years in sports gymnastics]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova, (8 (116) 19), 14-18.
8. Marchenko, Yu. P., Yeretyk, A. A., & Tereshchenko, I. A. [et al.]. (2003). Navchalna programa dlia dytiacheuniatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacheuniatskykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti z sportyvnoi himnastyky [Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of Olympic reserve, schools of higher sports mastery in sports gymnastics]. Kyiv.
9. Rudnytska, D. O., Pityn, M. P., & Synytsia, A. V. (2023). Khoreorafichna pidhotovka yunykhn sportsmenok u sportyvnyi himnastytsi: perspektyvy doslidzhen [Choreographic training of young athletes in sports gymnastics: research prospects]. Fizychnie vykhovannia ta sport, (3), 113–120.
10. Sornovych, I., Khomianchenko, L., & Veselkina, S. (2019). Pidvyshchennia efektyvnosti fizychnoi pidhotovky kvalifikovanykh sportsmeniv u sportyvnykh tantsiakh shliakhom poiednannia klasychnykh pidkhodiv ta innovatsiinykh tendentsii trenuvannia [Increasing the effectiveness of physical training of qualified athletes in sports dances through the combination of classical approaches and innovative training trends]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia, (2), 143–149.
11. Khudolii, O. M., & Mytskan, B. M. (2011). Chynnyky uspishnoho navchannia vpravam yunykhnimnastiv na pochatkovomu etapi pidhotovky [Factors of successful learning of exercises by young gymnasts at the initial stage of training]. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia, (3), 3–6.
12. Khudolii, O. M., Karpunets, T. V., & Ivashchenko, O. V. (2015). Strukturna model rukhovoi pidhotovlenosti yunykhnimnastok 6–8 rokiv [Structural model of motor readiness of young gymnasts aged 6–8 years]. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia, (4), 3–10.
13. Khudolii, O. M., & Yermakov, S. S. (2011). Zakonomirnosti protsesu navchannia yunykhnimnastiv [Regularities of the process of teaching young gymnasts]. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia, (5), 3–18, 35–41. doi: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.5.70719>.
14. Briskin, Y., Todorova, V., Perederiy, A., & Pityn, M. (2016). Comparative analysis of choreographic training of athletes from foreign and Ukrainian sport aerobics teams [Comparative analysis of choreographic training of athletes from

foreign and Ukrainian sport aerobics teams]. Journal of Physical Education and Sport, 16(4), 1352–1356. doi: 10.7752/jpes.2016.04216.

15. Romanchyshyn, O., Briskin, Y., Sydorko, O., Ostrovs'kyi, M., & Pityn, M. (2015). Pedagogical colleges students readiness formation for sport and recreation activity [Pedagogical colleges students readiness formation for sport and recreation activity]. Journal of Physical Education and Sport, 15(4), 815–822.

16. Kokhanovych, K. (1999). Prykladni aspekty kontroliu na etapi pochatkovoï pidhotovky yunykhn himnastiv [Applied aspects of control at the stage of initial training of young gymnasts]. Fizychnе vykhovannia i sport, Kyiv: Olympiiska literatura, (1), 12–18.

17. Serhiienko, L. P. (2001). Testuvannia rukhovykh zdibnostei shkoliariv [Testing of Motor Abilities of Schoolchildren]. Kyiv: Olympiiska literatura.

Дата першого надходження рукопису до видання: 16.06.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 21.07.2025

Дата публікації: 02.09.2025

ДОСЛІДЖЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: АНАЛІТИЧНИЙ ПІДХІД

Нестеров Олексій Сергійович,

завідувач кафедри фізичного виховання і спорту, старший викладач
Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного
<https://orcid.org/0000-0001-5016-6314>

Костюченко Максим Анатолійович,

доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки,
капітан внутрішньої служби
Пенітенціарної академії України
<https://orcid.org/0000-0003-3889-1307>

Короп Михайло Юрійович,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації,
Державного торговельно-економічного університету
<https://orcid.org/0000-0002-3043-7233>

Зеніна Ірина Володимирівна,

кандидат педагогічних наук, доцент,
кафедри технологій оздоровлення і спорту,
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
<https://orcid.org/0000-0001-5917-3203>

У статті досліджено проблему низької рухової активності студентської молоді та її негативні наслідки для фізичного, психічного і соціального здоров'я. Проаналізовано прояви гіподинамії, зокрема порушення постави, зниження витривалості, емоційне вигорання та тривожність. На основі анкетування студентів з різних регіонів України виявлено основні бар'єри до фізичної активності: дефіцит часу, слабка мотивація, нерациональний режим дня та несприятливі умови. Встановлено поширеність шкідливих звичок і порушень способу життя, що поглиблюють проблеми зі здоров'ям.

Мета роботи. Проаналізувати рівні рухової активності студентів для їхнього здоров'я, з'ясувати основні бар'єри й чинники, які впливають на фізичний стан молоді.

Методологія. Комплексний міждисциплінарний підхід, що поєднує аналіз наукової літератури, опитування, статистичну обробку результатів та порівняльний аналіз за статевими і соціально-поведінковими ознаками.

Завдання дослідження: визначити основні чинники, що впливають на рівень фізичного стану студентської молоді; дослідити рівень рухової активності студентської молоді; виявити бар'єри, що перешкоджають регулярним фізичним навантаженням; узагальнити дані про стан здоров'я за результатами самооцінювання студентів та їхній спосіб життя.

Матеріали та методи дослідження: контингент: 122 студенти I-II курсів з 4 закладів вищої освіти України (n=122). Методи: спостереження, анкетування з кількісною та якісною обробкою даних. Аналіз: відсотковий розподіл відповідей, візуалізація результатів (діаграми), категоризація відкритих відповідей.

Наукова новизна полягає у дослідженні та створенні основи для розробки мотиваційно-оздоровчих програм у ЗВО, що спрямовані на підвищення рухової активності та збереження здоров'я студентської молоді.

Висновки. Недостатній рівень рухової активності студентів негативно впливає на їхнє фізичне та психічне здоров'я. Поширені бар'єри: дефіцит часу, мотивації та проблеми зі здоров'ям. Половина студентів має недостатній сон, а понад 78% – шкідливі звички. Для покращення стану здоров'я студентів доцільно впроваджувати програми, що сприяють здоровому способу життя, розвитку фізичної культури особистості та зниженню навчального стресу.

Ключові слова: рухова активність, студентська молодь, гіподинамія, фізичне здоров'я, мотивація, шкідливі звички, здоровий спосіб життя.

Nesterov Oleksii, Kostiuchenko Maksym, Korop Mykhailo, Zenina Iryna. Study of physical activity among higher education students: an analytical approach

The article explores the issue of low physical activity among university students and its negative consequences for their physical, mental, and social health. The manifestations of hypodynamia are analyzed, including posture disorders, reduced endurance, emotional burnout, and anxiety. Based on a survey of students from various regions of Ukraine, the main barriers to physical activity were identified: lack of time, low motivation, an irrational daily routine, and unfavorable conditions. The prevalence of harmful habits and lifestyle disorders, which further exacerbate health problems, was also established.

Purpose of the study. To analyze the levels of physical activity among students in relation to their health and identify the main barriers and factors affecting the physical condition of youth.

Methodology. A comprehensive interdisciplinary approach combining literature analysis, student surveys, statistical processing of results, and comparative analysis by gender and socio-behavioral characteristics.

Research objectives: to determine the main factors affecting the physical condition of university students; to examine the level of physical activity among students; to identify barriers preventing regular physical exercise; to summarize self-assessed health data and lifestyle characteristics of the respondents.

Materials and methods: Participants: 122 first- and second-year students from four higher education institutions in Ukraine (n=122). Methods: observation, questionnaire survey with quantitative and qualitative data analysis. Analysis: percentage distribution of responses, data visualization (charts), categorization of open responses.

The scientific novelty lies in the study and development of a foundation for designing motivational and health-improving programs in higher education institutions aimed at increasing physical activity and promoting the health of student youth.

Conclusions. Insufficient physical activity among students negatively impacts their physical and mental health. Common barriers include lack of time, low motivation, and health problems. Half of the students experience inadequate sleep, and more than 78% report harmful habits. To improve students' health, it is advisable to implement programs that promote a healthy lifestyle, the development of personal physical culture, and a reduction in academic stress.

Key words: physical activity, student youth, hypodynamia, physical health, motivation, harmful habits, healthy lifestyle.

Вступ. Сучасні студенти закладів вищої освіти (ЗВО) часто ведуть малорухливий спосіб життя через інтенсивний освітній процес, тривале перебування за комп'ютерами та мобільними пристроями, а також через відсутність мотивації до рухової активності [3, 8].

Низький рівень рухової активності має значні негативні наслідки для фізичного та психічного здоров'я студентів, що робить цю проблему актуальною та важливою для дослідження [1, 6].

Фізіологічні наслідки:

1. Малорухливий спосіб життя сприяє накопиченню зайвої маси тіла, що підвищує ризик розвитку ожиріння та метаболічного синдрому.

2. Недостатня рухова активність може призвести до порушень кровообігу, артеріальної гіпертензії та інших проблем із серцем.

3. Тривале сидіння викликає слабкість м'язів, порушення постави, біль у спині та розвиток остеохондрозу.

4. Відсутність регулярної рухової активності ослаблює імунну систему, роблячи організм більш вразливим до вірусних та бактеріальних інфекцій [2, 7].

Психологічні наслідки:

1. Недостатня рухова активність погіршує кровопостачання мозку, що впливає на когнітивні функції.

2. Рухова активність сприяє виробленню ендорфінів, які знижують рівень стресу та покращують настрій.

3. Відсутність фізичних навантажень часто корелює з обмеженим соціальним життям, що може спричинити відчуття ізоляції [4].

Мета роботи. Проаналізувати рівні рухової активності студентів для їхнього здоров'я, з'ясувати основні бар'єри й чинники, які впливають на фізичний стан молоді.

Методологія. Комплексний міждисциплінарний підхід, що поєднує аналіз наукової літератури, опитування, статистичну обробку результатів та порівняльний аналіз за статевими і соціально-поведінковими ознаками.

Завдання дослідження: визначити основні чинники, що впливають на рівень фізичного стану студентської молоді; дослідити рівень рухової активності студентської молоді; виявити бар'єри, що перешкоджа-

ють регулярним фізичним навантаженням; узагальнити дані про стан здоров'я за результатами самооцінювання студентів та їхній спосіб життя.

Матеріали та методи дослідження: контингент: 122 студенти I-II курсів з 4 ЗВО України. Методи: спостереження, анкетування з кількісною та якісною обробкою даних. Аналіз: відсотковий розподіл відповідей, візуалізація результатів (діаграми), категоризація відкритих відповідей.

Наукова новизна полягає у дослідженні та створенні основи для розробки мотиваційно-оздоровчих програм у ЗВО, що спрямовані на підвищення рухової активності та збереження здоров'я студентської молоді.

Результати. Фізичний стан студентів є важливим показником їхнього загального здоров'я та добробуту. На нього впливає багато факторів, які можуть як покращувати, так і погіршувати фізичне самопочуття молоді [3, 8]. В умовах освітнього процесу фізичного виховання ЗВО проблема збереження здоров'я студентів стає дедалі актуальнішою.

Результатами спостереження виявлено основні чинники, що впливають на рівень фізичного стану студентської молоді:

1. Регулярні заняття фізичними вправами сприяють зміцненню серцево-судинної та опорно-рухової систем, тоді як гіподинамія може призводити до ожиріння, порушення постави та проблем зі здоров'ям.

2. Збалансоване харчування з достатньою кількістю білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів позитивно впливає на фізичний стан. Водночас зловживання фастфудом і солодощами може спричинити енергетичний дисбаланс та різні захворювання.

3. Недостатній або нерегулярний сон негативно впливає на фізичну витривалість, когнітивні функції та загальне самопочуття. Оптимальний режим сну сприяє відновленню організму.

4. Постійні стресові ситуації у освітньому процесі можуть викликати хронічну втому, зниження імунітету та інші проблеми зі здоров'ям.

5. Якість повітря, рівень шуму та умови навчального середовища також впливають на фізичний стан студентів.

6. Шкідливі звички призводять до погіршення функціонування організму та загального фізичного стану.

7. Регулярні профілактичні огляди та своєчасне звернення до лікаря допомагають запобігати розвитку захворювань [1, 4, 6].

Контингент осіб, що взяли участь у дослідженні: 122 особи, здобувачів вищої освіти I–II курсів Державного торговельно-економічного університету, Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного, Пенітенціарної академії України та Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського».

На запитання про частоту занять спортом або фізичними вправами 57,1% студентів відповіли, що займаються кілька разів на тиждень. Щоденні заняття практикують 26,6% респондентів. Лише 7,1% займаються руховою активністю кілька разів на місяць, і така ж частка зазначила, що майже не займається фізичними вправами та 9,2% займаються щодня (рис.1.).

У рамках дослідження студентів було запитано про основні чинники, які заважають їм регулярно займатися спортом або фізичними вправами. Результати засвідчили, що домінуючим бар'єром є нестача часу, яку зазначили 71,4% опитаних. Це може бути пов'язано з високим навчальним навантаженням, поєднанням навчання з підробітком або іншими обов'язками.

Серед інших причин вказувалися: відсутність мотивації – 14,3%; проблеми зі здоров'ям – 14,3%; відсутність спортивних умов не згадувалась жодним респондентом, що може свідчити про наявність фізичної інфраструктури, але недостатнє її використання.

Ці результати свідчать про необхідність впровадження системи підтримки мотивації та ефективного планування часу серед студентів, а також програм профілактики та реабілітації для тих, хто має проблеми зі здоров'ям.

Одним із важливих показників психофізіологічного стану молоді є режим сну. Згідно з даними опитування, рівно половина респондентів (50%) сплять 5-7 годин на добу, а інша половина – 7-9 годин на добу. Це свідчить про те, що більшість студентів мають відносно при-

йнятний сон, проте для частини з них (50%) кількість сну є на межі або нижчою за рекомендовану норму (мінімум 7 годин для молоді). Недостатній сон у поєднанні з низькою фізичною активністю або стресовими чинниками може впливати на здатність до навчання, концентрацію, психоемоційний стан і загальний рівень здоров'я.

Значна частина студентів відчуває емоційне напруження під час навчального процесу. Зокрема, 71,4% респондентів вказали, що рідко відчувають стрес, що може свідчити про певну адаптацію до навчального навантаження. Водночас 14,3% зазначили, що часто перебувають у стані стресу, а 7,1% – постійно, що є потенційним сигналом до надання психологічної підтримки. Лише 7,1% респондентів повідомили, що майже не відчувають стресу, що є позитивним індикатором, але менш поширеним серед студентів.

Результати демонструють, що переважна більшість (78,6%) студентів оцінюють своє харчування як здорове, але із присутністю шкідливих звичок, що вказує на непослідовність у дотриманні принципів збалансованого харчування. Лише 14,3% респондентів вважають свій раціон повністю збалансованим (білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мікроелементи), що відповідає вимогам здорового способу життя, 7,1% оцінили своє харчування як нездорове, що свідчить про відносно високу самосвідомість щодо важливості раціону.

На запитання щодо наявності шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю тощо), 78,6% студентів визнали їх наявність, що корелює з відповідями про «здорове харчування зі шкідливими звичками». Лише 21,4% опитаних зазначили, що не мають таких звичок. Така ситуація може свідчити про домінування норм толерантності до вживання психоактивних речовин серед молоді або про недостатню ефективність профілактичних програм.

Дослідження дозволяє зробити висновок, що хоча більшість студентів намагається дотримуватися здорового способу життя, їх поведінка не є цілком послідовною: значна частка має шкідливі звички, а харчування не завжди є збалансованим. Крім того, незважаючи на відносно низьку частоту стресу, існує частка студен-

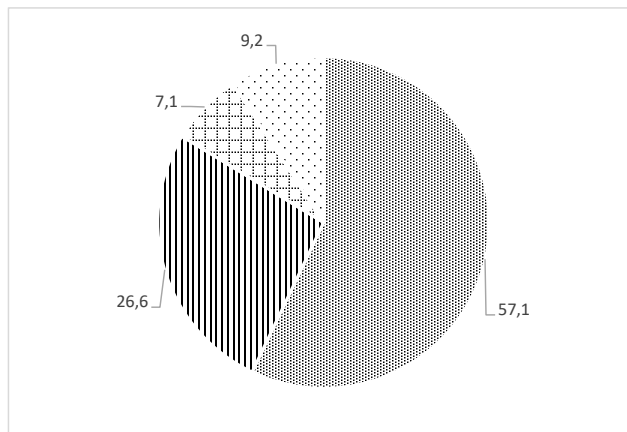


Рис. 1. Регулярність занять фізичними вправами

тів, які потребують психологічної підтримки. Ці дані можуть стати основою для розробки цілісної програми з підвищення обізнаності щодо здоров'я та підтримки психоемоційного стану молоді у навчальному середовищі.

Більшість опитаних (78,6%) проходять медичні огляди лише за необхідності, 14,3% – щорічно, а 7,1% – майже ніколи не звертаються до лікарів.

Щодо суб'єктивної оцінки стану здоров'я, 50% студентів вважають його добрим, 28,6% – задовільним, 21,4% – відмінним. Жоден з учасників не оцінив стан здоров'я як поганий (рис. 2).

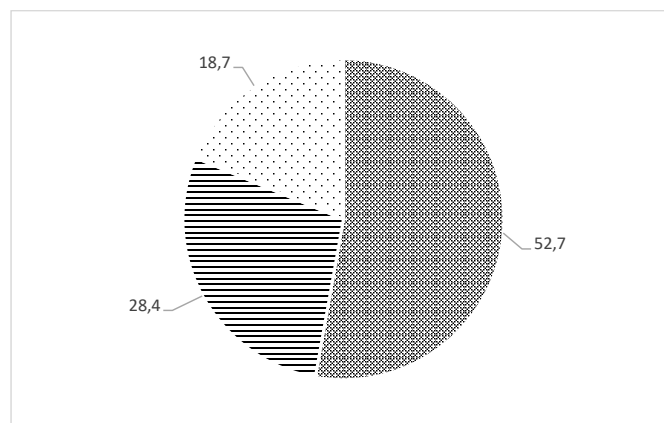


Рис. 2. Самооцінювання стану здоров'я

з метою виявлення ключових тематичних напрямів. Відповіді респондентів узагальнено за змістовими категоріями:

1. Формування мотивації та здорових звичок: мотивація, вести здоровий спосіб життя (не вживати наркотики), не вживати наркотики і не вживати алкоголь, викинути з життя шкідливі звички.

2. Близько третини відповідей стосуються особистісної мотивації та відмови від шкідливих звичок як ключових чинників поліпшення фізичного стану. Студенти підкреслюють необхідність свідомого підходу до здоров'я і самодисципліни.

3. Покращення умов для рухової активності: більше спортивних секцій, частіше відвідувати спортивні секції, покращення інфраструктури, більше занять на свіжому повітрі.

Респонденти акцентують увагу на важливості доступу до якісної спортивної інфраструктури та організованих занять. Потреба у розширенні спектра секцій і створенні умов для активного відпочинку на свіжому повітрі є актуальною для студентської молоді.

Соціальні та академічні чинники: зменшення кількості пар, матеріальне забезпечення, щоб не на роботі сидіти, а на навчанні

Окремі відповіді вказують на психоемоційне та фінансове навантаження, як бар'єр до фізичного благополуччя. Зменшення академічного стресу та покращення матеріальних умов життя розглядаються як фактори, що можуть сприяти активнішому залученню до спорту.

Опитування засвідчило достатній рівень рухової активності серед студентської молоді, проте значна частина з них стикається з браком часу, що ускладнює регулярні заняття спортом. Половина студентів дотримується оптимального режиму сну, водночас високий рівень поширення шкідливих звичок, нерегулярні медичні огляди та наявність стресу потребують подальшої уваги та корекції в рамках програм здоров'язбереження.

На основі відповідей на відкрите питання «Що, на вашу думку, могло б сприяти покращенню фізичного стану студентів?», було проведено якісний аналіз

У відповідях студентів простежується чітке розуміння багатофакторності впливу на фізичний стан. Серед пріоритетних напрямів – мотивація до здорового способу життя, доступ до спортивної інфраструктури, а також оптимізація навчального навантаження і зменшення рівня стресу та фінансового тиску. Ці аспекти доцільно враховувати під час розробки програм підтримки здоров'я студентської молоді.

Висновки. Дослідження підтвердило, що низький рівень рухової активності студентів негативно впливає на стан здоров'я. Основними бар'єрами до занять руховою активністю є дефіцит часу, слабка мотивація, порушення режиму сну та наявність шкідливих звичок. Попри позитивну самооцінку здоров'я, більшість студентів не дотримуються послідовного здорового способу життя: мають незбалансоване харчування, нерегулярно проходять медогляди та часто перебувають у стані стресу. Опитування виявило запит на мотиваційну підтримку, покращення умов для занять спортом і зменшення академічного навантаження. Це свідчить про необхідність впровадження комплексних програм здоров'язбереження у ЗВО, що сприятимуть покращенню фізичного стану студентської молоді.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розробці комплексних програм мотивації до фізичної активності, вивчення ефективності впровадження здоров'язбережувальних технологій у закладах вищої освіти.

Література:

1. Беляк Ю, Грибовська І, Музика Ф, Іваночко В, Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК. 2018. 208 с.
2. Грибан Г.П., Ткаченко П.П. Відновлення та стимуляція працездатності гирьовиків: метод. рекомендації. Житомир. 2013. 32 с.
3. Кібальник О.Я., Томенко О.А. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: навчально-методичний посібник для студентів галузі знань 0101 «Педагогічна освіта» факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. Суми, 2010. 230 с.
4. Паришкура Ю.В., Вихляев Ю.М., Томіч Л.М., Супрунюк М. В. Основи психологічної готовності до професії для фахівців фітнесу та рекреації: психолого-педагогічна проблема. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Випуск 5 (150)С. 78-82. <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/786/772>
5. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ. Перша друкарня, 2020. 704 с.
6. Рибалко П.Ф., Жуков В.Л., Красілов А.Д. Самостійне оздоровче тренування. Навч.-метод. посібник. Суми: Вид-во Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 106 с.
7. Ткачук В.Г., Похолодчук Ю.Т. Загальні основи фізіології фізичної культури і спорту. Навчальний посібник. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. 2010. 112 с.
8. Школа О.М., Осіпцов О.М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с.

References:

1. Belyak Yu, Hrybovska I, Muzyka F, Ivanochko V, Chekhovska L. (2018). Teoretyko-metodychni osnovy ozdorovchoho fitnesu: navchalnyi posibnyk [Theoretical and methodological foundations of health fitness: a study guide]. Lviv: LDUFK. 208 s. (in Ukrainian).
2. Hryban H.P., Tkachenko P.P. (2013). Vidnovlennia ta stymuliatsiia pratsездatnosti hyrovikov: metod. Rekomendatsii [Restoring and stimulating the performance of kettlebells: a method. recommendations]. Zhytomyr. 32 s (in Ukrainian).
3. Kibalnyk O.Ia., Tomenko O.A. (2010). Ozdorovchyi fitnes [Health fitness]. Teoriia ta metodyka vykladannia: navchalno-metodychnyi posibnyk dlia studentiv haluzi znan 0101 «Pedahohichna osvita» fakultetiv fizychnoho vykhovannia pedahohichnykh universytetiv. Sumy. 230 s.
4. Paryshkura Yu.V., Vykhliaiev Yu.M., Tomich L.M., Supruniuk M. V. (2022). Osnovy psykhologichnoi hotovnosti do profesii dlia fakhivtsiv fitnesu ta rekreatsii: psykhologo-pedahohichna problema [Fundamentals of psychological readiness for the profession for fitness and recreation specialists: a psychological and pedagogical problem]. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Serii № 15. Vypusk 5 (150) S. 78-82. <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/786/772>
5. Platonov V.M. (2020). Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia [A modern system of sports training]. Kyiv. Persha drukarnia 704 s.
6. Rybalko P.F., Zhukov V.L., Krasilov A.D. (2017). Samostiine ozdorovche trenuvannia [Independent fitness training]. Navch.-metod. posibnyk. Sumy: Vyd-vo Sum DPU im. A. S. Makarenka. 106 s.
7. Tkachuk V.H., Pokholenchuk Yu.T. (2010). Zahalni osnovy fiziologhii fizychnoi kultury i sportu. Navchalnyi posibnyk [General basics of the physiology of physical culture and sports. Study guide.]. Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova.. 112 s (in Ukrainian).
8. Shkola O.M., Osipsov O.M. (2017). Suchasni fitnes-tekhnologii ozdorovcho-rekreatsiinoi spriamovanosti [Modern fitness technologies of health and recreational orientation]: navchalnyi posibnyk. Komunalnyi zaklad «KhHPA» KhOR. Kharkiv. 217 s.

Дата першого надходження рукопису до видання: 23.06.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 28.07.2025

Дата публікації: 02.09.2025

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛІСТІВ ВІКОМ 6–7 РОКІВ НА ОСНОВІ ГРУПОВИХ ВЗАЄМОДІЙ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ

Оклієвич Назар Орестович,

аспірант кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
<https://orcid.org/0009-0001-3864-4341>

Пітин Мар'ян Петрович,

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії спорту та фізичної культури
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
<https://orcid.org/0000-0002-3537-4745>

Нині актуальність зберігає потреба удосконалення системи підготовки юних футболістів. Комплексний підхід до підготовки футболістів дає змогу забезпечити поступовий та цілеспрямований розвиток їхніх навичок, сприяючи подальшому виходу на вищий рівень спортивної майстерності. Мета: з'ясувати ефективність програми занять із застосування групових взаємодій зі спрямованістю на паралельний вплив на фізичну та технічну підготовку футболістів віком 6–7 років за показниками їхньої технічної підготовленості. Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, абстрагування, історичний метод, порівняння, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Тривалість педагогічного експерименту становила один навчальний рік для ДЮСШ (з вересня 2024 по травень 2025 р). Експериментальним чинником було акцентоване застосування групових взаємодій зі спрямованістю на паралельний вплив на фізичну та технічну підготовленість спортсменів. До участі в ньому було залучено 73 спортсмени на етапі початкової підготовки ($n=34$ – контрольна та $n=39$ – експериментальна група, вік 6–7 років, м. Івано-Франківськ). Результати. За умов статистично вірогідного позитивного впливу програм тренувань різного методичного спрямування усередині груп спортсменів, спостерігається вищий позитивний ефект за більшістю спеціалізованих тестів, що зафіксовано у п'яти з восьми тестів з фізичної підготовленості. Футболісти-початківці експериментальної групи мали значну перевагу (від 2,31 до 6,90%, $p=0,02$ – $0,05$ порівняно з представниками контрольної групи) у тестах: «Комплексне оцінювання можливостей до ведення м'яча та зміни напрямку руху з футболістів з м'ячем (25 м)», «Комплексне оцінювання вмінь ведення м'яча та виконання удару по воротах», «Ведення м'яча на дистанції 30 м по прямій», «Удари м'яча на дальність» та «Жонглювання м'ячем». Висновки. Авторський зміст навчально-тренувального процесу футболістів віком 6–7 років, що пов'язаний із застосуванням групових взаємодій зі спрямованістю на паралельний вплив на фізичну та технічну підготовленість довів більшу ефективність внаслідок різноманітного та акцентованого впливу на рівень підготовленості спортсменів.

Ключові слова: тестування, зміст, спрямованість, зміни, порівняння, система тренувань, етап початкової підготовки.

Okliievych Nazar, Pityn Maryan. Effectiveness of the training program for football players aged 6–7 based on group interactions according to technical preparedness indicators

Currently, the need to improve the training system for young football players remains relevant. A comprehensive approach to football player preparation ensures the gradual and purposeful development of their skills, facilitating their advancement to higher levels of sports mastery. **Objective:** To determine the effectiveness of the training program with the application of group interactions aimed at simultaneously influencing both the physical and technical preparedness of football players aged 6–7, according to their technical preparedness indicators. **Methods:** Theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature data, abstraction, historical method, comparison, pedagogical testing, and methods of mathematical statistics. The duration of the pedagogical experiment was one academic year for the Youth Sports School (from September 2024 to May 2025). The experimental factor was the focused application of group interactions aimed at simultaneously impacting the physical and technical preparedness of athletes. A total of 73 athletes at the initial training stage participated ($n=34$ – control group, $n=39$ – experimental group, aged 6–7, Ivano-Frankivsk city). **Results.** Under conditions of statistically significant positive impact of training programs with different methodological orientations within athlete groups, a higher positive effect was observed in the majority of specialized tests. This was recorded in five out of eight physical preparedness tests. Beginner football players in the experimental group showed significant advantages (ranging from 2.31% to 6.90%, $p=0.02$ – 0.05 compared to the control group) in the following tests: "Comprehensive assessment of dribbling and direction-change abilities with the ball (25m)", "Comprehensive assessment of dribbling skills and shooting accuracy", "Dribbling over a 30m straight-line distance", "Long-distance ball kicking", "Ball juggling". **Conclusions.** The author's concept of the educational and training process for football players aged 6–7, which incorporates group interactions aimed at simultaneously influencing physical and technical preparedness, has proven to be more effective due to its varied and emphasized impact on athletes' level of preparedness.

Key words: testing, content, focus, changes, comparison, training system, initial preparation stage.

Вступ. Популярність футболу серед населення невинно зростає та перевершує за значимістю інші види спорту. Це впливає на зростання уваги науковців,

тренерів та батьків до питань спортивної підготовки дітей на етапах багаторічного спортивного вдосконалення у футболі. Спостерігається прагнення забез-

печити оптимальні умови для розвитку талановитих та перспективних футболістів для подальшого досягнення спортсмени результатів на різних рівнях змагань [1, 2, 3].

Виявлення дітей із високим потенціалом і сприяння їхньому поступовому вдосконаленню є важливим напрямом у сучасній системі підготовки спортсменів високих досягнень [4, 5, 6]. У контексті цього особливе значення має ефективна організація тренувального процесу, яка врахує різнобічні чинники індивідуальності спортсменів [7, 8, 9].

Актуальність науково-практичного питання зумовлена необхідністю впровадження сучасних підходів до тренувального процесу, що охоплюють різноманітні методи та засоби, зокрема ігрові форми тренувань, які сприяють гармонійному розвитку юних спортсменів [10, 11, 12, 13]. Початкова спортивна підготовка слугує фундаментом загального спортивного розвитку, створюючи оптимальні умови для вдосконалення фізичних якостей, загальної витривалості та технічної майстерності, що, у перспективі, може перерости в досягнення високого рівня спортивної майстерності [4, 5, 7, 14, 15].

Багато фахівців визнають важливість якісного формування фізичної підготовленості та основ техніки у футболі. Аналіз науково-методичних праць у цій сфері свідчить про зростаючу увагу до ключових аспектів тренувального процесу, зокрема щодо фізичної підготовленості юних футболістів, стану нервово-м'язового апарату спортсменів різних вікових груп, методик навчання та тренування юних футболістів, визначення модельних характеристик техніко-тактичної діяльності молодих спортсменів тощо [1, 2, 5, 7, 9].

Такий комплексний підхід до підготовки футболістів дає змогу забезпечити поступовий та цілеспрямований розвиток їхніх навичок, сприяючи подальшому виходу на вищий рівень спортивної майстерності.

Мета дослідження: з'ясувати ефективність програми занять із застосування групових взаємодій зі спрямованістю на паралельний вплив на фізичну та технічну підготовку футболістів віком 6–7 років за показниками їхньої технічної підготовленості.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, абстрагування, історичний метод, порівняння, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Для дослідження взято актуальну науково-методичну інформацію з проблематики змістового наповнення системи підготовки кваліфікованих юних футболістів в період перебування в ДЮСШ.

Для встановлення рівня технічної підготовленості застосовано контрольні вправи: «Комплексне оцінювання можливостей до ведення м'яча та зміни напрямку руху з футболістів з м'ячем (25 м)», с; «Комплексне оцінювання вмінь ведення м'яча та виконання удару по воротах», к-сть разів; «Ведення м'яча на дистанції 30 м по прямій», с; «Ведення м'яча з обводом стойок та удар по воротах», с; «Удари м'ячів на точність із відстаней 11, 13 та 15 м (2 зони)», к-сть разів; «Удари м'яча на точність з 11 м (3 зони)»; «Удари м'яча на

дальність», м; «Жонглювання м'ячем», к-сть разів [2, 4, 14, 15].

Тривалість педагогічного експерименту становила один навчальний рік для ДЮСШ (з вересня 2024 по травень 2025 р). Експериментальним чинником було акцентоване застосування групових взаємодій зі спрямованістю на паралельний вплив на фізичну та технічну підготовленість спортсменів. До участі в ньому було залучено 73 спортсмени на етапі початкової підготовки (n=34 – контрольна та n=39 – експериментальна група, вік 6–7 років, м. Івано-Франківськ).

Результати. У процесі обґрунтування та створення програми навчально-тренувальних занять ми поєднали вітчизняний досвід підготовки футболістів на етапі початкової підготовки та кращі закордонні практики змістового наповнення тренувальних занять спортсменів цього віку [1, 5, 7, 8, 12].

На підставі реалізації програми занять зі спрямованим застосуванням групових взаємодій та паралельним впливом на фізичну та технічну підготовленість футболістів-початківців віком 6–7 років виникла необхідність визначення змін технічної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної груп, залучених до дослідження (табл. 1).

За результатами встановлення вихідного рівня технічної підготовленості футболістів-початківців було отримано інформацію щодо наявних початкових відмінностей між результатами спортсменів контрольної та експериментальної груп.

У випадку технічної підготовки, на перших роках навчання вона має вирішальне значення, адже формування рухового вміння та навички у межах «школи футболу» є передумовами для подальшого становлення спортивної майстерності [12, 13, 14, 15].

За умови якісного обґрунтування змісту навчально-тренувальних занять та чіткого формування спрямованості тренувальних впливів можна досягнути вагомих позитивних змін саме у технічній підготовленості.

При обґрунтуванні авторського наукового підходу ми якраз орієнтувалися на необхідність застосування комплексів вправ на основі групових взаємодій юних футболістів та реалізації паралельного впливу на фізичну та технічну підготовленість спортсменів. Це було акцентовано реалізовано для представників експериментальної групи в межах одного тренування на тиждень.

На підставі застосування математико-статистичного опрацювання даних було з'ясовано, що на початковому контрольному зрізі технічної підготовленості за різними показниками між футболістами-початківцями контрольної та експериментальної груп суттєвих відмінностей не спостерігалось за більшістю тестів ($p > 0,05$).

Можна констатувати найвищі значення переваги експериментальної групи за тестом «Комплексне оцінювання вмінь ведення м'яча та виконання удару по воротах» – 8,15%, інші значення переваги тієї чи іншої групи були меншими – 0,78–6,04% на користь тієї чи іншої групи футболістів.

Таблиця 1

Показники технічної підготовленості футболістів віком 6–7 років на першому контрольному зрізі

№ з/п	Контрольна вправа	Показники			
		КГ (n=34)		ЕГ (n=39)	
		$\bar{X}$	σ	$\bar{X}$	σ
1	Комплексне оцінювання можливостей до ведення м'яча та зміни напрямку руху з футболістів з м'ячем (25 м), с	15,60	1,19	15,72	0,99
2	Комплексне оцінювання вмінь ведення м'яча та виконання удару по воротах, к-сть разів	3,88	1,21	3,59	0,98
3	Ведення м'яча на дистанції 30 м по прямій, с	5,94	0,29	6,03	0,45
4	Ведення м'яча з обводом стоек та удар по воротах, с	15,62	0,77	15,93	0,57
5	Удари м'ячів на точність із відстаней 11, 13 та 15 м, к-сть разів (2 зони)	2,59	0,65	2,74	0,74
6	Удари м'яча на точність з 11 м (3 зони)	4,68	0,87	4,41	0,90
7	Удари м'яча на дальність, м	17,38	3,04	17,31	2,22
8	Жонглювання м'ячем, к-сть разів	8,41	2,07	8,74	1,75

Проте незважаючи на наявні відмінності в результат тестів на визначення технічної підготовленості футболістів віком 6–7 років, лише в одному випадку було зафіксовано перевищення статистично вірогідного рівня ($p=0,03$). Це відбулося у випадку тесту «Ведення м'яча з обводом стоек та удар по воротах; 5 – Удари м'ячів на точність із відстаней 11, 13 та 15 м» з домінуванням спортсменів контрольної групи.

Таким чином засвідчено, що на вихідному етапі педагогічного експерименту (перший контрольне тестування) статистично вірогідної переваги за більшістю тестів (7 з 8) між групами футболістів-початківців не спостерігалось. Можна вважати, що групи були наближено однаковими за цими показниками.

За час першої частини педагогічного експерименту в рівні технічної підготовленості футболістів-початківців обох груп відбулися зміни. Зрозуміло, що вони формувалися під впливом відмінного змісту за методичною спрямованістю навчально-тренувального процесу. На наш погляд, ми запропонували більш різноманітний та акцентований вплив на рівень технічної майстерності спортсменів, що пов'язано із застосування групових взаємодій зі спрямованістю на паралельний вплив на фізичну та технічну підготовленість спортсменів.

Було проаналізовано ефективність обох методичної підходів до змісту тренувальних занять. Виявлено, що впровадження експериментальної програми дало підстави для зміни наявних переваг тієї чи іншої групи футболістів-початківців за рівнем технічної підготовленості (табл. 2).

Нас цікавила наявність статистично вірогідних відмінностей у технічній підготовленості футболістів-початківців, сформовані на основі відмінностей змісту навчально-тренувального процесу.

За отриманими даними можна відзначити, що упродовж першої частини педагогічного експерименту ми отримали зміну загальної картини за відсотковими значеннями та перевагами тієї чи іншої групи футболістів-початківців.

Однак, як і на початковому тестуванні кількість результатів, за якими була б сформована статистично вірогідна перевага однієї з груп не була значною.

Найвищий рівень статистично вірогідної переваги (7,13% $p=0,003$) був відзначений у тесті «Удари м'яча на дальність» на користь представників експериментальної групи.

Ми звернули увагу, що ще в одному тесті «Ведення м'яча з обводом стоек та удар по воротах», де на початку педагогічного експерименту була перевага футболістів контрольної групи, вона була знівельована. Відмінність між представниками контрольної та експериментальної групи становили лише 1,22% ($p=0,11$).

У всіх інших випадках значення коливалися у межах від 0,02 до 6,36% без досягнення статистично вірогідного рівня ($p=0,06-0,43$). Це вказує, що упродовж першої частини педагогічного експерименту, застосований авторський методичний підхід для спортсменів експериментальної групи не ніс вираженого як негативного, так і позитивного ефекту. Хоча в двох випадках була встановлена статистично вірогідна перевага результату над представниками контрольної групи футболістів віком 6–7 років.

Згідно програми педагогічного експерименту, тестування технічної підготовленості проводилися тричі упродовж річного циклу підготовки футболістів-початківців. Тому встановлені результати на підсумковому (третьому) педагогічному тестування, які вказували на наявні відмінності між представниками контрольної та експериментальної груп мали для нас вагоме значення (табл. 3).

На підставі отриманих результатів ми маємо можливість констатувати набуття вагомої статистично вірогідної переваги футболістів віком 6–7 років експериментальної групи над однолітками з контрольної групи за низкою тестів з визначення технічної підготовленості.

Загалом у п'яти з восьми тестів футболісти-початківці експериментальної групи показали статистично вірогідно вищі покращення порівняно з представниками контрольної групи. Це «Комплексне оцінювання можливостей до ведення м'яча та зміни напрямку руху з футболістів з м'ячем (25 м)», «Комплексне оцінювання вмінь ведення м'яча та виконання удару по воротах», «Ведення м'яча на дистанції 30 м по прямій»,

Таблиця 2

Показники технічної підготовленості футболістів віком 6–7 років на другому контрольному зрізі

№ з/п	Контрольна вправа	Показники			
		КГ (n=34)		ЕГ (n=39)	
		$\bar{X}$	σ	$\bar{X}$	σ
1	Комплексне оцінювання можливостей до ведення м'яча та зміни напрямку руху з футболістів з м'ячем (25 м), с	15,35	3,74	15,39	0,92
2	Комплексне оцінювання вмінь ведення м'яча та виконання удару по воротах, к-сть разів	4,41	2,61	4,64	0,80
3	Ведення м'яча на дистанції 30 м по прямій, с	5,78	0,64	5,76	0,38
4	Ведення м'яча з обводом стоек та удар по воротах, с	15,39	0,70	15,58	0,51
5	Удари м'ячів на точність із відстаней 11, 13 та 15 м, к-сть разів (2 зони)	3,53	0,78	3,77	0,58
6	Удари м'яча на точність з 11 м (3 зони)	5,76	0,29	5,97	0,80
7	Удари м'яча на дальність, м	20,35	0,81	21,92	2,10
8	Жонглювання м'ячем, к-сть разів	16,38	1,11	17,41	2,98

Таблиця 3

Показники технічної підготовленості юних футболістів віком 6–7 років на третьому контрольному зрізі

№ з/п	Контрольна вправа	Показники			
		КГ (n=34)		ЕГ (n=39)	
		$\bar{X}$	σ	$\bar{X}$	σ
1	Комплексне оцінювання можливостей до ведення м'яча та зміни напрямку руху з футболістів з м'ячем (25 м), с	15,14	0,97	14,79	0,58
2	Комплексне оцінювання вмінь ведення м'яча та виконання удару по воротах, к-сть разів	4,94	0,76	5,31	0,79
3	Ведення м'яча на дистанції 30 м по прямій, с	5,57	0,29	5,46	0,23
4	Ведення м'яча з обводом стоек та удар по воротах, с	15,15	0,71	15,03	0,37
5	Удари м'ячів на точність із відстаней 11, 13 та 15 м, к-сть разів (2 зони)	4,35	0,72	4,62	0,77
6	Удари м'яча на точність з 11 м (3 зони)	6,26	0,85	6,56	0,81
7	Удари м'яча на дальність, м	23,79	1,60	24,54	1,34
8	Жонглювання м'ячем, к-сть разів	21,35	2,40	22,26	2,00

«Удари м'яча на дальність» та «Жонглювання м'ячем». Перевага коливалися у межах від 2,31 до 6,90% ($p=0,02-0,05$).

Звернемо увагу, що ще у двох випадках рівень відмінностей (переваги) футболістів експериментальної групи наближався до статистично вірогідного: «Удари м'ячів на точність із відстаней 11, 13 та 15 м» – 5,68% ($p=0,07$) та «Удари м'яча на точність з 11 м (3 зони)» – 4,56% ($p=0,06$) порівняно з результатами футболістів-початківців контрольної групи.

Таким чином застосування більшої різноманітності та акцентованого впливу на рівень підготовленості спортсменів, що пов'язано із застосування групових взаємодій зі спрямованістю на паралельний вплив на фізичну та технічну підготовленість футболістів віком 6–7 років дало вищий позитивний ефект за більшістю спеціалізованих тестів. Це зокрема проявилось у розрізі порівняння результатів тестів на різних етапах тестування (початок, середина та кінець педагогічного експерименту).

Підсумком аналізування цього блоку показників технічної підготовленості футболістів-початківців є порівняння загальних змін показників за час педагогічного експерименту (рис. 1).

Отримані результати дали підстави констатувати, що як футболісти-початківці експериментальної, так

і контрольної показали покращення за всіма результатами тестів, пов'язаних з технічною підготовленістю.

Водночас варто зазначити, що якщо спортсмени експериментальної групи покращили результати упродовж року занять в межах від 5,90 до 154,55% ($p<0,001$) то представники контрольної не досягнули статистично вірогідних змін в одному випадку – «Комплексне оцінювання можливостей до ведення м'яча та зміни напрямку руху з футболістів з м'ячем (25 м)» (2,96%, $p=0,09$). У результатах цієї вправи також в обох частинах педагогічного експерименту не було зафіксовано статистично вірогідних змін. Це вказує, що традиційний зміст має менший вплив на комплексний прояв рухових здібностей юних спортсменів у футболі.

До того ж відзначимо, що більші значення змін представників експериментальної групи за підсумками педагогічного експерименту констатовано в кількох тестах з технічної підготовки. Серед них «Комплексне оцінювання вмінь ведення м'яча та виконання удару по воротах», «Ведення м'яча на дистанції 30 м по прямій»; «Ведення м'яча з обводом стоек та удар по воротах», «Удари м'яча на точність з 11 м (3 зони)». За ними перевага становила від 2,94 до 14,88% над результатами футболістів-початківців контрольної групи. Зазначені тести також, здебільшого, пов'язані

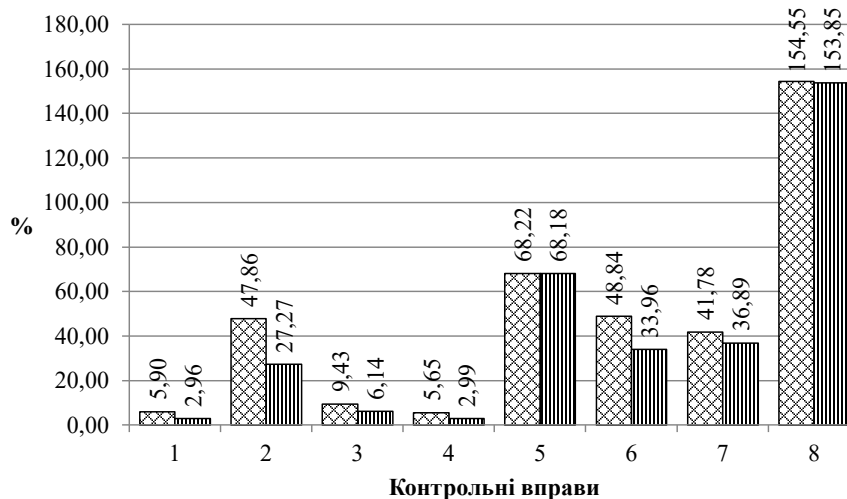


Рис. 1. Відсоткові значення зміни рівня технічної підготовленості футболістів віком 6–7 років контрольної та експериментальної груп за підсумками усього педагогічного експерименту: 1 – Комплексне оцінювання можливостей до ведення м'яча та зміни напрямку руху з футболістів з м'ячем (25 м); 2 – Комплексне оцінювання вмінь ведення м'яча та виконання удару по воротах; 3 – Ведення м'яча на дистанції 30 м по прямій; 4 – Ведення м'яча з обводом стоек та удар по воротах; 5 – Удари м'ячів на точність із відстаней 11, 13 та 15 м; 6 – Удари м'яча на точність з 11 м (3 зони); 7 – Удари м'яча на дальність; 8 – Жонглювання м'ячем

з комплексними проявами рухових здібностей спортсменів.

Висновки. Авторський зміст навчально-тренувального процесу футболістів віком 6–7 років, що пов'язаний із застосуванням групових взаємодій зі спрямованістю на паралельний вплив на фізичну та технічну підготовленість довів більшу ефективність внаслідок різноманітного та акцентованого впливу на рівень підготовленості спортсменів.

За умов статистично вірогідного позитивного впливу програм тренувань різного методичного спрямування усередині груп спортсменів, спостерігається вищий позитивний ефект за більшістю спеціалізованих тестів, що зафіксовано у п'яти з восьми тестів

з фізичної підготовленості. Футболісти-початківці експериментальної групи мали значну перевагу (від 2,31 до 6,90%, $p=0,02-0,05$ порівняно з представниками контрольної групи) у тестах: «Комплексне оцінювання можливостей до ведення м'яча та зміни напрямку руху з футболістів з м'ячем (25 м)», «Комплексне оцінювання вмінь ведення м'яча та виконання удару по воротах», «Ведення м'яча на дистанції 30 м по прямій», «Удари м'яча на дальність» та «Жонглювання м'ячем».

Перспективи подальших досліджень передбачають обґрунтування методичних рекомендацій для їхнього розповсюдження та впровадження у навчально-тренувальний процес юних футболістів.

Література:

1. Дулібський А. Особливості спортивного відбору на етапі початкової підготовки і спеціалізованого навчання гри в футбол. Фізична культура спорт та здоров'я нації : зб. наук пр. Вінниця, 2020. Вип 9, № 28. С. 168–177.
2. Карпа, І., Сухнацький, М., Лобасюк, В., & Гурський, А. (2024). Методика навчання технічних прийомів юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (3(175)), 108–113. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).19](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).19)
3. Авраменко В. Г., Гончаренко В. І., Джус О. М., Костюкевич В. М., Ніколаєнко В. В. Футбол: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Київ, 2003. 106 с.
4. Булич О., Наумчук В. Педагогічні умови формування техніко-тактичних дій юних футболістів на етапі початкової підготовки. Сучасні тенденції розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: зб. тез доп. II наук.-практ. семінару студ., аспірантів і молодих вчених. 2022. С. 7–8.
5. Кузьменко С., Скрипка І. Історичний аспект підготовки футболістів груп початкової підготовки. Олімпійський та паралімпійський спорт. 2023, № 3. С. 23–26. DOI 10.32782/olimpstu/2023.3.5
6. Гордієнко П. Ю. Спортивно-технічна підготовка юних футболістів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : педагогічні науки*. 2019. №4 (327). Ч. 1. С. 156–165.
7. Ніколаєнко В. Організаційно методичні підходи до побудови навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки футболістів: порівняльний аналіз. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. 2014. № 1 (25). С. 76–80.
8. Оклієвич Н. О., Яців Я. М., Пітин М. П., Дедишин І. М.. Наукове обґрунтування компонентів системи підготовки кваліфікованих футболістів різних вікових груп: теоретичний аналіз. *OLYMPICUS*. 2024. №3. С. 101–111. DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-3.14>

9. Nakonechnyi R., Khimenes Kh., Antonov S., Pityn M., Zadorozhna O., Karpa I. Effectiveness of interactive tasks in tactical training of 11-12-year-old football players. *Journal of Physical Education and Sport*. 2023, Vol. 23 (issue 8), 254, pp. 2220 – 2229. DOI:10.7752/jpes.2023.08254
10. Лубашев І., Чхайло М. Технічна підготовка футболістів 8–9 років. Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту : матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції. Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2021. С. 97-102.
11. Наконечний Р., Хіменес Х. Порівняльна характеристика підходів до підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки в футбольних організаціях Львова. *Спортивні ігри*, 2023. 4(30), С. 24–35. <https://doi.org/10.15391/si.2023-4.03>
12. Шевченко А. Ю., Бойченко С. В. Структура і зміст процесу підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 15: [зб. наук. пр.]*. Вип. 6(49). 2014. С.146-155.
13. Яворська, Т. Є., Денисовець, Д. А., Філіна, В. А. Методика розвитку координаційних здібностей юних футболістів на початковому етапі тренування. *Спортивна наука*. 2018. С. 116–123.
14. Пітин М., Артим'юк Н. Технічна підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки. *Фізична активність, здоров'я і спорт: наук. журнал*. Львів: ЛДУФК, 2011. № 1 (3). С. 33–40.
15. Радченко О. В., Чиж А. Г., Констанкевич В. П. Показники технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. *Спортивні ігри*, № 1 (23) 2022. С. 43–55. <https://doi.org/10.15391/si.2022-1.05>

References:

1. Dulibskyi, A. (2020). Osoblyvosti sportyvnoho vidboru na etapi pochatkovoї pidhotovky i spetsializovanoho navchannia hri v futbol [Features of sports selection at the initial training stage and specialized football training]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, 9(28), 168–177.
2. Karpa, I., Sukhnatskyi, M., Lobasiuk, V., & Gurskyi, A. (2024). Metodyka navchannia tekhnichnykh pryiomiv yunych futbolistiv na etapi poperednoi bazovoї pidhotovky [Methodology for teaching technical techniques to young football players at the preliminary basic training stage]. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*, 15(3(175)), 108–113. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).19](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).19)
3. Avramenko, V. H., Honcharenko, V. I., Dzhus, O. M., Kostiukovich, V. M., & Nikolenko, V. V. (2003). *Futbol: Navchalna programa dlia DYuSSH, SDYuShOR, SHVSM* [Football: Educational program for youth sports schools]. Kyiv.
4. Bulich, O., & Naumchuk, V. (2022). Pedahohichni umovy formuvannia tekhniko-taktychnykh dii yunych futbolistiv na etapi pochatkovoї pidhotovky [Pedagogical conditions for the formation of technical-tactical actions of young football players at the initial training stage]. *Suchasni tendentsii rozvytku fizychnoi kultury, sportu, fizychnoi terapii ta erhoterapii*, 7–8.
5. Kuzmenko, S., & Skrypka, I. (2023). Istorychnyi aspekt pidhotovky futbolistiv hrup pochatkovoї pidhotovky [Historical aspect of football players' preparation in initial training groups]. *Olimpiiskyi ta paralimpiiskyi sport*, (3), 23–26. <https://doi.org/10.32782/olimpstu/2023.3.5>
6. Hordiienko, P. Yu. (2019). Sportyvno-tekhnichna pidhotovka yunych futbolistiv [Sports-technical preparation of young football players]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnogo universytetu imeni Tarasa Shevchenka: Pedahohichni nauky*, 4(327), 156–165.
7. Nikolaenko, V. (2014). Orhanizatsiino-metodychni pidkhody do pobudovy navchalno-trenuvalnogo protsesu na etapi pochatkovoї pidhotovky futbolistiv: porivnialnyi analiz [Organizational and methodological approaches to the construction of the training process at the initial training stage for football players: A comparative analysis]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, 1(25), 76–80.
8. Okliievych, N. O., Yatsiv, Ya. M., Pityn, M. P., & Dedyshyn, I. M. (2024). Naukove obgruntuvannia komponentiv systemy pidhotovky kvalifikovanykh futbolistiv riznykh vikovykh hrup: teoretychnyi analiz [Scientific justification of the components of the training system for qualified football players of different age groups: A theoretical analysis]. *OLYMPICUS*, (3), 101–111. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-3.14>
9. Nakonechnyi, R., & Khimenes, Kh. (2023). Porivnialna kharakterystyka pidkhodiv do pidhotovky futbolistiv na etapi poperednoi bazovoї pidhotovky v futbolnykh orhanizatsiiakh Lvova [Comparative characteristics of approaches to training football players at the preliminary basic training stage in Lviv football organizations]. *Sportyvni ihry*, 4(30), 24–35. <https://doi.org/10.15391/si.2023-4.03>
10. Lubashev, I., & Chkhailo, M. (2021). Tekhnichna pidhotovka futbolistiv 8–9 rokiv [Technical training of football players aged 8–9 years]. *Aktualni pytannia pidhotovky sportsmenu v olimpiiskykh i neolimpiiskykh vydakh sportu*, 97–102.
11. Nakonechnyi, R., Khimenes, Kh., Antonov, S., Pityn, M., Zadorozhna, O., & Karpa, I. (2023). Effectiveness of interactive tasks in tactical training of 11–12-year-old football players. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(8), 2220–2229. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.08254>
12. Shevchenko, A. Yu., & Boichenko, S. V. (2014). Struktura i zmist protsesu pidhotovky yunych futbolistiv na etapi pochatkovoї pidhotovky [Structure and content of the training process of young football players at the initial training stage]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Seriya 15: Naukovopedahohichni problemy fizychnoi kultury*, 6(49), 146–155.
13. Yavorska, T. Ye., Denysovets, D. A., & Filina, V. A. (2018). Metodyka rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei yunych futbolistiv na pochatkovomu etapi trenuvannia [Methodology for developing coordination abilities of young football players at the initial stage of training]. *Sportyvna nauka*, 116–123.
14. Pityn, M., & Artym'iuk, N. (2011). Tekhnichna pidhotovlenist futbolistiv na etapi pochatkovoї pidhotovky [Technical readiness of football players at the initial training stage]. *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport*, 1(3), 33–40.

15. Radchenko, O. V., Chyzh, A. G., & Konstankevych, V. P. (2022). Pokaznyky tekhnichnoi pidhotovlenosti futbolistiv na etapi pochatkovoï pidhotovky [Indicators of technical readiness of football players at the initial training stage]. *Sportyvni hry*, 1(23), 43–55. <https://doi.org/10.15391/si.2022-1.05>

Дата першого надходження рукопису до видання: 25.06.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 30.07.2025

Дата публікації: 02.09.2025

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО: ДІАГНОСТИКА МОТИВАЦІЇ

Паришкура Юлія Володимирівна,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації,
Державного торговельно-економічного університету
<https://orcid.org/0000-0002-8777-1726>
ResearcherID: AAG-6695-2020
Scopus-Author ID: 57195975990

Донець Ігор Олексійович,

кандидат педагогічних наук, доцент
начальник кафедри фізичної підготовки,
старший лейтенант внутрішньої служби Пенітенціарної академії України
<http://orcid.org/0000-0002-4501-9405>

Бистра Ірина Ігорівна,

старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації
Державного торговельно-економічного університету
<https://orcid.org/0000-0002-1089-0989>

Гришко Лариса Григорівна,

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту,
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
<https://orcid.org/0000-0001-8124-715X>

У статті розглянуто сучасні виклики та можливості щодо індивідуалізації фізичного виховання в закладах вищої освіти України. На основі емпіричного дослідження, проведеного серед студентів I-II курсів Державного торговельно-економічного університету, Пенітенціарної академії України та Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», проаналізовано мотиваційні фактори, бар'єри, переваги та ставлення студентської молоді до рухової активності. Результати дослідження підкреслюють стратегічну важливість інвестицій у фізичне виховання як засіб підтримки психофізіологічного здоров'я молоді.

Мета роботи: визначити рівень мотивації студентської молоді до рухової активності, виявити бар'єри та ключові стимули до занять, а також обґрунтувати напрями впровадження індивідуалізованого підходу до фізичного виховання у ЗВО в контексті забезпечення психофізіологічного благополуччя студентів.

Методологія. Анкетування студентів (n=62) з метою вивчення мотиваційних установок, частоти занять, вибору активностей та бар'єрів до регулярної рухової активності. Аналіз результатів опитування з визначенням основних тенденцій.

Завдання дослідження. Дослідити рівень мотивації студентської молоді до рухової активності та виявити основні бар'єри та стимули до занять фізичними вправами серед здобувачів вищої освіти.

Матеріали та методи дослідження. Контингент дослідження: 62 осіб, здобувачів вищої освіти I-II курсів Державного торговельно-економічного університету, Пенітенціарної академії України та Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського».

Метод збору даних: онлайн-анкетування з використанням структурованої анкети, що включала закриті та напіввідкриті запитання щодо: рівня мотивації до занять, частоти рухової активності, бар'єрів, переваг та ставлення до рухової активності.

Методи аналізу даних: кількісний аналіз результатів анкетування (відсотковий розподіл, середні значення); порівняльний аналіз внутрішньої та зовнішньої мотивації; інтерпретація результатів у контексті потреби в індивідуалізації фізичного виховання.

Наукова новизна. Виявлено домінування зовнішньої мотивації над внутрішньою, що має перспективи для побудови ефективних робочих програм.

Висновки. Більшість здобувачів вищої освіти регулярно займаються фізичними вправами, проте їхня мотивація часто має зовнішній характер (зовнішність, схуднення). Головні бар'єри до занять – брак часу та низька внутрішня мотивація. Фізичне виховання сприймається здебільшого формально, що знижує його ефективність. Попит на фітнес і тренажерні зали свідчить про потребу в персоналізованих формах рухової активності. Система фізичного виховання у ЗВО потребує модернізації: кадрового, програмного, технічного оновлення та цифровізації/

Ключові слова: фізичне виховання, індивідуалізація, мотивація здобувачів вищої освіти, анкетування, психоемоційне здоров'я, заклади вищої освіти, здоров'я молоді.

Paryshkura Yulia, Donets Ihor, Bystra Iryna, Hryshko Larysa. Individualization of physical education in higher education institutions: motivation diagnostics

This article explores current challenges and opportunities related to the individualization of physical education in higher education institutions (HEIs) in Ukraine. Based on an empirical study conducted among first- and second-year students of the State University of Trade and Economics, Penitentiary Academy of Ukraine and the National Technical University of Ukraine «Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute», motivational factors, barriers, benefits, and students' attitudes toward physical activity were analyzed. The findings highlight the strategic importance of investing in physical education as a means of supporting youth psychophysiological well-being.

Purpose of the study. To determine the level of student motivation for physical activity, identify barriers and key incentives for exercise, and justify directions for implementing an individualized approach to physical education in HEIs in the context of promoting students' psychophysiological health.

Methodology. A survey of students (n=62) was conducted to assess motivational attitudes, frequency of participation, choice of activities, and barriers to regular physical activity. The survey results were analyzed to identify key trends.

Research objectives. To investigate the level of motivation for physical activity among students and to identify the main barriers and incentives for engaging in physical exercise among HEI students.

Materials and methods of the study. Study participants: 62 first- and second-year students from the State University of Trade and Economics, Penitentiary Academy of Ukraine and the National Technical University of Ukraine «Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute».

Data collection method. Online survey using a structured questionnaire that included closed and semi-open questions on: motivation level, frequency of physical activity, perceived barriers, benefits, and attitudes toward physical activity.

Data analysis methods. Quantitative analysis of survey results (percentage distribution, mean values); comparative analysis of intrinsic and extrinsic motivation; interpretation of findings in the context of the need for individualized physical education.

Scientific novelty. The study revealed the dominance of extrinsic motivation over intrinsic motivation, indicating potential for developing more effective physical education programs.

Conclusions. Most HEI students regularly engage in physical activity, although their motivation is often driven by extrinsic factors (appearance, weight loss). The main barriers include lack of time and low intrinsic motivation. Physical education is mostly perceived as a formal obligation, reducing its effectiveness. The popularity of fitness and gym activities indicates a growing demand for personalized forms of physical activity. The physical education system in HEIs requires modernization in terms of staff, curricula, technical resources, and digitalization.

Key words: physical education, individualization, motivation of higher education students, survey, psycho-emotional health, higher education institutions, youth health.

Вступ. У контексті сучасної трансформації освітнього простору питання ефективності фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) постає особливо актуальним [1, 4, 7]. Одним із ключових підходів, що декларується як засіб підвищення мотивації здобувачів вищої освіти та покращення їхнього фізичного і психоемоційного стану, є індивідуалізація фізичного виховання. Вона передбачає адаптацію програм до фізичного стану, рівня підготовленості, інтересів та мотивації студентів [1, 6].

Однак, попри потенційні переваги, реалізація індивідуалізованих програм стикається з низкою системних проблем:

1. Недостатня матеріально-технічна база. Більшість ЗВО не мають умов для варіативного та персоналізованого фізичного виховання: брак тренажерних залів, спортивного інвентарю, басейнів; відсутність сучасних технологій моніторингу фізичного стану; нестача обладнання для адаптивних програм [7].

2. Низький рівень мотивації студентів, майже половина їх не зацікавлені у фізичному вихованні, що зумовлено: недооцінкою ролі рухової активності для здоров'я; академічним перевантаженням; традиційною, малозалучаючою організацією занять [3].

3. Дефіцит кваліфікованих кадрів. Індивідуалізація вимагає викладачів, які володіють сучасними підходами до персоналізованого тренування, інклюзії та цифрового моніторингу: у ЗВО переважає традиційна підготовка кадрів; відсутні програми підвищення кваліфікації з інноваційних методик [1].

4. Обмеження чинних навчальних програм. Наявні навчальні плани часто орієнтовані на уніфіковані нормативи, що не відповідають принципам індивідуалізації: низька варіативність курсів; обмеження у виборі видів рухової активності; неврахування психофізіологічних індивідуальних відмінностей [1, 5].

5. Недосконалість системи оцінювання. Оцінювання базується переважно на виконанні нормативів, а не на особистому прогресі чи стані здоров'я: відсутність гнучких індикаторів успішності; нестача інструментів біомоніторингу [8].

6. Недостатнє фінансування. Успішне впровадження індивідуалізованих програм вимагає інвестицій у: модернізацію інфраструктури; підготовку персоналу; впровадження цифрових систем супроводу [1, 9].

Шляхи вирішення проблем. З урахуванням вищенаведених викликів, доцільно: модернізувати інфраструктуру ЗВО; розширити вибір фітнес-дисциплін, адаптованих до інтересів молоді; впровадити цифрові рішення для моніторингу фізичного стану (фітнес-трекери, персональні програми); здійснити реформу системи оцінювання – від нормативного до процесного підходу; розробити навчальні курси з індивідуалізації фізвиховання для викладачів; запровадити державну та грантову підтримку таких ініціатив [4, 9].

Попри значний потенціал, індивідуалізація фізичного виховання в українських ЗВО поки залишається радше концептуальною декларацією, ніж практикою. Без вирішення структурних проблем (кадрових, інфраструктурних, нормативних), реалізація сучасних підхо-

дів у цій сфері буде обмеженою. Однак на тлі зростання усвідомлення ролі фізичної активності у ментальному здоров'ї молоді, інвестування у цей напрям є стратегічно важливим кроком до формування здорової, активної та відповідальної студентської спільноти.

Мета роботи: визначити рівень мотивації студентської молоді до рухової активності, виявити бар'єри та ключові стимули до занять, а також обґрунтувати напрями впровадження індивідуалізованого підходу до фізичного виховання у ЗВО в контексті забезпечення психофізіологічного благополуччя студентів.

Методологія. Анкетування студентів (n=62) з метою вивчення мотиваційних установок, частоти занять, вибору активностей та бар'єрів до регулярної рухової активності. Аналіз результатів опитування з визначенням основних тенденцій.

Завдання дослідження. Дослідити рівень мотивації студентської молоді до рухової активності та виявити основні бар'єри та стимули до занять фізичними вправами серед здобувачів вищої освіти.

Матеріали та методи дослідження. Контингент дослідження: 62 особи, здобувачі вищої освіти I-II курсів Державного торговельно-економічного університету, Пенітенціарної академії України та Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського».

Метод збору даних: онлайн-анкетування з використанням структурованої анкети, що включала закриті та напіввідкриті запитання щодо: рівня мотивації до занять, частоти рухової активності, бар'єрів, переваг та ставлення до рухової активності.

Методи аналізу даних: кількісний аналіз результатів анкетування (відсотковий розподіл, середні значення); порівняльний аналіз внутрішньої та зовнішньої мотивації; інтерпретація результатів у контексті потреби в індивідуалізації фізичного виховання.

Наукова новизна. Виявлено домінування зовнішньої мотивації над внутрішньою, що має перспективи для побудови ефективних робочих програм.

Результати. Дослідження проводилось на базі Державного торговельно-економічного університету, Пенітенціарної академії України та Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського», у якому впроваджено варіативну програму фізичного виховання з можливістю вибору видів рухової активності. У дослідженні взяли участь здобувачі вищої освіти I-II курсів (n=62 віком від 17 до 20 років).

Для діагностики мотивації до занять фізичними вправами розроблено анкету та проведено опитування здобувачів вищої освіти (n=62) щодо їх мотивації до занять фізичними вправами.

За даними анкет: 47 осіб (75,8%) займаються фізичними вправами на постійній основі, 13 осіб (21%) – ні та 2 особи (3,2%) – інколи. Отже, більшість здобувачів вищої освіти (майже 76%) займаються фізичними вправами регулярно, що свідчить про наявність базової мотивації та усвідомлення користі рухової активності.

Основна мета до занять фізичними вправами це:

поліпшення зовнішності/фігури – 41 особа (66,1%); поліпшення здоров'я – 7 (11,3%); зняття стресу/настрій – 7 (11,3%); рекомендації лікаря – 2 (3,2%); спілкування/соціальна активність – 5 (8,1%). Відтак, домінує естетична мотивація – більшість займаються для покращення фігури. Мотивація, пов'язана зі здоров'ям, менш виражена.

Мотивує до занять (множинний вибір): схуднення – 38 (61,3%); позитивний вплив на здоров'я – 7 (11,3%); приклад друзів – 5 (8,1%); гарне самопочуття після тренувань – 5 (8,1%); внутрішнє бажання – 5 (8,1%); самореалізація – 2 (3,2%). Найпотужнішим мотиватором є бажання схуднути. Соціальні фактори та внутрішня мотивація відіграють меншу роль.

Обрані види рухової активності (за результатами опитування): фітнес/тренажерний зал – 47 (75,8%); йога/стретчинг – 7 (11,3%); командні види спорту – 5 (8,1%); плавання – 3 (4,8%); біг/ходьба – 2 (3,2%). Основна із обраних форм активності – фітнес та тренажерні зали, що також пов'язано з домінуванням естетичної мотивації.

Частота занять на тиждень: 1-2 рази – 32 (51,6%); рідше – 15 (24,2%); щодня – 7 (11,3%); 3-4 рази – 5 (8,1%); взагалі не займаються – 3 (4,8%).

Переважає помірна регулярність – більшість займається 1-2 рази на тиждень. Тільки кожен десятий – щодня.

Відвідування занять з фізичного виховання у ЗВО: лише для відмітки – 28 (45,2%); завжди – 21 (33,9%); інколи – 13 (21%).

Частина здобувачів вищої освіти формально відвідує заняття. Це може свідчити про низьку зацікавленість у форматі занять у ЗВО.

Оцінка важливості рухової активності (шкала від 1 до 5): 5 (дуже важливо) – 25 осіб (40,3%); 4 – 18 (29%); 3 – 11 (17,7%); 2 – 5 (8,1%); 1 (зовсім не важливо) – 3 (4,8%).

Більшість здобувачів вищої освіти усвідомлює важливість рухової активності, хоча мотивація до регулярних занять у частини все ще низька.

Аналізуючи відповіді на питання:

1. «Що перешкоджає вам займатись фізичними вправами регулярно»? (множинний вибір; кількість умовна – наприклад, 62 відповіді = 100%) отримано наступні варіанти: брак часу – 28 осіб (45,2%); лінь/відсутність мотивації – 20 (32,3%); відсутність умов / спортзалів – 8 (12,9%); стан здоров'я – 3 (4,8%); інше – 3 (4,8%).

Найбільша проблема – дефіцит часу і мотивації, що є типовими бар'єрами для молоді. Це вказує на потребу в мотиваційних програмах і оптимізації навчального графіку.

2. «Чи змінилась ваша мотивація за останній рік»? зросла – 27 осіб (43,5%); не змінилась – 26 (41,9%); знизилась – 9 (14,5%).

У понад 40% здобувачів вищої освіти мотивація зросла, ймовірно, через посилене інформаційне середовище щодо здоров'я (стрес, війна, потреба в релаксації). Але у 14% – мотивація знизилася, що вимагає індивідуальної уваги.

Відповіді на питання: «Що може підвищити мотивацію до занять фізичною активністю»? (множинний вибір): безкоштовні/пільгові спортзали – 34 (54,8%); спільні тренування з друзями – 30 (48,4%); інформаційна кампанія – 22 (35,5%); консультації з тренером – 15 (24,2%); участь у змаганнях – 12 (19,4%).

Висновки. Рівень залучення до рухової активності серед студентської молоді є відносно високим: майже 76% опитаних займаються фізичними вправами регулярно. Це свідчить про базову наявність мотивації, проте потребує якісного змістового посилення. Домінує зовнішня (естетична) мотивація, зокрема бажання схуднути або покращити зовнішність (66,1%). Водночас мотивація, пов'язана зі здоров'ям, самореалізацією чи внутрішнім задоволенням, є менш розвинутою, що вказує на потребу у формуванні більш глибокого усвідомлення цінності рухової активності.

Основні бар'єри до регулярних занять – брак часу (45,2%) і низька мотивація (32,3%), що типово для молоді у період навчального навантаження. Це вимагає розробки індивідуальних мотиваційних програм, інтеграції фізичної активності в розклад без перевантаження. Формальний підхід до відвідування занять з фізичного виховання: майже половина студентів (45,2%) відвідують їх лише «для відмітки». Це свідчить про низьку зацікавленість у традиційній формі організації фізичного виховання.

Популярність фітнесу та тренажерних залів (75,8%) демонструє інтерес до сучасних, персоналізованих форм активності, які повинні бути інтегровані в навчальні програми ЗВО.

Наявні системні обмеження (кадрові, матеріально-технічні, програмні, нормативні) суттєво стримують впровадження індивідуалізованих підходів до фізичного виховання у ЗВО, попри їхню стратегічну важливість для формування психофізіологічного благополуччя молоді.

Перспективні напрями розвитку включають: модернізацію інфраструктури та забезпечення доступу до індивідуальних форм активності; впровадження цифрових рішень (фітнес-трекери, мобільні додатки); реформу системи оцінювання на користь особистісного прогресу; підвищення кваліфікації викладачів у сфері персоналізованого фізичного виховання; запуск інформаційних кампаній, тренінгів, груп підтримки та освітніх програм з розвитку мотивації та емоційного інтелекту.

Індивідуалізація фізичного виховання в ЗВО має потенціал не лише для підвищення рівня рухової активності, але й для формування здорової, стресостійкої, емоційно стабільної студентської спільноти.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та апробації моделей індивідуалізованих програм фізичного виховання. Вивчення впливу цифрових інструментів (фітнес-трекерів, застосунків) на мотивацію та активність здобувачів вищої освіти.

Література:

1. Безкоровайна Л. В. До поняття про компетенцію майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 8. С. 7–10.
2. Булатова М. М., Усачов Ю. А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2008. С. 320–354.
3. Вихляев Ю. М., Паришкура Ю. В., Томіч Л. М. Потреби і мотивації до рухової діяльності як психофізіологічні чинники фітнесу та рекреації. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 5 (150). С. 21–24.
4. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. *Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2010. 240 с.
5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ: Олімпійська література. Том 1. 2012. 392 с.
6. Мірошніченко В. М., Паришкура (Козерук) Ю. В., Брезденюк О. Ю., Редько С. Ю. Модель ефективності фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом із жінками першого періоду зрілого віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. 8(168)23. С. 98–102. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).19
7. Стратегія розвитку спорту і фізичної активності України до 2032 року Міністерства культури, молоді та спорту України <https://drive.google.com/>
8. Усачов Ю. До питання про ідентифікацію системного статусу засобів оздоровчого фітнесу. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2005. № 2-3. С. 68-70.
9. Mykola Yevtuch, Vasyl Fedorets, Oksana Klochko, Tetiana Branitska, Yuliia Kozeruk. Actualization of metacognitive abilities and archetypal measurement of consciousness in the context of improving the health-preserving competence of physical education teacher. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol 21 (Suppl. issue 5), Art 410 pp 3084-3093, October, 2021. DOI:10.7752/jpes.2021. s 5410 <https://efsupit.ro/images/stories/octombrie2021/Art%20410.pdf>

References:

1. Bezkorovaina, L. V. (2006). Do poniattia pro kompetentsiiu maibutnix fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia i sportu [The concept of competence of future specialists in physical education and sports]. *Pedahohika, psykhologhiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. 8. 7–10. [in Ukrainian].
2. Bulatova M. M., Usachov Yu. A. (2008). Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni [Modern Physical Culture and Health Technologies in Physical Education.]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia – Theory and Methodology of Physical Education*. 320–354. [in Ukrainian].

3. Vykhliaiev Yu. M., Paryshkura Yu. V., Tomich L. M. (2022). Potreby i motyvatsii do rukhovoï diialnosti yak psykhofiziologichni chynnyky fitnesu ta rekreatsii [Needs and Motivations for Motor Activity as Psychophysiological Factors of Fitness and Recreation.]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*. Vyp. 5 (150). 21–24. [in Ukrainian].
4. Volovyk N. I. (2010). Osnovy ozdorovchoho fitnesu : Navchalnyi posibnyk [Fundamentals of Health Fitness: Textbook]. *Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova – Publishing House of the National Pedagogical Dragomanov University*. 240. [in Ukrainian].
5. Krutsevykh T.Iu. (2012). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of physical education. General principles of the theory and methods of physical education]. *Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia*. Kyiv: Olimpiiska literatura. Tom 1. – Kyiv: Olympic Literature. Volume 1. 392 s.
6. Miroshnichenko V. M., Paryshkura (Kozeluk) Yu. V., Brezdeniuk O. Yu., Redko S. Yu. (2023). Model efektyvnosti fizkulturno-ozdorovchykh zaniat fitnesom iz zhinkamy pershoho periodu zriloho viku [A Model of the Effectiveness of Health-Oriented Fitness Activities for Women in the Early Adulthood Period.]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova – Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University*. 8(168)23: 98-102. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).19 [in Ukrainian].
7. Stratehiiia rozvytku sportu i fizychnoi aktyvnosti Ukrainy do 2032 roku Ministerstva kultury, molodi ta sportu Ukrainy [Strategy for the Development of Sports and Physical Activity in Ukraine until 2032 by the Ministry of Culture, Youth and Sports of Ukraine.] <https://drive.google.com/> [in Ukrainian].
8. Usachov Yu. (2005). Do pytannia pro identyfikatsiiu systemnoho statusu zasobiv ozdorovchoho fitnesu [On the Issue of Identifying the Systemic Status of Health Fitness Means]. *Teoriia i metodyka fiz. vykhovannia i sportu – Theory and Methods of Physical Education and Sports*. № 2–3. S. 68–70. [in Ukrainian].
9. Mykola Yevtuch, Vasyl Fedorets, Oksana Klochko, Tetiana Branitska, Yuliia Kozeluk (2012). Actualization of metacognitive abilities and archetypal measurement of consciousness in the context of improving the health-preserving competence of physical education teacher [Actualization of metacognitive abilities and archetypal measurement of consciousness in the context of improving the health-preserving competence of physical education teacher]. *Journal of Physical Education and Sport – Journal of Physical Education and Sport*. Vol 21 (Suppl. issue 5), Art 410 pp 3084–3093. DOI:10.7752/jpes.2021. s 5410 <https://efsupit.ro/images/stories/octombrie2021/Art%20410.pdf>

Дата першого надходження рукопису до видання: 26.06.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 28.07.2025

Дата публікації: 02.09.2025

ВПЛИВ ВОЄННОГО СТАНУ НА ОРГАНІЗАЦІЮ ТА ФУНКЦІОНУВАННЯ ФУТЗАЛУ В УКРАЇНІ

Петраков Євгеній Сергійович,

аспірант I року навчання НН ІФК

Спеціальності 017 Середня освіта (Фізична культура і спорт)

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

<https://orcid.org/0009-0007-0558-1026>

Леоненко Андрій Васильович,

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри теорії та методики фізичної культури

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

<https://orcid.org/0000-0001-5132-9461>

У статті комплексно досліджено вплив воєнного стану на систему організації футзальних змагань в Україні. Окреслено умови, що визначають специфіку спортивного функціонування в умовах збройного конфлікту, включаючи організаційні виклики та нормативні вимоги. Розглянуто поточні адаптаційні механізми, що формуються в межах українського законодавства та практики спортивного менеджменту, зокрема щодо безпеки проведення матчів і гарантування прав учасників.

У даній науковій роботі висвітлено зміни у функціонуванні змагального календаря, трансформацію інфраструктурної бази, втрату окремих клубів, а також нові тенденції у підходах до тренувального процесу. Запропоновано аналітичний огляд актуальних проблем, зокрема ракетної загрози, регіональної нерівності в доступі до ресурсів, морального стану спортсменів та обмежень у міжнародній діяльності. Визначено перспективні напрямки підтримки галузі, включаючи створення резервних майданчиків, цифровізацію змагань, мобільні академії, інституціоналізацію психологічної допомоги та реформу механізмів виїзду гравців за кордон.

Дослідження базується на методі контент-аналізу нормативних актів, регламентів Асоціації футзалу України, статистичних матеріалів і практичних прикладів, отриманих у ході сезону 2022–2025 років. Автори обґрунтовують потребу в національній програмі підтримки футзалу як інструменту соціальної стійкості та єдності в умовах кризи. Наведені результати є актуальними як для спортивної спільноти, так і для державних органів, задіяних у сфері фізичної культури, безпеки та освіти. Результати аналізу також можуть стати підґрунтям для формування стратегічних ініціатив на рівні державної політики у сфері спорту в умовах надзвичайних ситуацій. Акцент зроблено на необхідності збереження футзалу як соціального явища, що сприяє згуртованості громад, підтримці молоді та забезпеченню перманентності спортивної традиції навіть в умовах воєнного часу. Крім того, підкреслено роль футзалу як інструменту реабілітації і психологічної підтримки вразливих верств населення. Вивчення зазначених аспектів дозволяє поглибити уявлення про трансформацію спортивного середовища в період збройного конфлікту та обґрунтувати подальші кроки у сфері національної спортивної політики.

Ключові слова: футзал, війна, безпека, регламент, спортсмен, змагання, військовий стан, виїзд за кордон.

Petrakov Yevhenii, Leonenko Andrii. Impact of martial state on the organization and functioning of futsal in Ukraine

The article comprehensively examines the impact of martial law on the system of organizing futsal competitions in Ukraine. The conditions that determine the specifics of sports functioning in the context of armed conflict, including organizational challenges and regulatory requirements, are outlined. The current adaptation mechanisms that are being formed within the framework of Ukrainian legislation and sports management practice, in particular, regarding the safety of matches and guaranteeing the rights of participants, are considered.

This research paper highlights changes in the functioning of the competitive calendar, the transformation of the infrastructure base, the loss of individual clubs, as well as new trends in approaches to the training process. An analytical review of current issues is offered, including the missile threat, regional inequality in access to resources, the morale of athletes, and restrictions on international activities. The author identifies promising areas of support for the industry, including the creation of backup venues, digitalization of competitions, mobile academies, institutionalization of psychological assistance, and reform of mechanisms for players to travel abroad.

The study is based on the method of content analysis of regulations, regulations of the Futsal Association of Ukraine, statistical materials and practical examples obtained during the 2022–2025 season. The authors substantiate the need for a national program to support futsal as a tool for social sustainability and unity in times of crisis. These results are relevant for both the sports community and government agencies involved in the field of physical culture, security and education. The results of the analysis can also serve as a basis for the formation of strategic initiatives at the level of state policy in the field of sports in emergency situations. The emphasis is placed on the need to preserve futsal as a social phenomenon that promotes community cohesion, supports youth and ensures the continuity of sports traditions even in wartime. In addition, the role of futsal as a tool for rehabilitation and psychological support for vulnerable populations is emphasized. The study of these aspects allows us to deepen the understanding of the transformation of the sports environment during the armed conflict and to substantiate further steps in the field of national sports policy.

Key words: futsal, war, security, regulations, athlete, competition, martial law, travel abroad.

Вступ. Повномасштабне вторгнення Російської Федерації на територію України поставило перед спортивною спільнотою нові виклики. Особливо відчутними ці виклики стали у сфері футболу – динамічного виду спорту, що об'єднує численні команди в різних регіонах країни. В умовах військового конфлікту зросла актуальність дослідження специфічних труднощів організації футзальних змагань [2].

Війна, розв'язана Російською Федерацією проти України у 2014 році, а згодом трансформована у повномасштабне вторгнення 24 лютого 2022 року, кардинально змінила реалії життя українського суспільства. Під загрозою опинились не лише базові елементи державності, а й такі сфери, як культура, освіта та спорт. У цих надзвичайних умовах спорт, який традиційно виконує функцію соціального інтегратора, зберіг свій потенціал як джерело національного єднання, підтримки морального духу та зміцнення психологічної стійкості громадян. Серед усіх видів спорту футбол посідає особливе місце – він вирізняється компактністю організації, динамікою та масовістю учасників, що робить його максимально чутливим до змін у середовищі.

Дійсно, із початком війни спортивна система України, зокрема й футзальна інфраструктура, зіткнулася з проблемами, яких раніше не існувало в мирний час. Йдеться про фізичне знищення об'єктів спорту внаслідок бойових дій, загрозу життю та здоров'ю спортсменів, руйнування логістичних маршрутів, обмеження на пересування через блокпости, комендантські години та військову адміністрацію. Одночасно змінилися і суспільні пріоритети: значна частина молоді була мобілізована або втратила мотивацію до спортивної діяльності в умовах кризи.

Особливої актуальності набуло питання адаптації змагальної діяльності до нових реалій. У відповідь на виклики війни українські спортивні органи – Українська асоціація футболу (УАФ), Асоціація футболу України (АФУ), Міністерство молоді та спорту – розробили низку регламентів, положень та алгоритмів дій, спрямованих на збереження функціонування національних футзальних змагань [1; 7; 8]. Нові вимоги щодо безпеки, наявності укриттів, акредитації учасників, евакуаційних планів, обмежень кількості присутніх – усе це стало частиною нового стандарту організації футболу у країні в умовах воєнного стану.

Варто зазначити, що окрему проблему становить участь українських спортсменів у міжнародних змаганнях. Законодавчі обмеження, що регламентують виїзд чоловіків за кордон, багатоетапна процедура узгодження поїздок, а також загальний дефіцит фінансування стали додатковим бар'єром для розвитку футболу в умовах війни. Попри все, команди намагаються підтримувати форму, беруть участь у змаганнях, а тренери організовують тренувальний процес навіть в умовах обмеженого доступу до спортивних споруд.

Ця стаття має на меті проаналізувати вплив воєнного стану на організаційно-правові аспекти функціонування футболу в Україні, виявити ключові виклики,

із якими зіштовхуються учасники даного виду спорту, та окреслити потенційні шляхи для подальшої підтримки та відновлення галузі.

Матеріали та методи. Для досягнення поставленої мети дослідження було використано міждисциплінарний підхід, що передбачає поєднання аналітичного, нормативно-правового, емпіричного та описово-інтерпретативного методів. Основу джерельної бази склали регламенти, накази та протокольні документи Асоціації футболу України (АФУ), Української асоціації футболу (УАФ), Міністерства молоді та спорту України, а також рішення Кабінету Міністрів України, що регулюють спортивну діяльність в умовах воєнного стану [3; 7; 8].

Було здійснено контент-аналіз ключових нормативних актів, включно з Додатковими заходами безпеки для проведення змагань (2023), регламентом футзального чемпіонату сезону 2023/2024, порядком погодження змагань під час воєнного стану, затвердженим профільними державними інституціями.

Крім того, для емпіричного аналізу були використані інтерв'ю та фокус-групи з тренерами, адміністраторами клубів та арбітрами, що надали якісні інсайти щодо функціонування футзального середовища у нестабільних умовах. Метод порівняльного аналізу дозволив виявити відмінності між довоєнною і воєнною моделлю функціонування футболу в Україні.

Дані методи у сукупності забезпечили комплексне охоплення теми та дозволили сформулювати обґрунтовані висновки щодо впливу воєнного стану на організацію футзальних змагань і перспективи їх розвитку.

Результати дослідження. У ході дослідження виявлено багатовимірні проблеми, які постають перед організаторами та учасниками футзальних змагань в умовах воєнного стану. Нижче представлено систематизований аналіз ключових викликів із розширеними характеристиками їхнього впливу на функціонування футзальної інфраструктури, кадрового забезпечення, юридичних норм і психологічного клімату в середовищі спортсменів.

Окрім вже означених труднощів, варто звернути увагу на низку нових тенденцій та проблем, що посилюються протягом останніх двох сезонів.

Ми виділили основні проблеми, серед яких такі:

1. *Ракетна загроза та безпека учасників.* Більшість футзальних арен розташовані в загальноосвітніх школах, Палацах спорту або комерційних залах, які не пристосовані до тривалого перебування під час повітряної тривоги. Проведення змагань стало можливим лише у залах із наявними укриттями або в спеціально обладнаних підземних приміщеннях. На практиці це означає, що понад 40% традиційних арен не можуть використовуватись безпосередньо для змагань. Відтак, організатори змушені або переносити матчі в інші області, або зовсім скасовувати турніри, особливо серед дітей та юнацтва.

2. *Зміни в регламенті змагань.* Змагання у Вищій та Першій лігах України з футболу проходять за скороченим або зміненим форматом [7]. Часто відбувається перехід до групового етапу з подальшим плей-оф, без

повного кола матчів, що ускладнює спортивну чесність і конкурентність. Деякі матчі проводяться без попереднього жеребкування, у стислі строки, що знижує рівень підготовки команд. Зростає ймовірність травм через інтенсивні навантаження та зменшення часу на відновлення.

3. *Логістичні проблеми та географічні обмеження.* Команди не мають змоги вільно пересуватись між регіонами. Ряд клубів припинив існування або тимчасово не виступає в офіційних змаганнях. Наприклад, команди з Харкова, Сум, Херсона, Запоріжжя через бойові дії були змушені призупинити участь у чемпіонатах [3]. Поширеною практикою стало проведення матчів у нейтральних зонах, де команди зустрічаються на «третій» території, що суттєво впливає на витрати, відчуття домашнього поля та рівень підтримки вболівальників.

4. *Виїзд футзалістів за кордон.* Через заборону виїзду чоловіків віком 18–60 років виникли серйозні труднощі з участю українських команд і гравців у міжнародних турнірах. Виїзд дозволено лише у складі національної збірної за погодженням із профільними державними структурами [5]. Проте навіть у таких випадках гравці часто стикаються із затягуванням процесу або відмовами. Це серйозно обмежує міжнародну конкурентоспроможність українських клубів і впливає на репутацію країни в міжнародній футзальній спільноті.

5. *Психологічний стан спортсменів.* Частина гравців були мобілізовані або втратили близьких у війні. Багато хто грає в умовах постійного стресу, тривожності, почуття провини або моральної втоми. Також з'явилися випадки участі у змаганнях гравців після поранень або тривалого перебування в зоні бойових дій. Важливо, що досі відсутні централізовані програми психоемоційної реабілітації спортсменів. Питання психологічного супроводу лишається на відповідальності окремих клубів або волонтерських ініціатив [6].

Аналіз ситуації, що склалася в українському футзалі під час воєнного стану, засвідчує потребу у цілісному підході до його підтримки, адаптації та майбутнього розвитку. Нижче пропонуємо низку стратегічних напрямків, які можуть стати основою для подальших дій зі сторони держави, федерацій, тренерської спільноти та органів місцевого самоврядування:

1. Створення системи резервних майданчиків та укриттів.

У зв'язку із відсутністю безпечних умов для проведення матчів у багатьох регіонах, на нашу думку, доцільно створити карту резервних локацій – спортивних споруд, які можуть приймати змагання за умов дотримання вимог цивільного захисту. Асоціація футзалу України спільно з військовими адміністраціями може розробити електронний реєстр таких об'єктів, що дозволить швидко реагувати на зміни безпекової ситуації.

2. Відновлення клубів у прифронтових і постраждалих регіонах.

Необхідно створити окрему програму підтримки клубів, які призупинили або втратили свою діяльність

через війну. Це може бути реалізовано у формі державного або муніципального фонду розвитку футзалу, із грантовими механізмами для закупівлі екіпірування, оренди залів, оплати роботи тренерів. Наприклад, клуби Сходу України, які втратили базу, могли б отримати тимчасову прописку на заході з гарантіями участі у чемпіонатах.

3. Розширення онлайн-змагань та гібридних форматів.

На період активної фази війни доцільно розвивати моделі дистанційних змагань серед дитячих і юнацьких команд – техніко-тактичні челенджі, відеоаналіз, віртуальні турніри. Така практика не лише дозволить підтримати змагальний дух, але й послугує додатковим освітнім компонентом у розвитку гравців.

4. Інституалізація психологічної підтримки.

Важливим є впровадження обов'язкових програм психологічного супроводу команд – із залученням фахівців-психологів до роботи в клубах. Федерація може запровадити регіональні курси для тренерів з основ кризової психології, щоб мінімізувати наслідки стресу у спортсменів, які пережили травматичні події.

5. Лібералізація правил виїзду для футзалістів.

Із урахуванням потреб міжнародного представництва України доцільно ініціювати зміни в нормативній базі, які дозволять клубам або федераціям формувати офіційні списки для виїзду гравців на міжнародні турніри. Це підвищить престиж футзалу, дозволить зберігати спортивну форму гравцям і розвиватиме імідж України за кордоном.

6. Освітньо-тренерські хаби в безпечних регіонах.

Для підтримки безперервного розвитку кваліфікації тренерського складу варто створити освітні осередки на базі закладів вищої освіти західних областей. Такі хаби могли б поєднувати підвищення кваліфікації, проведення семінарів, доступ до онлайн-курсів і консультацій із провідними фахівцями.

7. Мобільні футзальні академії.

В умовах втрати постійного місця тренувань мобільні академії – невеликі групи з інвентарем, що працюють у громадах – можуть стати ефективним способом збереження масовості футзалу. Така практика вже застосовується в Полтавській та Львівській областях і довела свою результативність у залученні дітей-переселенців.

8. Цифровізація процесів і статистичного обліку.

У період кризи важливо зберігати інформацію про стан справ у футзалі. Варто запровадити єдину цифрову платформу обліку команд, гравців, результатів і тренерської роботи. Це спростить планування змагань, дозволить виявляти резерви й підвищить прозорість у формуванні складів команд.

9. Міжнародна співпраця та волонтерські обміни.

Необхідно активізувати співпрацю з міжнародними футзальними федераціями, фондами та діаспорними організаціями. Ініціативи на кшталт обмінів молодіжними тренерами, запрошення гравців до тимчасових академій за кордоном або участь у реабілітаційних зборах могли б дати новий імпульс українському футзалу.

10. Повернення футзалу як елемента відновлення громад.

Футзал здатен стати частиною програми соціальної згуртованості після перемоги. Проведення між-громадських турнірів, чемпіонатів громад із залученням військових, ветеранів, переселенців сприятиме відновленню довіри, єдності й активізації соціального капіталу на місцях. У цьому сенсі футзал має надзвичайно потужний гуманітарний і терапевтичний потенціал.

Таким чином, із урахуванням викладених підходів можна стверджувати, що навіть в умовах воєнного часу футзал не лише зберігає життєздатність, а й демонструє адаптивність і потенціал для розвитку. Підтримка цієї сфери може стати важливим кроком до консолідації суспільства, збереження національного спорту та формування нових генерацій свідомих, сильних і згуртованих громадян України.

Висновки. Організація футзальних змагань в умовах війни потребує нових підходів до безпеки, гнучкості регламентів, юридичної підтримки виїзду спортсменів за кордон та створення систем психологічної допомоги. Позитивні приклади адаптації (проведення матчів у метро, зміни формату турнірів, поява благодійних футзальних подій для військових) свідчать про життєздатність футзалу навіть у надзвичайно складних обставинах.

Подальше функціонування футзалу як частини української спортивної культури залежить від активної позиції федерацій, підтримки держави та міжнародних партнерів.

У перспективі подальших досліджень важливим напрямком є глибший аналіз впливу воєнного стану на психофізіологічну підготовку спортсменів, зокрема в умовах хронічного стресу, обмеженої мотивації та нестачі змагальної практики. Актуальним залишається вивчення ролі футзалу в соціальній адаптації дітей-переселенців та ветеранів бойових дій, які потребують інклюзивних форматів спортивної участі.

Окрему наукову нішу становить дослідження цифрових інновацій у футзалі – використання аналітики, віртуальних тренувань і онлайн-змагань як засобів підтримки змагальної активності в умовах небезпеки. Подальші розвідки можуть бути спрямовані на порівняльний аналіз досвіду інших країн, які переживали збройні конфлікти, із метою запозичення ефективних практик у сфері спорту в умовах надзвичайних ситуацій.

Не менш важливим є моніторинг змін у законодавчій базі, що регламентує виїзд спортсменів за кордон, а також дослідження механізмів взаємодії між спортивними федераціями, місцевою владою та силовими структурами. Це дозволить створити цілісну модель управління футзалом у кризовий період, що буде придатною до масштабування і в післявоєнний час.

Таким чином, подальші наукові розвідки мають бути зосереджені не лише на аналізі наявних проблем, а й на проектуванні інституційно стійких моделей відновлення і розвитку футзалу як частини національної системи фізичної культури, яка відіграє ключову роль у зміцненні соціальної єдності та національного духу.

Література:

1. Додаткові заходи безпеки для організації та проведення футбольних матчів в Україні в умовах воєнного стану. URL: <https://upl.ua/uploads/2403/QGfli7mBn-I6lga3lpgkXKAmYBCNjXEJ.pdf> (дата звернення 12.06.2025 р.)
2. Іваненко О. Ф. Вплив воєнного стану на спортивну інфраструктуру України // Фізична культура і спорт. 2023. № 4. С. 18–24.
3. Офіційний сайт Асоціації футзалу України. URL: <https://futsal.com.ua/> (дата звернення 10.06.2025 р.)
4. Офіційний сайт Української асоціації футболу. URL: <https://uaf.ua/> (дата звернення 7.06.2025 р.)
5. Про внесення зміни до Правил перетинання державного кордону громадянами України : Постанова Кабінету Міністрів України від 27 вересня 2022 р. № 1082. *Офіційний вісник України*. 2022. № 44. Ст. 2401.
6. Ревнівцев Б. О., Кутек Т. Б. Сутність психологічної підготовки спортсмена: методичні рекомендації. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2023. 74 с.
7. Регламент проведення чемпіонату України 2023/2024 років з футзалу серед чоловіків (вища ліга) – попередні та фінальні змагання. Київ: АФУ, 2023 р. 6 с.
8. Регламент Чемпіонату України серед команд вищої ліги «Екстра-ліга» з футзалу сезону 2024/2025 років. Київ: АФУ, 2024. 45 с.

References:

1. Additional security measures for organizing and conducting football matches in Ukraine under martial law. (n.d.). *Ukrainian Premier League*. <https://upl.ua/uploads/2403/QGfli7mBn-I6lga3lpgkXKAmYBCNjXEJ.pdf>
2. Ivanenko, O. F. (2023). The impact of martial law on the sports infrastructure of Ukraine. *Physical Culture and Sport*, (4), 18–24.
3. Futsal Association of Ukraine. (n.d.). *Official website*. <https://futsal.com.ua/>
4. Ukrainian Association of Football. (n.d.). *Official website*. <https://uaf.ua/>
5. Cabinet of Ministers of Ukraine. (2022, September 27). On the amendment to the Rules for crossing the state border by citizens of Ukraine: Resolution No. 1082. *Official Bulletin of Ukraine*, (44), Art. 2401.
6. Revnivtsev, B. O., & Kutek, T. B. (2023). The essence of psychological training of an athlete: Methodical recommendations. Zhytomyr: Ivan Franko Zhytomyr State University.

7. Association of Futsal of Ukraine. (2023). Regulations for the Championship of Ukraine 2023/2024 in futsal among men's teams (top league) – preliminary and final competitions. Kyiv: FAU.

8. Association of Futsal of Ukraine. (2024). Regulations of the Championship of Ukraine among top league teams “Extra-League” in futsal for the 2024/2025 season. Kyiv: FAU.

Дата першого надходження рукопису до видання: 19.06.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.07.2025

Дата публікації: 02.09.2025

АНАЛІЗ СТРУКТУРИ АТАКУЮЧИХ ДІЙ ПЛЯЖНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК З УРАХУВАННЯМ ВІКУ ТА ІГРОВОГО АМПЛУА

Петренко Оксана Валеріївна,

старша викладачка кафедри олімпійського та професійного спорту
Чорноморського національного університету імені Петра Могили
<http://orcid.org/0000-0001-5124-6201>

Антонов Сергій Васильович,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри олімпійського, професійного та адаптивного спорту
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
<http://orcid.org/0000-0003-1379-7912>

У статті представлено комплексний аналіз структури змагальної діяльності спортсменок у пляжному волейболі, що охоплює три вікові категорії: 13–15, 16–17 та 18–19 років. Дослідження зосереджено на виявленні специфічних відмінностей у техніко-тактичних діях залежно від ігрового амплуа – блокуючих та захисниць. Основою для аналізу слугували дані, отримані шляхом відеоспостереження та фіксації 60 офіційних матчів Чемпіонату України серед дівчат U14, U15, U17, U19. Була розроблена та застосована деталізована система показників для оцінювання шести ключових технічних елементів: подачі, прийому подачі, передачі м'яча, нападаючих ударів, блокування та захисних дій, з урахуванням їх локалізації, якості та результативності. Проведено порівняльну характеристику кількісних показників змагальної діяльності, акцентуючи увагу на взаємозв'язку між віком спортсменок, амплуа та кінцевим результатом гри (перемога/поразка). Результати дослідження демонструють чітку тенденцію до збільшення загальної кількості виконуваних технічних дій зі зростанням віку волейболісток. Зокрема, зафіксовано суттєве зростання частки стрибкових подач та ефективних блокувань у старших вікових групах, що свідчить про підвищення темпу гри, її інтенсивності та рівня атлетизму. Виявлено, що ігрове амплуа є значущим фактором, який впливає на вибір конкретних технічних прийомів та тактичних варіантів, особливо при виконанні подач та дій у захисті. Наприклад, захисниці старших вікових груп частіше вдаються до агресивних стрибкових подач, тоді як блокуючі можуть обирати тактично виверені подачі з місця для швидкого переходу до дій на сітці. Отримані дані обґрунтовують необхідність застосування індивідуалізованого підходу при розробці тренувальних програм, спрямованих на підвищення рівня технічної підготовленості. Використання відеоаналізу як інструменту діагностики дозволяє об'єктивно оцінити сильні та слабкі сторони спортсменок, виявити специфічні потреби залежно від віку та ігрової ролі, та, відповідно, оптимізувати тренувальний процес. Результати дослідження можуть бути використані тренерами та фахівцями для вдосконалення методик підготовки пляжних волейболісток, забезпечуючи більш цілеспрямований розвиток необхідних навичок та підвищення ефективності змагальної діяльності.

Ключові слова: пляжний волейбол, технічна підготовленість, відеоаналіз, ігрове амплуа, дівчата 13–15 років, вікові відмінності, індивідуалізація.

Petrenko Oksana, Antonov Serhii. Structural analysis of attacking actions in female beach volleyball players considering age and playing role

This article presents a comprehensive analysis of the competitive activity structure in female beach volleyball players across three age categories: 13–15, 16–17, and 18–19 years. The research focuses on identifying specific differences in technical and tactical actions based on playing roles – blockers and defenders. The analysis is grounded in data obtained from video observation and recording of 60 official matches of the Ukrainian Girls' Championship. A detailed system of indicators was developed and applied to evaluate six key technical elements: serve, reception, set, attack, block, and defensive actions, considering their localization, quality, and effectiveness. A comparative characterization of quantitative and qualitative indicators of competitive activity was conducted, emphasizing the relationship between the athletes' age, their functional role on the court, and the final match outcome (win/loss). The study results demonstrate a clear trend towards an increase in the total number of technical actions performed as the volleyball players' age increases. Specifically, a significant rise in the proportion of jump serves and effective blocks was recorded in older age groups, indicating an increase in game tempo, intensity, and athleticism. It was found that playing role is a significant factor influencing the choice of specific technical skills and tactical options, especially in serving and defensive actions. For instance, defenders in older age groups more frequently resort to aggressive jump serves, while blockers may opt for tactically sound standing serves to quickly transition to net play. The obtained data substantiate the need for an individualized approach in developing training programs aimed at enhancing technical preparedness. The use of video analysis as a diagnostic tool allows for an objective assessment of athletes' strengths and weaknesses, identification of specific needs depending on age and playing role, and, consequently, optimization of the training process. The research findings can be utilized by coaches and specialists to improve training methodologies for female beach volleyball players, ensuring a more targeted development of necessary skills and an increase in competitive activity effectiveness.

Key words: beach volleyball, technical preparedness, video analysis, playing role, girls aged 13–15, age differences, individualization.

Вступ. У сучасному пляжному волейболі, що характеризується високою активністю та вимогами до індивідуальної майстерності, технічна підготовленість спортсменок є вирішальним чинником досягнення високих спортивних результатів, особливо у змагальній діяльності. Технічні елементи, такі як подачі, прийом подачі, передача м'яча, нападаючі удари, блокування та захисні дії, не лише визначають хід і результат партії, але й формують основу тактичних дій команди. У етапній системі підготовки виникає потреба в системному, об'єктивному та комплексному підході до оцінювання технічної підготовленості, що дозволяє своєчасно виявляти сильні та слабкі сторони спортсменок, прогнозувати результативність і коригувати тренувальні плани. Відсутність такого підходу може призвести до неефективного розподілу тренувальних навантажень, уповільнення темпів засвоєння навичок та, як наслідок, до зниження конкурентоспроможності спортсменок на різних етапах їхнього розвитку.

Існує велика кількість загальних методик оцінювання окремих технічних елементів, але відсутні уніфіковані системи комплексного тестування, адаптовані до специфіки пляжного волейболу, що ускладнює аналіз динаміки підготовленості спортсменок. Це особливо критично на етапі спеціалізованої базової підготовки (13–15, 16–17 років), у цей час формуються ігрові навички та мислення, що закладають фундамент для майбутніх досягнень. Як зазначає Платонов (2015), саме в цей період технічне вдосконалення має бути поєднане з тактичною підготовкою та психофізіологічними особливостями спортсменок, що зумовлює необхідність впровадження комплексних підходів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій у сфері пляжного волейболу підкреслює значущість технічних аспектів гри. Buscà та ін. [2] у своєму систематичному огляді дійшли висновку, що тип і швидкість подачі є ключовими техніками успішності у жіночому пляжному волейболі. Дослідження Koch та Tüpr [3] проаналізували послідовності дій у жіночому пляжному волейболі, виявивши певні закономірності у виборі атакуючих дій залежно від позиції передачі, що впливає на складність техніко-тактичних рішень. Papadopoulou та ін. у роботі, присвяченій показникам ефективності у молодих елітних гравців, підкреслили важливість розвитку технічних навичок на ранніх етапах підготовки як критичного фактору для майбутніх успіхів [6]. Reiser та ін. запропонували методику кількісного оцінювання ефекту "плануючої" подачі, відкриваючи нові можливості для аналізу та вдосконалення цього технічного елементу [7]. Крім того, Sánchez та ін. досліджували вікові відмінності в техніко-тактичних показниках ефективності, що є дотичним до проблематики даної статті [8].

Сучасні дослідження здебільшого зосереджені на перевагах використання відеоаналізу в спорті. Доведено, що відеомодельовання сприяє формуванню правильних рухових навичок та підвищенню впевненості [5]; Tannoubi et al., 2023, тоді як відеоаналіз поглиблює розуміння технічних помилок і вдосконалює коригувальні дії спортсменок Wadsworth et al., 2018; Bai, 2021

[9, 10]. Завдяки зворотному відеозв'язку спортсмени можуть оперативно виправляти недоліки, знижувати ризики травм і покращувати ефективність підготовки [4]. Аналіз науково-методичної літератури дозволяє систематизувати теоретико-методичні засади застосування відеоспостережень у технічній підготовці юних волейболісток, підкреслюючи його роль у формуванні навичок, аналізі помилок та індивідуалізації тренувального процесу.

Незважаючи на дослідження окремих технічних елементів та загальних послідовностей дій, залишається недостатньо вивченою комплексна структура змагальної діяльності юних пляжних волейболісток з урахуванням одночасного впливу вікових особливостей та специфіки ігрового амплуа (блокуюча/захисниця) на розподіл та ефективність техніко-тактичних дій. Зокрема, бракує даних щодо того, як саме змінюється ця структура на різних етапах багаторічної підготовки та як ігрова спеціалізація проявляється у виборі технічних прийомів у дівчат різних вікових груп. Таким чином, існує потреба в розробці й апробації комплексної методики оцінювання технічної підготовленості спортсменок у пляжному волейболі, адаптованої до вікових, функціональних та змагальних характеристик.

Мета дослідження – на основі відеоаналізу виявити та порівняти структурні моделі змагальної діяльності пляжних волейболісток різних вікових груп (13–15, 16–17, 18–19 років) та ігрових амплуа (блокуючі, захисниці), визначивши ключові техніко-тактичні компоненти, що визначають успішність виступів. Це дозволить обґрунтувати підходи до індивідуалізації тренувального процесу, що відрізняються від існуючих узагальнених методик, шляхом надання кількісно обґрунтованих характеристик вікової та рольової характеристики ігрової структури, що є відмінним від попередніх досліджень, які часто фокусувалися на окремих елементах гри або не враховували одночасне вплив віку, ролі та результату матчу.

Матеріали та методи дослідження. В результаті аналізу науково-методичної літератури [2, 4] можна зробити систематизацію теоретико-методичних засад застосування відеоспостережень у технічній підготовці юних волейболісток.

Дана структура слугувала основою для аналізу змагальної діяльності пляжних волейболісток. У процесі дослідження було проаналізовано 60 ігор III–IV етапів Чемпіонату України серед дівчат (2023 рік) за участю 120 спортсменок віком 13–15, 16–17, 18–19 років. Учасниці представляли різні регіони України та мали різний рівень підготовленості, що відповідає етапам спеціалізованої базової підготовки та підготовки до найвищих досягнень. Ігрове амплуа спортсменок (блокуюча або захисниця) визначалося на основі їхньої переважної позиції на майданчику під час гри та підтверджених тренерами команд.

Матчі фіксувалися за допомогою відеокамери у форматі Full HD (1920x1080). Камера була розташована на підвищенні за межами майданчика, забезпечуючи оптимальний кут огляду для фіксації всіх техніко-так-



Рис. 1. Систематизація теоретико-методичних засад застосування відеоспостережень

тичних дій обох команд, мінімізуючи перекриття гравців та забезпечуючи чітке бачення м'яча та між майданчика. Майданчик умовно поділявся на 6 зон для кожної половини (відповідно до стандартної розмітки), що дозволяло фіксувати локалізацію виконання та спрямування технічних дій.

Була розроблена вичерпна система показників для оцінювання змагальної діяльності. Ця система базувалася на загальноприйнятих класифікаціях волейбольних технік, адаптованих до специфіки пляжного волейболу та вікових особливостей учасників. Подачі класифікувалися на подачі з місця (силова, націлена, плануюча, пряма, нижня, бічна) та подачі у стрибку (силова, плануюча, націлена, коротка з топспіном, довга з топспіном). Операційне визначення: "силова" подача характеризувалася максимальною швидкістю, "націлена" – точною спрямованістю у вразливу зону або гравця, "плануюча" – відсутністю обертання м'яча та непередбачуваною траєкторією.

Прийоми м'яча поділялися на прийоми знизу (двома руками, з випадом, з падінням на коліна, у пірнанні, для подальшої передачі або нападу) та зверху (класичний для передачі, для нападу, «Томагавк»). Нападаючі удари включали силові (на прорив, по блоку з відскоком в аут, повз блок), кистьові (аналогічні, але з м'якшим контактом) та спеціалізовані (контратака, накат, кручений удар, удар кулаком, «кобра», неускладнені скидки, скидання двома руками знизу, однією рукою зверху). Передачі розглядалися знизу (класичні, у пірнанні, у стрибку, у переміщенні) та зверху (базова, назад за голову, у стрибку, однією рукою, у падінні), а також передача для нападу першим темпом. Блокувальні дії поділялися на класичне блокування (лінії, діагоналі, у м'яч), рухомий блок та комбіновані варіанти. Дії у захисті включали прийоми м'яча після атак чи помилок суперника (знизу/зверху, з випадом, падінням, пірнанням, для передачі/нападу).

Результати дослідження. Дані, представлені на рис. 2, 3 відображають середні значення та процентне відно-

шення основних технічних дій у структурі змагальної діяльності пляжних волейболісток різних вікових груп залежно від результату гри. У категорії 13–15 років результативність зумовлює насамперед кількість подач, гравчині-переможниці виконують у середньому 10,349 подач за партію проти 6,410 у суперниць. Відповідно обсяг прийому подач у гравчинь, що поступилися, становить 9,571, тоді як у переможниць – 5,786. Кількість передач майже однакова 9,214 у переможців і 8,214 у програвших, отже, вирішальною стає якість нападу 10,030 ударів проти 8,875. Блокування 0,714 проти 1,143 та гра у захисті 7,714 проти 9,071 не є основними, це характерно для етапу оволодіння базовою технікою, коли основним є надійне введення м'яча та завершення розіграшу.

У віці 16–17 років відбувається перехід до стрибкових подач. Гравчині-переможниці подають 10,143 разів за партію, програвші – 5,286. Різниця майже вдвічі відображається у прийомі подач 6,003 виконань у переможців проти 10,629 у опонентів. Показники передачі майже однакові (7,571/7,939), проте перевага виявляється у нападі – 9,286 ударів у переможців проти 8,636 у тих, що програли. Обсяг блокувань збільшується порівняно з молодшою групою 1,254 – 1,366, це свідчить про залучення компоненти у мережу «подача – прийом – контратака». Гра в захисті скорочується до 5,523 та 5,508 дій відповідно, що відображає підвищення темпу. Дані узгоджуються з дослідженням Pérez-Turpin, J. A. [11]

На етапі ігрової зрілості (18–19 років) подача залишається критичним елементом проте прийом подачі 6,950 у переможниць 8,729 у програвших. Переможці демонструють точнішу організацію атаки 9,366 проти 8,962, тоді як спортсменки, що отримати поразку намагаються компенсувати відставання збільшенням кількості атак (13,028 > 11,949). Показник блоку зростає до 3,254/4,004, а гра у захисті – до 10,019/11,370, що свідчить про максимальну інтенсивність та важливість складних технічних елементів.

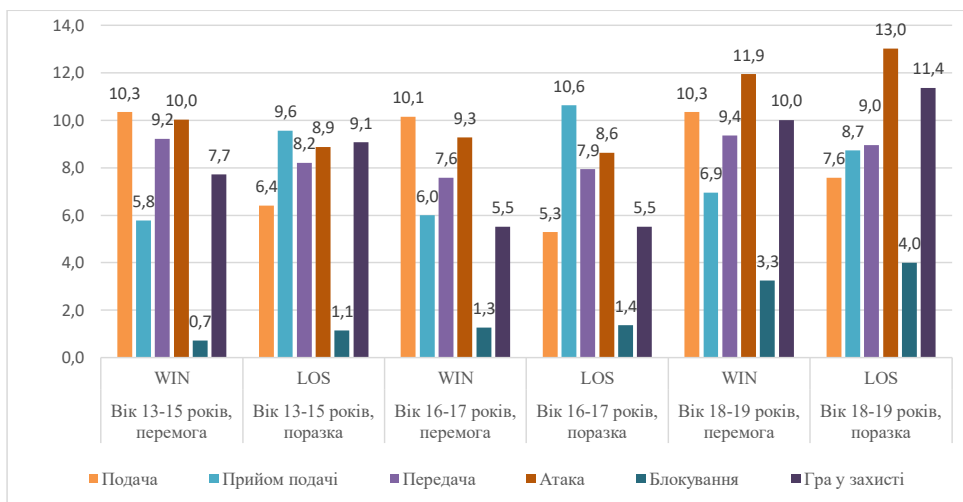


Рис. 2. Середня кількість техніко-тактичних дій гравчинь 13–15 років, 16–17 років, 18–19 років під час 1 партії до 21 очка

Проведений аналіз структури технічних прийомів у пляжному волейболі за віковими категоріями (рис. 4) дозволив визначити низку практичних аспектів для тренувального процесу. Так, ключову роль у досягненні перемоги у всіх вікових групах грає подача (13–15 років 23,62% проти 14,81%; 16–17 років 25,5% проти 13,43%; 18–19 років 19,94% проти 14,13%). Особливої уваги заслуговує проблема організації прийому подачі, яка є найбільш вираженою у віковій групі 16–17 років, де програвші гравчині демонструють найвищий показник 27%, що вказує на необхідність підсилення роботи на етапі спеціалізованої підготовки. Крім того, відзначається зростання ролі блокування у старших вікових категоріях (18–19 років), де його частка значно збільшується в порівнянні з молодшими групами (переможці – 6,27%, програвши – 7,46%). Спостерігається підвищення інтенсивності гри у захисті серед програвшних гравчинь, особливо у старших групах 21,18%, що свідчить про їхню меншу ефектив-

ність у атаці та потребі у вдосконаленні атакуючих і захисних дій.

Аналіз відносної частоти використання типів подач у пляжному волейболі серед дівчат-блокуючих демонструє, що результативність у грі залежить від технічного різноманіття та складності виконання подач (рис. 4). У віковій категорії 13–15 років переможці частіше використовують націлену у стрибку (27,96%) порівняно з тими, хто програв (16,39%), тоді як в обох групах переважають прості подачі з місця: пряма – 35,48% у переможців, 39,34% у тих, хто програв. Силова подача у стрибку присутня лише у переможців 1,08%, що свідчить про початкове оволодіння складними техніками.

У віці 16–17 років переможці застосовують силову подачу у стрибку – 3,24%, плануючу в стрибку – 3,54%, націлену в стрибку – 26,67%, а також плануючу з місця – 5,73%, тим самим показують збалансований арсенал техніки. У той же час у програних партіях переважає

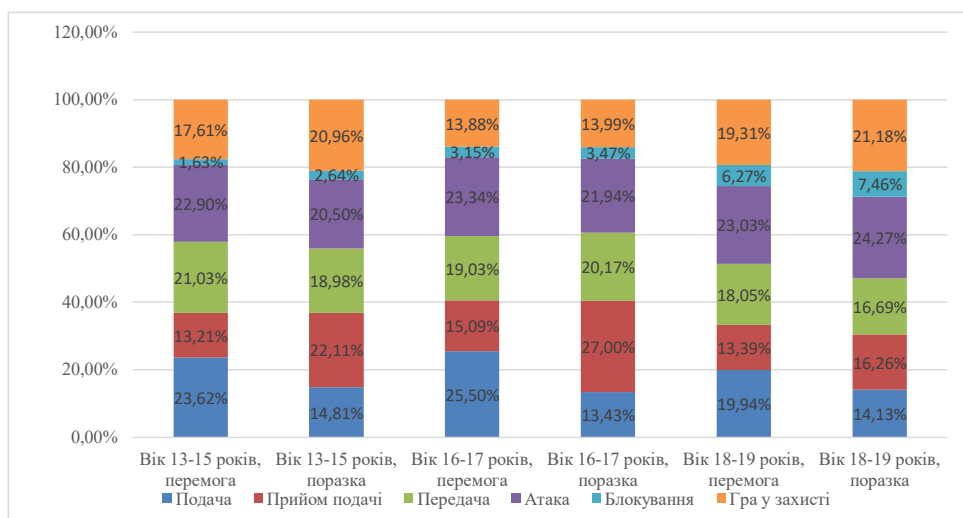


Рис. 3. Структура технічних дій гравчинь 13–15, 16–17, 18–19 років під час 1 партії до 21 очка

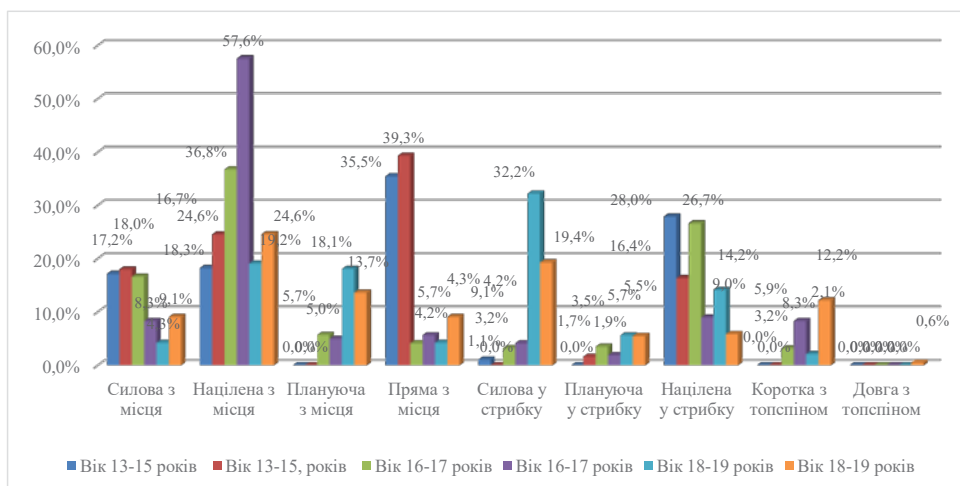


Рис. 4. Відносна кількість подач у пляжному волейболі серед дівчат вікових категорій 13–15, 16–17 та 18–19 років залежно від ігрового результату (перемога/поразка, одна партія до 21 очка) серед блокуючих

націлена подача з місця – 57,59%, націлена у стрибку знижується – лише 9,00%. Значним є також зростання короткої подачі з топспіном – 8,33%, що може вказувати на нестабільні спроби тактичного ускладнення.

У групі 18–19 років переможці значно частіше застосовують силову подачу у стрибку – 32,24% проти 13,68%, а також націлену у стрибку – 14,16% проти 9,00%. Частка подач у стрибку вища у переможців 29,04%. У 16–17 років успішні гравчині переважно використовують подачі у стрибку 36,66%, тоді як у тих, хто програв, більше подач з місця 76,60%.

У групі 18–19 років переможці використовують в основному подачі у стрибку 54,20%, що демонструє їхній високий рівень технічної та фізичної майстерності.

Аналіз показників подач у пляжному волейболі (рис. 6) свідчить, що дівчата-захисниці демонструють

вищу технічну варіативність та гнучкість у використанні подач порівняно з блокуючими.

У віці 13–15 років захисниці мають ширший арсенал подач: переможці частіше застосовують націлену з місця 23,26% силову з місця 17,26% і навіть плануючу у стрибку 6,74%, яка в цьому віці взагалі відсутня у блокуючих. Це свідчить про раннє оволодіння складнішими техніками.

У категорії 16–17 років зростає частка націленої подачі з місця 47,91%, націленої у стрибку 26,62% та силову у стрибку 2,51%. Захисниці демонструють більше комбінування типів подач, тоді як блокуючі більше залежать від одного-двох домінуючих варіантів. У 18–19 років у переможців спостерігається збалансоване використання різних типів: силову у стрибку 22,51%, націлену у стрибку 26,26%, плануючу з місця 18,56%, що вказує на високу технічну зрілість. На відміну від блокуючих, які роблять ставку на силову подачу у стрибку 32,24%, захисниці варіюють

У молодшій віковій групі 13–15 років серед захисниць спостерігається значна перевага використання

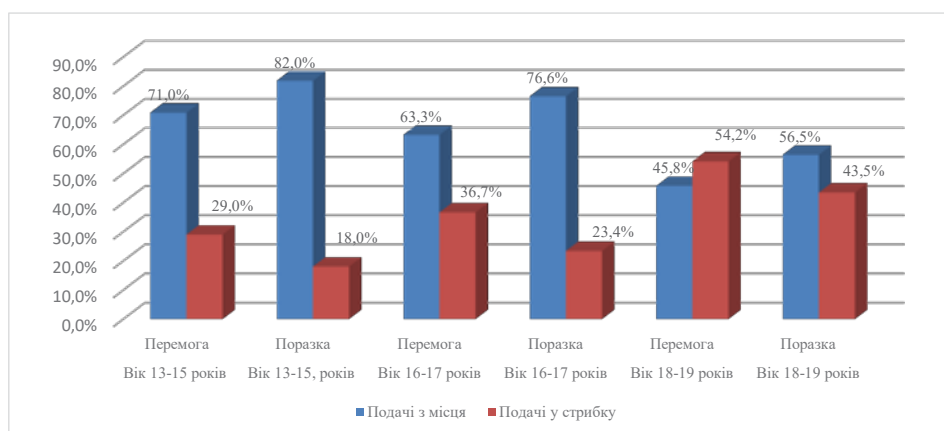


Рис. 5. Відносна кількість подач з місця та у стрибку у пляжному волейболі серед дівчат вікових категорій 13–15, 16–17 та 18–19 років залежно від ігрового результату (перемога/поразка, одна партія до 21 очка) серед блокуючих

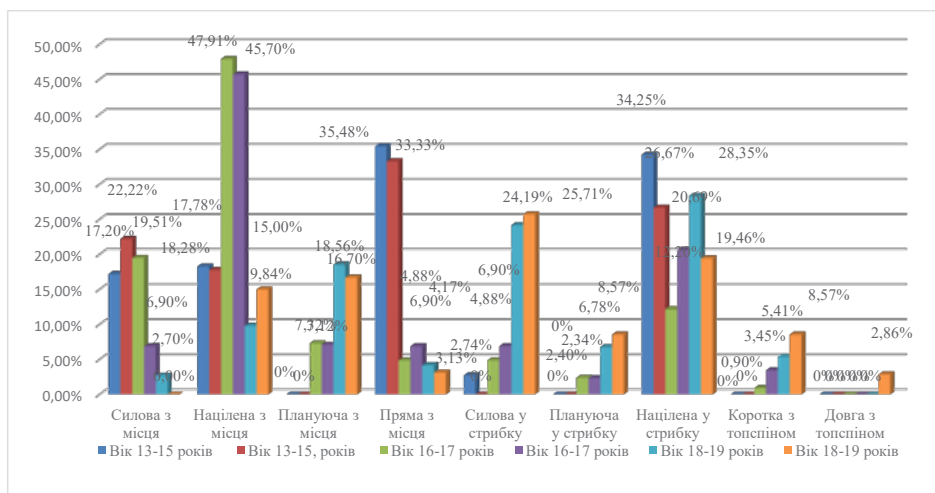


Рис. 6. Відносна кількість подач у пляжному волейболі серед дівчат вікових категорій 13–15, 16–17 та 18–19 років залежно від ігрового результату (перемога/поразка, одна партія до 21 очка) серед захисниць

подачі з місця, як у гравчинь, що перемогли 63,02%, так і у гравчинь, що зазнали поразки 73,33%. (рис. 7) Це свідчить про те, що на початковому етапі технічної підготовки захисниці віддають перевагу більш стабільній та контрольованій подачі. Відносна частка подачі у стрибку є значно нижчою (перемога – 36,99%, поразка – 26,67%), що показує процес освоєння складнішого технічного елементу. У середній віковій групі 16–17 років зберігається тенденція до переважання подачі з місця, особливо у переможців 79,62%. подачі залежно від ситуації.

Проте, частка подачі у стрибку зростає порівняно з молодшою категорією перемога – 20,38%, поразка – 33,38%, що може свідчити про прогрес у технічній підготовленості та початок активнішого використання більш силових подач. У віковій групі 18–19 років відбувається кардинальна зміна у співвідношенні типів подач. Подача у стрибку стає домінуючим технічним прийомом у захисниць обох результативних груп (перемога – 64,73%, поразка – 65,17%).

Водночас, частка подачі з місця значно зменшується (перемога – 35,27%, поразка – 34,83%). Це чітко вказує на значний прогрес у технічній підготовленості

захисниць, які на цьому етапі активно використовують потужну та складну для прийому подачу у стрибку як важливий тактичний елемент.

Дані дослідження свідчать про зміну структури атаки (рис. 8). У групі 13–15 років домінують силові дії (21,9% проти 17,2% у програвших), але ударів по блоку невелика кількість, у зв'язку з тим що в цьому віці блок використовується вкрай рідко. Силові удари переважають у зв'язку з обмеженим арсеналом силових дій у атаці. У категорії 16–17 років спостерігається суттєве розширення технічного арсеналу переможниць: силовий удар зростає до 26,6%, 8% з них по блоку, уперше з'являється кручений (4,65%) та підвищується частка кистьового «по блоку» (4,7%), що разом забезпечує варіативність без істотного зниження стабільності; водночас програючі відповідають вищою частотою чистого кистьового нападу (5,6%) на тлі майже рівної загальної частки силових дій (19,9%), що може свідчити про нестачу організації прийому й передачі. У старшій групі 18–19 років формується модель дорослого спорту: чистий силовий удар у переможниць сягає 19,7%, а сумарна частка силових атак (27,9%) суттєво перевищує показник суперниць (21,7%), що підтверджує пріоритет

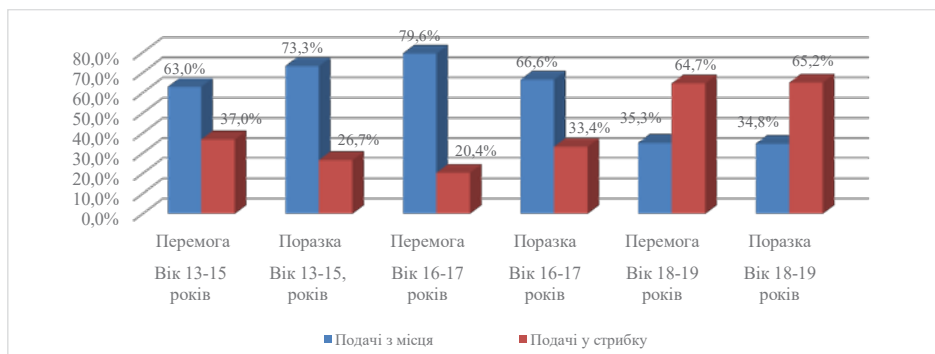


Рис. 7. Відносна кількість подач з місця та у стрибку у пляжному волейболі серед дівчат вікових категорій 13–15, 16–17 та 18–19 років залежно від ігрового результату (перемога/поразка, одна партія до 21 очка) серед захисниць

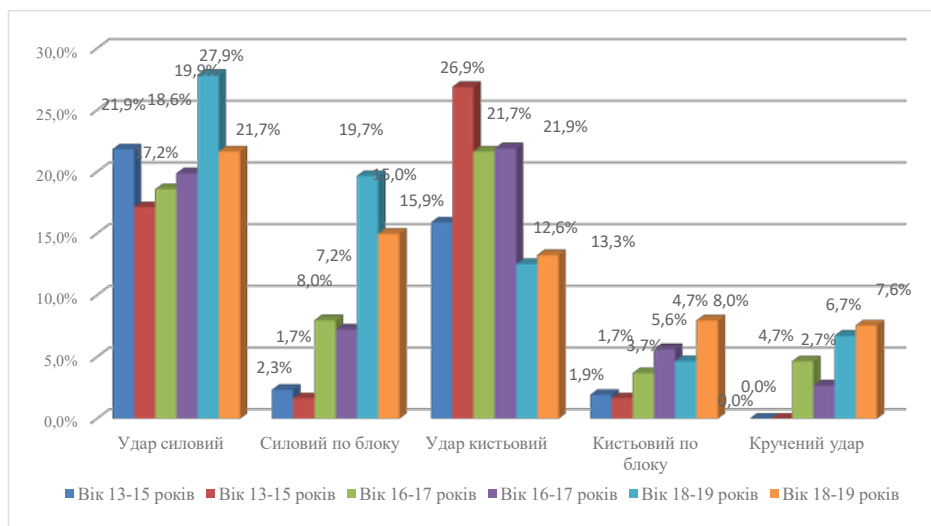


Рис. 8. Відносна характеристика атаки у пляжному волейболі серед дівчат вікових категорій 13–15, 16–17 та 18–19 років залежно від ігрового результату (перемога/поразка, одна партія до 21 очка) серед блокуючих

стратегії прямої сили; при цьому вони рідше зустрічають удар «по блоку» (12,6% проти 13,3%), демонструючи здатність обходити блок без рикошету.

Кистьові та кручені удари застосовуються обома сторонами на подібному рівні, проте переможниці використовують їх точково, зберігаючи баланс між потужністю та технічною варіативністю. Альтернативні способи завершення (контратака, «накат», знижки) відігравали другорядну роль, але їхня динаміка дозволила окреслити тактичні акценти. У блокуючих показник контратаки зростає із віком (1,14% → 4,05%).

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що еволюція техніки атаки у дівчат-блокуючих відбувається за силовим вектором із різким зростанням частки ударів «по блоку» та спінових атак, тоді як у захисниць простежується збереження високої частоти кистьових, кручено-обманних дій і більш

рівномірне розподіл технічних варіантів. Висновки підтверджують потребу у віковій диференціації тренувальних програм: блокуючим доцільно раніше інтегрувати силовий компонент із відпрацюванням відскоку від блоку, а захисницям – систематично розвивати кистьову та спінову координацію для підтримки варіативності ігрового арсеналу. захисницям – систематично розвивати кистьову та спінову координацію для підтримки варіативності ігрового арсеналу. У захисниць 13–15 років відмінності між переможницями та тими, хто програв, мінімальні: частки силових та кистьових ударів майже рівні, а перевага переможниць зумовлена меншою частотою «скидань» двома руками знизу (22,5% проти 28,8%), що свідчить про кращу організацію останніх м'ячів. (рис. 9, 10). У категорії 16–17 років структура нападу у переможниць ускладнюється: вони рідше застосову-

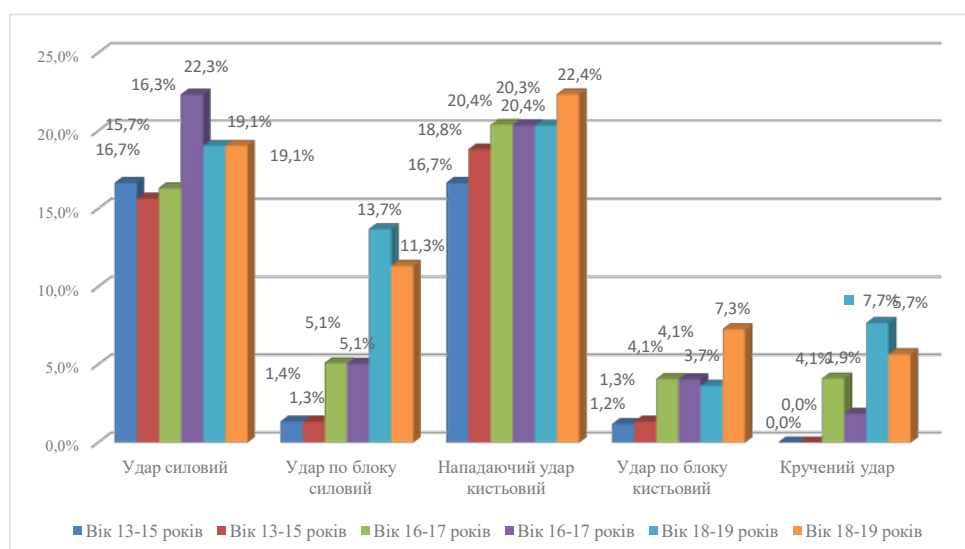


Рис. 9. Відносна характеристика атаки у пляжному волейболі серед дівчат вікових категорій 13–15, 16–17 та 18–19 років залежно від ігрового результату (перемога/поразка, одна партія до 21 очка) серед захисниць

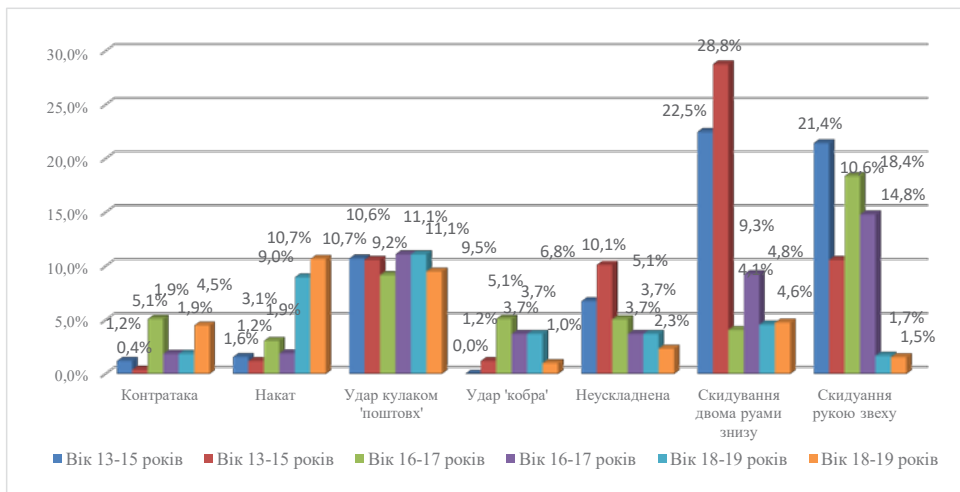


Рис. 10. Відносна кількість тактичних дій у нападі у пляжному волейболі серед дівчат вікових категорій 13–15, 16–17 та 18–19 років залежно від ігрового результату (перемога/поразка, одна партія до 21 очка) серед захисниць

ють силові атаки «в лоб» (16,3% проти 22,3%), компенсуючи це зростанням кручених ударів і силових дій по блоку (по 5,1%), вищою часткою контратаки (5,1% проти 1,9%) та «кобри» (5,1% проти 3,7%). У старшій групі 18–19 років визначальним чинником успіху стає використання силового удару по блоку (13,7% проти 11,3%) у поєднанні з високою, але контрольованою часткою силових ударів прямою (19,1% у обох гравчинь); переможниці зберігають стабільний рівень кистевих атак (20,3%), тоді як суперниці припускаються «неконтрольованим» накатом (10,7%). Загалом вікова динаміка демонструє перехід від вирівняної силово-кистової стратегії у U-15 до варіативної комбінації силових дій по блоку, кручено-спінних та контратак у U-17 і, зрештою, до силової домінації з тактично дозованими технічними прийомами у U-19, тоді як програшні гравчині з кожною віковою сходинкою частіше користуються спрощеними ударами, що супроводжується зростанням частки технічно нескладних скидок та ударів кулаком.

Висновки. Запропонована та апробована система показників для відеоаналізу дозволила здійснити комплексну оцінку структури техніко-тактичної діяльності спортсменок у пляжному волейболі з урахуванням віку, результативності виступів та ігрового амплуа сприяє підвищенню об'єктивності аналізу та створює підґрунтя для більш цілеспрямованої індивідуалізації тренувального процесу.

З віком у спортсменок спостерігається статистично значне зростання частки технічно складніших та атлетичних прийомів. Зокрема, збільшується використання подач у стрибку (особливо у захисниць старшої вікової групи), ускладняється арсенал прийомів м'яча (включаючи прийоми атаки, прийоми у падінні або пірнанні для обробки складних м'ячів), та зростає значущість ефективного блокування. Відбувається поступове вдосконалення координаційних здібностей, фізичних якостей та технічної підготовленості.

Ігрове амплуа суттєво впливає на структуру технічних дій: блокуючі, як правило, тяжіють до найпростіших та найнадійніших варіантів подач, що дозволяють швидко перейти до дій на сітці, та виконують специфічні завдання у блокуванні. Захисниці демонструють ширший арсенал прийомів м'яча у захисті, більшу мобільність та тактовну гнучкість, особливо у старших вікових категоріях, де вони часто беруть на собі роль лідера в організації атакуючих дій після прийому.

Впровадження відеоаналізу в систему оцінювання та корекції технічної підготовленості пляжних волейболісток дозволяє тренерам отримувати об'єктивні дані про структуру змагальної діяльності, виявляти індивідуальні та командні особливості, та на цій основі вносити своєчасні корективи в навчально-тренувальний процес, адаптуючи його до віку, ігрового амплуа та функціональних особливостей спортсменок.

Література:

1. Bai Y. Video feedback and corrective training in elite volleyball: A performance enhancement perspective. *Journal of Sports Analysis*. 2021. Vol. 29, No. 3. P. 215-229. DOI: 10.1016/j.jsa.2021.03.004.
2. Buscà B., Peña J., Palao J. M. A systematic review of serve characteristics and performance in beach volleyball. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2022. Vol. 17, No. 1. P. 36-48. DOI: 10.1177/17479541211054753.
3. Koch C., Tilp M. Beach volleyball tactics: Attack coverage and decision-making patterns. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2009. Vol. 9, No. 2. P. 225-232. DOI: 10.1080/24748668.2009.11868486.
4. Liu X. Real-time feedback systems in elite sports: Injury prevention and performance optimization. *Sports Technology and Innovation*. 2023. Vol. 11, No. 2. P. 98-107. DOI: 10.1016/stinnov.2023.02.007.

5. Troisi Lopez E., Latino F., Tafuri F., Tafuri D., Minino R. Walking patterns and cognitive performance in Tai Chi experts: Exploring the connection to motor control. *Journal of Physical Education and Sport*. 2025. Vol. 25, No. 5. Art. 102. P. 938–945. DOI: 10.7752/jpes.2025.05102.
6. Papadopoulou S. D., Mylonas K., Theoharopoulos A. Technical efficiency indicators of elite youth beach volleyball players. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2019. Vol. 14, No. 1. P. 145–156. DOI: 10.14198/jhse.2019.141.13.
7. Reiser M., Ludwig O., Müller E. Quantifying float serve effect in beach volleyball використовуючи trajectory tracking. *Sports Biomechanics*. 2020. Vol. 19, No. 2. P. 112–124. DOI: 10.1080/14763141.2018.1479044.
8. Sánchez J., Gómez M. A., Pérez-Turpin J. A. Age-related differences in performance indicators in elite beach volleyball. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, No. 9. Article 5678. DOI: 10.3390/ijerph19095678.
9. Tannoubi A., Frikha M., Slimani M. Ефекти з відеомодельовання проти традиційного backback в motor skill learning: A meta-analytic approach. *European Journal of Sport Science*. 2023. Vol. 23, No. 4. P. 576–589. DOI: 10.1080/17461391.2022.2045825.
10. Wadsworth D., Hurst H. T., Mullen L. За допомогою відеозапису до технічного шкідливого введення в beach volleyball: A case study. *Journal of Coaching and Sport Education*. 2018. Vol. 6, No. 2. P. 121–130. DOI: 10.1177/2158244018797012.
11. Pérez-Turpin J. A. та ін. Performance Indicators в Young Elite Beach Volleyball Players. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. Article 2712. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.02712.

References:

1. Bai Y. Video feedback and corrective training in elite volleyball: A performance enhancement perspective [Video feedback and corrective training in elite volleyball: A performance enhancement perspective]. *Journal of Sports Analysis*. 2021. Vol. 29, No. 3, pp. 215–229. DOI: 10.1016/j.sja.2021.03.004. [in English]
2. Buscà B., Peña J., Palao J. M. A systematic review of serve characteristics and performance in beach volleyball [A systematic review of serve characteristics and performance in beach volleyball]. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2022. Vol. 17, No. 1, pp. 36–48. DOI: 10.1177/17479541211054753. [in English]
3. Koch C., Tilp M. Beach volleyball tactics: Attack coverage and decision-making patterns [Beach volleyball tactics: Attack coverage and decision-making patterns]. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2009. Vol. 9, No. 2, pp. 225–232. DOI: 10.1080/24748668.2009.11868486. [in English]
4. Liu X. Real-time feedback systems in elite sports: Injury prevention and performance optimization [Real-time feedback systems in elite sports: Injury prevention and performance optimization]. *Sports Technology and Innovation*. 2023. Vol. 11, No. 2, pp. 98–107. DOI: 10.1016/stinnov.2023.02.007. [in English]
5. Troisi Lopez E., Latino F., Tafuri F., Tafuri D., Minino R. Walking patterns and cognitive performance in Tai Chi experts: Exploring the connection to motor control [Walking patterns and cognitive performance in Tai Chi experts: Exploring the connection to motor control]. *Journal of Physical Education and Sport*. 2025. Vol. 25, No. 5, Art. 102, pp. 938–945. DOI: 10.7752/jpes.2025.05102. [in English]
6. Papadopoulou S. D., Mylonas K., Theoharopoulos A. Technical efficiency indicators of elite youth beach volleyball players [Technical efficiency indicators of elite youth beach volleyball players]. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2019. Vol. 14, No. 1, pp. 145–156. DOI: 10.14198/jhse.2019.141.13. [in English]
7. Reiser M., Ludwig O., Müller E. Quantifying the float serve effect in beach volleyball using trajectory tracking [Quantifying the float serve effect in beach volleyball using trajectory tracking]. *Sports Biomechanics*. 2020. Vol. 19, No. 2, pp. 112–124. DOI: 10.1080/14763141.2018.1479044. [in English]
8. Sánchez J., Gómez M. A., Pérez-Turpin J. A. Age-related differences in performance indicators in elite beach volleyball [Age-related differences in performance indicators in elite beach volleyball]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, No. 9, Article 5678. DOI: 10.3390/ijerph19095678. [in English]
9. Tannoubi A., Frikha M., Slimani M. Effects of video modeling versus traditional feedback in motor skill learning: A meta-analytic approach [Effects of video modeling versus traditional feedback in motor skill learning: A meta-analytic approach]. *European Journal of Sport Science*. 2023. Vol. 23, No. 4, pp. 576–589. DOI: 10.1080/17461391.2022.2045825. [in English]
10. Wadsworth D., Hurst H. T., Mullen L. Using video feedback to improve technical skill in beach volleyball: A case study [Using video feedback to improve technical skill in beach volleyball: A case study]. *Journal of Coaching and Sport Education*. 2018. Vol. 6, No. 2, pp. 121–130. DOI: 10.1177/2158244018797012. [in English]
11. Pérez-Turpin J. A., Martínez A. M., Martínez-Rodríguez A., Suárez-Llorca C., López-Gullón J. M. Performance indicators in young elite beach volleyball players [Performance indicators in young elite beach volleyball players]. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10, Article 2712. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.02712. [in English]

Дата першого надходження рукопису до видання: 27.06.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 31.07.2025

Дата публікації: 02.09.2025

МІЖНАРОДНІ СПОРТИВНІ ПОДІЇ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ

Пристапа Євгеній Никодимович,

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри теорії і методики фізичної культури
Львівського державного університету імені Івана Боберського
<https://orcid.org/0000-0001-7862-4567>

Боднар Іванна Романівна,

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури
Львівського державного університету імені Івана Боберського
<https://orcid.org/0000-0002-7083-6271>

Писко Юлія Юріївна,

аспірант кафедри теорії і методики фізичної культури
Львівського державного університету імені Івана Боберського
<https://orcid.org/0009-0003-2084-9343>

Важливим є багатогранний підхід до вивчення міжнародних спортивних подій, які впливають на різні аспекти фізичної культури, включно з історичним, соціальним, економічним і правовим вимірами. Мета – встановити критерії оцінювання впливу конкретних міжнародних змагань на фізичну культуру і спорт. Методологія. Провели опитування експертів (n=23). Анкета укладена нами складалася з 3 частин: обґрунтування актуальності наукових інформативність розроблених нами критеріїв, підкритеріїв і показників для оцінювання величини впливу міжнародних спортивних змагань на розвиток фізичної культури і спорту держави; соціологічна частина. В основній частині анкети експертам потрібно було оцінити значущість критеріїв за 7-значною шкалою Лікерта. Обчислювали кількість експертів (у відсотках), які оцінили показники певною кількістю балів. Результати. Високі оцінки отримали показники обсягу інвестицій у спортивну інфраструктуру та зростання туристичних потоків, зміна культурного іміджу країни, покращення спортивної та транспортної інфраструктури, підвищення міжнародного іміджу країни та зміцнення національної ідентичності. Це підкреслює важливість іміджевих та матеріальних здобутків для країни-організатора і свідчить про те, що економічні вигоди є одними з ключових аспектів, які визначають вплив міжнародних спортивних змагань. Показники освітнього впливу мають середню значущість. Це свідчить про можливість подальшого розвитку освітніх ініціатив. Експерти вважають вплив спортивних змагань на фізичну активність та здоров'я населення менш вагомим у порівнянні з іншими сферами. Висновки. Встановили інформативні критерії оцінювання впливу міжнародних спортивних змагань на розвиток фізичної культури і спорту.

Ключові слова: змагання, спорт, критерії, оцінювання, економічний, культурний та інфраструктурний, соціальний та оздоровчий вплив.

Prystupa Yevhenii, Bodnar Ivanna, Pysko Yuliia. International sports events as a factor in the development of physical culture in Ukraine

A multifaceted approach is essential when studying international sporting events that impact various aspects of physical culture, including historical, social, economic, and legal dimensions. Purpose: To establish criteria for assessing the impact of specific international competitions on physical culture and sport. Methodology: An expert survey was conducted (n = 23). The questionnaire developed by the authors consisted of three parts: justification of the relevance of the research, assessment of the informativeness of the developed criteria, sub-criteria, and indicators for evaluating the impact of international sporting events on the development of physical culture and sport in the country, and a sociological section. In the main part of the questionnaire, experts were asked to rate the significance of the criteria using a 7-point Likert scale. The percentage of experts who rated each indicator at a specific score was calculated. Results: High ratings were given to indicators such as the volume of investment in sports infrastructure, growth in tourist flows, changes in the country's cultural image, improvements in sports and transport infrastructure, enhancement of the country's international image, and strengthening of national identity. These findings emphasize the importance of image-related and material benefits for the host country and demonstrate that economic gains are among the key aspects determining the impact of international sporting events. Indicators of educational impact were rated as moderately significant, highlighting the potential for further development of educational initiatives. Experts considered the influence of sporting events on physical activity and public health to be less significant compared to other areas. Conclusions: Informative criteria for assessing the impact of international sporting events on the development of physical culture and sport were identified.

Key words: competitions, sport, criteria, evaluation, economic, cultural and infrastructural, social and health impact.

Вступ. Наукове дослідження впливу міжнародних спортивних подій на прикладі України є надзвичайно актуальним, зважаючи на їхню роль у зміцненні фізичної культури та підвищенні іміджу країни. В умовах політичних, економічних та соціальних трансформацій міжнародні спортивні змагання виконують низку важливих функцій. Вони сприяють згуртуванню нації, особливо це важливо в контексті війни та повоєнного відновлення, консолідуючи суспільство та демонструючи стійкість і єдність. Такі події підвищують міжнародний імідж країни, демонструючи її спроможність функціонувати на глобальній арені навіть у складних умовах. Окрім того, спортивні заходи мотивують молоде покоління, стимулюючи розвиток фізичної культури та спорту всередині країни. Водночас вони слугують платформою для демонстрації стійкості, підкреслюючи здатність України до адаптації та відновлення, що зміцнює національну ідентичність. Міжнародні спортивні події також покращують дипломатичні відносини, сприяючи культурному та політичному діалогу між державами [1-5].

Загалом, для України дослідження соціально-економічних та культурних аспектів впливу міжнародних спортивних змагань на розвиток фізичної культури має ключове значення. Воно сприятиме посиленню позицій країни на міжнародній спортивній арені, економічному відновленню через спортивну дипломатію та ефективне використання можливостей, які надають міжнародні події.

Аналіз наукових статей, присвячених темі міжнародних спортивних подій як чинника розвитку фізичної культури в Україні, дозволяє виокремити ключові аспекти впливу таких заходів на соціально-економічний та культурний розвиток країни.

Для аналізу впливу міжнародних спортивних подій як чинника розвитку фізичної культури в Україні важливо оцінити внесок авторів наукових розробок у розуміння ключових аспектів цієї тематики. Узагальнення ідей, отриманих з досліджених джерел [1-5], свідчить про багатогранність цього впливу.

У наукових статтях простежується глибокий аналіз історичного розвитку фізичної культури на регіональному рівні. Зокрема, дослідження [6] підкреслюють значення спортивних традицій півдня України та їх інтеграцію в національну і міжнародну спортивну спільноту. Це дозволяє зрозуміти, як історично сформувалися підвалини для організації міжнародних спортивних заходів у нашій країні. Також важливим є загальноукраїнський погляд на становлення фізичної культури в країні. Аналіз, проведений науковцями [7], описує традиції розвитку спорту з акцентом на його освітню та культурну ролі. Ці аспекти сприяють розумінню впливу міжнародних подій на сучасну фізичну культуру.

Особливе значення має дослідження народних видів спорту, їхнього впливу на формування національної ідентичності та зміцнення національної гордості. Цей культурний аспект є важливим у контексті організації міжнародних спортивних заходів [8]. Крім того, акту-

альною є ідея включення людей з інвалідністю у спортивні події як засобу соціальної інтеграції, що підкреслює важливість адаптивного спорту. Такі дослідження допомагають зрозуміти соціальний вплив міжнародних змагань на розвиток інклюзивності [9].

Деякі роботи [10] акцентують увагу на правових аспектах організації міжнародних спортивних змагань, розкриваючи проблематику їхнього правового забезпечення та пропонуючи рекомендації щодо покращення організаційних процесів. Інші дослідження [2] вивчають економічний вплив міжнародних подій, зокрема їхню роль як драйвера спортивного туризму, що сприяє зростанню економіки країни.

Культурні аспекти міжнародних спортивних подій доповнюються аналізом ролі бойових мистецтв у зміцненні національної ідентичності та їхньому потенціалі для популяризації на міжнародній арені [4]. Також важливим є розгляд впливу децентралізації на розвиток спорту в Україні, що висвітлює місцеві зусилля з підготовки до міжнародних заходів [5].

Окрему увагу привертають організація спеціалізованих спортивних заходів для людей з інвалідністю та їхній соціальний аспект, пов'язаний із залученням осіб з обмеженими можливостями до фізичної активності [11]. Крім того, дослідження міжнародного регулювання спортивних змагань розкривають їхній вплив на розвиток фізичної культури в Україні та дають уявлення про імплементацію міжнародних норм [3].

Таким чином, аналіз існуючих джерел дає змогу зробити висновок про важливість багатогранного підходу до вивчення міжнародних спортивних подій, які впливають на різні аспекти фізичної культури, включно з історичним, соціальним, економічним і правовим вимірами.

Зібрані джерела дають змогу комплексно оцінити вплив міжнародних спортивних змагань на розвиток фізичної культури в Україні. Вони охоплюють історичні, економічні, соціальні, правові та культурні аспекти, дозволяючи сформувати загальну картину ефектів цих подій. Наступним кроком може бути створення аналітичної моделі для оцінки впливу конкретних подій, таких як Євро-2012 чи інших міжнародних турнірів.

Мета дослідження – встановити критерії оцінювання впливу конкретних міжнародних змагань на фізичну культуру і спорт.

Матеріали та методи. *Методи.* Провели опитування шляхом анкетування. Укладена нами (разом з експертами галузі) анкета складалася з 3 частин. У першій частині ми мали на меті обґрунтувати актуальність наукових досліджень (хто може бути зацікавлений в проведенні такого оцінювання; для чого важливо буде використовувати такі дані). В другій частині з'ясували наскільки інформативними є розроблені нами критерії, підкритерії і показники для оцінювання величини впливу міжнародних спортивних змагань на розвиток фізичної культури і спорту держави. Для цього застосовували відкриті і закриті питання. В закритих питаннях респондентам потрібно було за 7-рівневою шкалою Лікерта оцінити значущість критеріїв. У відкритих

питаннях вони мали можливість додати важливі, на їхню думку, критерії для оцінювання величини впливу міжнародних спортивних змагань на розвиток фізичної культури і спорту держави, які не були згадані нами. Третя частина – соціологічна. З'ясовували вік респондента, посаду/ посаду на час проведення Євро-2012, аспекти або приклади, що підтверджують експертність у сфері економіки спорту, науковий (освітній) ступінь, наукове звання.

Учасниками дослідження були експерти галузі економіки спорту ($n=23$). Серед них, наприклад – віцепрезидент федерації футболу Польщі, віцепрезидент заслужених працівників футболу Польщі, член UEFA, Голова відділення НОК України у Львівській області, Директор департаменту ЛОДА, заступник начальника управління спорту ЛОДА, в.о. начальника управління спорту та молодіжної політики обласної державної адміністрації, керівники інших структурних підрозділів органу виконавчої влади, директор дирекції Євро 2012, Директор СДЮСШОР, Заслужений працівник фізичної культури та спорту, 1-й заступник директора ДП «Арена Львів», Головний тренер Шахтар сталеві.

Експертність у сфері економіки спорту підтверджується такими даними: 69,6% опитаних мають практичний досвід, 52,2% – освіту та науковий досвід. Третина експертів (30,4%) проводили дослідження економічного впливу спорту, а 39,1% є членами організацій, пов'язаних із темою дослідження. Кожен третій респондент (34,8%) активно займається публічною діяльністю у цій сфері, а 21,7% (п'ятеро осіб) залучені до проектною роботи.

З освітнім ступенем магістра – 30,4%, науковим ступенем кандидата наук – 26,1%, науковим ступенем доктора наук – 30,4%, без наукового/освітнього ступеня – 13,0%. Наукове звання доцента мали 21,7%, звання професора – 34,8%, без наукових звань – 43,5%.

Середній вік експертів складав $56,56 \pm 13,38$ років. Рис. 1 демонструє репрезентативне охоплення представників різного віку.

Організація. В листопаді 2024 – січні 2025 провели опитування експертів із застосуванням гугл-форм.

Опрацювання результатів. Обчислювали середнє арифметичне (і його стандартне відхилення). Також обчислювали коефіцієнт варіації Пірсона ($V, \%$), який інформує про відносну дисперсію набору даних. За допомогою нього ми визначали ступінь узгодженості відповідей експертів.

Сукупність даних не була одноманітною ($V < 10\%$) за жодним з показників. Тому аналізували кількість (%) експертів, які присвоїли відповідну оцінку (від 1 до 7) кожному критерію.

Результати і дискусія. Результати. Серед чинників економічного впливу високий пріоритет отримали показники, пов'язані з обсягом інвестицій у спортивну інфраструктуру ($6,00 \pm 1,07$ балів з 7 можливих) та зростанням туристичних потоків ($6,05 \pm 1,43$ балів). Це свідчить про те, що економічні вигоди є одними з ключових аспектів, які визначають вплив міжнародних спортивних змагань. Доходи від реклами та спонсорства отри-

мали нижчу оцінку ($5,59 \pm 1,22$ бали), що може вказувати на меншу пряму вигоду у цій сфері в порівнянні з іншими економічними показниками (рис.1).

Серед показників соціального впливу найбільшим визнано вплив показника «Зміни культурного іміджу країни» ($6,45 \pm 1,01$ балів), що отримав найвищу оцінку серед усіх підкритеріїв. Це підкреслює важливість іміджевих здобутків для країни-організатора. Популяризація здорового способу життя ($5,91 \pm 0,97$ балів) і розвиток волонтерства ($5,82 \pm 1,01$ балів) також мають значний вплив, що свідчить про важливість залучення населення до спортивних подій.

Усі підкритерії критерія здоров'я та активності показали низький пріоритет, отримавши оцінки близько 5,3-5,4. Це може свідчити про те, що експерти вважають вплив спортивних змагань на фізичну активність та здоров'я населення менш вагомим, порівняно з іншими сферами.

Інфраструктурний вплив. Такі критерії, як покращення спортивної інфраструктури ($6,14 \pm 1,04$ балів) та розвиток транспортної інфраструктури ($6,00 \pm 1,23$ балів) отримали високі оцінки, що підкреслює важливість матеріальних здобутків під час оцінювання ефекту проведення спортивних подій світового масштабу в країнах організаторах. Оцінка екологічних змін ($5,55 \pm 1,63$ балів) є нижчою, що свідчить про меншу увагу до екологічної стійкості інфраструктурних проєктів.

Аналіз показників критерія «Освітній вплив» свідчить про середню значущість. Показники мають середні оцінки ($5,14$ - $5,73$ балів), з найбільшою значущістю для мотивації початківців ($5,73 \pm 1,32$ балів). Це свідчить про можливість подальшого розвитку освітніх ініціатив.

Культурний вплив оцінено експертами як високо значущий. Показники підвищення міжнародного іміджу країни ($6,32 \pm 1,21$ балів) та національної ідентичності ($6,32 \pm 1,04$ балів) є одними з найвищих. Це підтверджує, що культурний аспект є вагомою складовою впливу.

Дискусія.

Результати нашого дослідження свідчать про багатовимірність впливу міжнародних спортивних змагань на розвиток фізичної культури і спорту, що підтверджується високими оцінками всіх досліджуваних критеріїв (жоден з них не отримав менше 5 балів із 7 можливих). Отримані дані узгоджуються з висновками [12] та [13], які наголошують на тому, що економічний, культурний та інфраструктурний аспекти є ключовими у формуванні довгострокових вигод для країни-організатора. Наші результати також підтверджують висновки [14] про те, що соціальний вплив (зокрема популяризація здорового способу життя та підвищення рівня фізичної активності населення) є менш прогнозованим показником у порівнянні з економічними ефектами.

Високі оцінки економічного впливу в нашому дослідженні відповідають тенденціям, відзначеним науковцями [15]; які вказують, що значний внесок інвестицій у спортивну інфраструктуру та туризм є головним рушієм розвитку країни-організатора. Культурний вплив, який у нашому дослідженні отримав один із

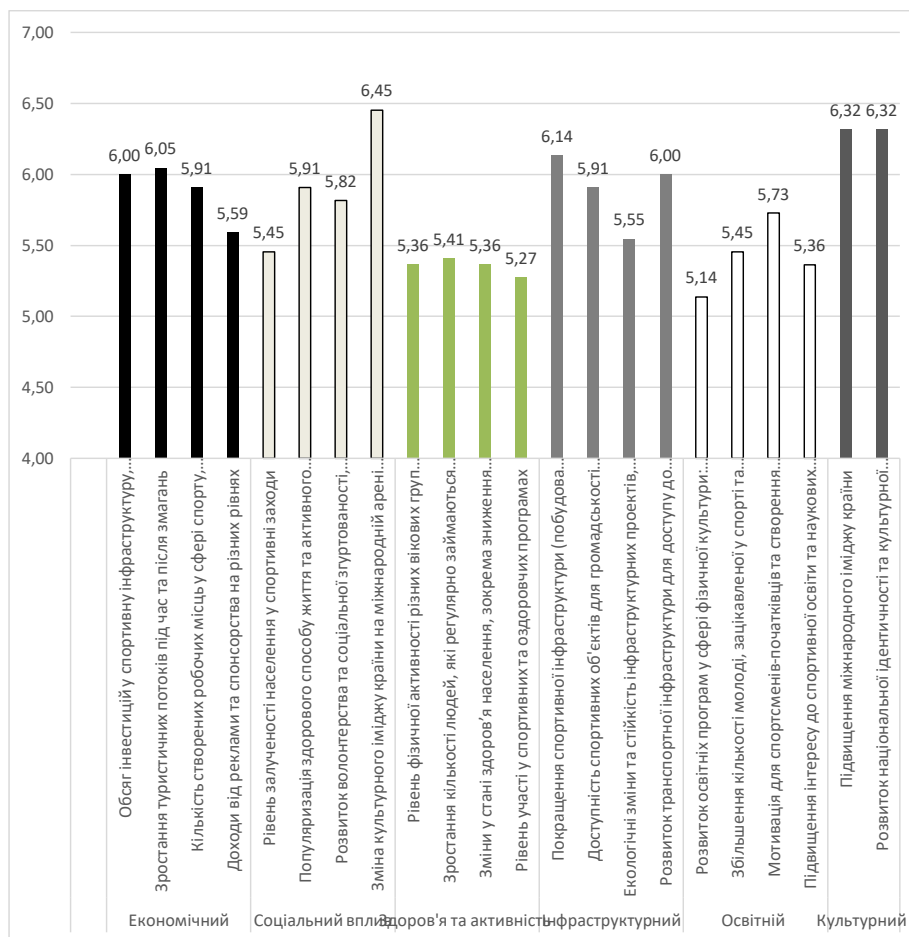


Рис. 1. Інформативність підкритеріїв

найвищих балів, підтверджує дані [16]; ці автори розглядають формування позитивного культурного іміджу одним із найбільш стійких ефектів від проведення міжнародних змагань.

Водночас аналіз наших результатів вказує на нижчі оцінки критеріїв, пов'язаних із екологією, освітою та здоров'ям населення. Це узгоджується з даними інших науковців [17], які підкреслюють, що освітні ініціативи та програми зміцнення здоров'я зазвичай отримують меншу увагу на тлі економічних і культурних вигод. Однак, як зазначають фахівці [18], саме ці сфери можуть стати основою для формування тривалого спадку від міжнародних спортивних змагань.

Загалом отримані результати підтверджують думку про те, що комплексний підхід до оцінювання впливу міжнародних спортивних змагань дозволяє більш точно відображати їхні ефекти. Це відповідає висновкам авторів [19], які наголошують на необхідності врахування не лише економічних та інфраструктурних показників, але й соціальних, культурних і екологічних та низки інших аспектів.

Можливо під час оцінювання впливу мега-подій варто вводити вагові коефіцієнти з урахуванням значущості критеріїв. Отримані нами результати могли б допомогти у встановленні їх величини. Ці результати слугували б основою для стратегічного планування майбутніх заходів.

Наступним кроком може бути створення аналітичної моделі для оцінювання впливу конкретних подій, таких як Євро-2012 чи інших міжнародних турнірів.

Висновки. Загалом, міжнародні спортивні події мають багатогранний вплив на розвиток фізичної культури в Україні, охоплюючи економічні, соціальні, інфраструктурні, освітні та культурні аспекти. Найбільшу значущість мають економічні переваги, зокрема інвестиції у спортивну інфраструктуру ($6,00 \pm 1,07$ балів) та зростання туристичних потоків ($6,05 \pm 1,43$ балів), а також культурний вплив через підвищення міжнародного іміджу країни ($6,32 \pm 1,21$ балів) та зміцнення національної ідентичності ($6,32 \pm 1,04$ балів).

Соціальні та освітні аспекти мають помітний, але дещо менший вплив, що свідчить про необхідність подальшої роботи у напрямку популяризації здорового способу життя, волонтерства та освітніх ініціатив. Водночас, показники, пов'язані із впливом на здоров'я та активність населення, залишаються відносно низькими (5,3-5,4 балів), що вимагає додаткової уваги в програмах, які стимулюють довгострокове зростання фізичної активності.

Інфраструктурний розвиток отримав високу оцінку, але менша увага до екологічної стійкості ($5,55 \pm 1,63$ балів) вказує на необхідність інтеграції екологічних аспектів у майбутні проєкти. У цілому,

культурний вплив є найбільш вираженим, підкреслюючи роль міжнародних подій у зміцненні національної гордості та популяризації України на глобальній арені.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку полягають у дослідженні інших ефектів впливу міжнародних спортивних подій на розвиток фізичної культури і спорту.

Література:

1. Приступа Є, Боднар І, Писко Ю. Соціально-економічні та культурні аспекти впливу міжнародних спортивних змагань на фізичну культуру в Україні під час війни. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024;11(184):184–91. doi:10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).37.
2. Brown M, Taylor R. Formation and development of sports tourism in Ukraine [Інтернет]. *ResearchGate*. 2023 [цитовано 2025 січ 27]. Доступно за: <https://researchgate.net>.
3. Ivanov D, Marchenko L. Особливості міжнародного регулювання у сфері фізичної культури та спорту. *Український журнал політичних наук*. 2022;19:31–45.
4. Johnson L, Lee S. Analysis of the process of emergence and development trends of Ukrainian and Eastern national martial arts. *SHSS Journal*. 2022;17(3):44–58.
5. Mitchell A, Green P. Management of physical culture and sports in the territorial communities of Ukraine [Інтернет]. *Discovery Researcher*. 2023 [цитовано 2025 січ 27]. Доступно за: <https://discovery-researcher.com>.
6. Степанюк С. Становлення і розвиток фізичної культури і спорту на півдні України. *Молода спортивна наука України*. 2000;10:45–50.
7. Кулик ЯЛ, Костюк СА, Петренко МІ. Історія виникнення й розвитку фізичної культури та спорту на Україні. Вінниця: Логос; 1997. 245 с.
8. Приступа ЄН. Народна фізична культура українців. Львів: ЛДІФК; 1995. 148 с.
9. Гацоева Л. Еволюція відносин суспільства до осіб з інвалідністю в контексті розвитку фізичної культури. *Збірник наукових праць I Міжнародного наукового конгресу істориків фізичної культури*. 2020:112–8.
10. Щаслива ЯА. Проблеми міжнародно-правового регулювання відносин у сфері фізичної культури та спорту [дисертація]. Київ: Національний авіаційний університет; 2022. 213 с.
11. Associated Press. Ukraine holds first soccer tournament for war-wounded amputees – and plans to go international [Інтернет]. *AP News*. 2023 [цитовано 2025 січ 27]. Доступно за: <https://apnews.com>.
12. Preuss H. Event legacy framework and measurement. *International Journal of Sport Policy and Politics*. 2019;11(1):103–118. DOI:10.1080/19406940.2018.1490336.
13. Gratton C, Shibli S, Coleman R. The economic impact of major sports events: A review of ten events in the UK. *Managing Leisure*. 2019;24(3):152–170. DOI:10.1080/13606719.2019.1602560.
14. Weed M. The role of the Olympics and sport in public health promotion. *Journal of Sport and Social Issues*. 2021;45(4):285–304. DOI:10.1177/01937235211012345.
15. Misener L, Schlenker N. Rethinking the social value of sport events through an asset-based community development (ABCD) perspective. *Journal of Sport Management*. 2018;32(3):208–219. DOI:10.1123/jsm.2017-0233.
16. García B, de Wolff M. The impact of sport mega-events on national image: A systematic literature review. *Sport in Society*. 2020;23(6):995–1012. DOI:10.1080/17430437.2019.1667463.
17. Brown C, Massey J. Exploring educational legacies of the Olympic Games. *International Review for the Sociology of Sport*. 2018;53(7):835–852. DOI:10.1177/1012690216684987.
18. Grix J, Brannagan PM. Mega-events as catalysts for change: How the Tokyo 2020 Olympics can influence sport participation. *Sport Management Review*. 2021;24(4):563–576. DOI:10.1016/j.smr.2020.12.001.
19. Toohey K, Veal AJ. *The Olympic Games: A social science perspective*. 3rd ed. Wallingford: CABI; 2020. 320 p.

References:

1. Prystupa, Ye., Bodnar, I., & Pysko, Yu. (2024). Sotsialno-ekonomichni ta kulturni aspekty vplyvu mizhnarodnykh sportyvykh zmahann na fizychnu kulturu v Ukraini pid chas viiny [Socio-economic and cultural aspects of the impact of international sports competitions on physical culture in Ukraine during the war]. *Naukovyi Chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15*, 11(184), 184–191. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).37](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).37)
2. Brown, M., & Taylor, R. (2023). Formation and development of sports tourism in Ukraine. *ResearchGate*. Retrieved January 27, 2025, from <https://researchgate.net>
3. Ivanov, D., & Marchenko, L. (2022). Osoblyvosti mizhnarodnoho rehuliuвання u sferi fizychnoi kultury ta sportu [Peculiarities of international regulation in the field of physical culture and sports]. *Ukrainskyi zhurnal politychnykh nauk*, 19, 31–45.
4. Johnson, L., & Lee, S. (2022). Analysis of the process of emergence and development trends of Ukrainian and Eastern national martial arts. *SHSS Journal*, 17(3), 44–58.
5. Mitchell, A., & Green, P. (2023). Management of physical culture and sports in the territorial communities of Ukraine. *Discovery Researcher*. Retrieved January 27, 2025, from <https://discovery-researcher.com>
6. Stepaniuk, S. (2000). Stanovlennia i rozvytok fizychnoi kultury i sportu na pivdni Ukrainy [Formation and development of physical culture and sports in the south of Ukraine]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, 10, 45–50.
7. Kulyk, Ya. L., Kostiuk, S. A., & Petrenko, M. I. (1997). Istorii vynyknennia y rozvytku fizychnoi kultury ta sportu na Ukraini [History of the emergence and development of physical culture and sports in Ukraine]. Vinnytsia: Lohos.
8. Prystupa, Ye. N. (1995). *Narodna fizychna kultura ukraintsiv* [Folk physical culture of Ukrainians]. Lviv: LDIFK.

9. Hatsoieva, L. (2020). Evoliutsiia vidnosyn suspilstva do osib z invalidnistiu v konteksti rozvytku fizychnoi kultury [Evolution of society's attitudes toward persons with disabilities in the context of physical culture development]. *Zbirnyk naukovykh prats I Mizhnarodnoho naukovoho konhresu istoriyiv fizychnoi kultury*, 112–118.
10. Shchaslyva, Ya. A. (2022). Problemy mizhnarodno-pravovoho rehuliuвання vidnosyn u sferi fizychnoi kultury ta sportu [Problems of international legal regulation of relations in the field of physical culture and sports] (Doctoral dissertation). Kyiv: National Aviation University.
11. Associated Press. (2023). Ukraine holds first soccer tournament for war-wounded amputees – and plans to go international. AP News. Retrieved January 27, 2025, from <https://apnews.com>
12. Preuss, H. (2019). Event legacy framework and measurement. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 11(1), 103–118. <https://doi.org/10.1080/19406940.2018.1490336>
13. Gratton, C., Shibli, S., & Coleman, R. (2019). The economic impact of major sports events: A review of ten events in the UK. *Managing Leisure*, 24(3), 152–170. <https://doi.org/10.1080/13606719.2019.1602560>
14. Weed, M. (2021). The role of the Olympics and sport in public health promotion. *Journal of Sport and Social Issues*, 45(4), 285–304. <https://doi.org/10.1177/01937235211012345>
15. Misener, L., & Schulenkorf, N. (2018). Rethinking the social value of sport events through an asset-based community development (ABCD) perspective. *Journal of Sport Management*, 32(3), 208–219. <https://doi.org/10.1123/jsm.2017-0233>
16. García, B., & de Wolff, M. (2020). The impact of sport mega-events on national image: A systematic literature review. *Sport in Society*, 23(6), 995–1012. <https://doi.org/10.1080/17430437.2019.1667463>
17. Brown, C., & Massey, J. (2018). Exploring educational legacies of the Olympic Games. *International Review for the Sociology of Sport*, 53(7), 835–852. <https://doi.org/10.1177/1012690216684987>
18. Grix, J., & Brannagan, P. M. (2021). Mega-events as catalysts for change: How the Tokyo 2020 Olympics can influence sport participation. *Sport Management Review*, 24(4), 563–576. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.12.001>
19. Toohey, K., & Veal, A. J. (2020). *The Olympic Games: A social science perspective* (3rd ed.). Wallingford: CABI.

Дата першого надходження рукопису до видання: 17.06.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 21.07.2025

Дата публікації: 02.09.2025

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СТРІЛЕЦЬКОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Смалюга Дмитро Олександрович,

тренер з кульової стрільби

Комунального позашкільного навчального закладу Чернігівської міської ради;

аспірант кафедри спорту

Національного університету «Чернігівського колегіуму» імені Т.Г. Шевченка

<https://orcid.org/0000-0002-6939-631X>

У статті розглядається теоретичний аналіз стрілецької підготовки учнів старших класів України, акцентуючи увагу на її значенні у формуванні відомостей та навичок стрільби. Обговорюються основні методичні підходи до викладання стрілецької підготовки, а також роль фізичної підготовки та психологічних аспектів у навчальному процесі. Висвітлюються проблеми та виклики, з якими стикаються викладачі, а також потенційні напрями для вдосконалення програми стрілецької підготовки у загальноосвітніх закладах. Аналіз ґрунтується на наукових дослідженнях, освітніх стандартах та міжнародному досвіді.

Мета роботи. Теоретично обґрунтувати шляхи оптимізації системи стрілецької підготовки учнів старших класів України.

Завдання дослідження:

1. Теоретична оцінка існуючих досліджень за напрямком стрілецької підготовки молоді.

2. Визначення ефективних підходів до виховання патріотизму та забезпечення безпеки молоді в умовах сучасних соціально-політичних викликів.

Методологія. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури. Було опрацьовано літературу за кількома напрямками: загальна теорія стрілецької підготовки, особливості підготовки у шкільний період, методи та методика покращення виховання патріотизму та забезпечення безпеки молоді в умовах сучасних соціально-політичних викликів.

Наукова новизна. В результаті дослідження підтверджено дані про важливість стрілецької підготовки для школярів старшої школи, як невід'ємної складової виховання патріотизму та забезпечення готовності молоді до захисту Батьківщини в умовах сучасних соціально-політичних викликів.

Висновки. Теоретичний аналіз стрілецької підготовки учнів старших класів України вказує на її важливу роль у формуванні не лише рухових навичок, а й психологічної готовності молоді до захисту країни.

Серед позитивних аспектів стрілецької підготовки виділяється можливість учнів отримувати практичні навички у володінні вогнепальною зброєю, а також формувати вміння швидко оцінювати обстановку та приймати рішення в екстремальних ситуаціях.

Ключові слова: учнівська молодь, стрілецька підготовка.

Smalyuga Dmytro. Theoretical analysis of shooting training for high school students

The article deals with the theoretical analysis of shooting training of high school students in Ukraine, focusing on its importance in the formation of information and shooting skills. The main methodological approaches to teaching shooting training are discussed, as well as the role of physical training and psychological aspects in the educational process. The problems and challenges faced by teachers are highlighted, as well as potential areas for improving the firearms training programme in secondary schools. The analysis is based on scientific research, educational standards and international experience.

Purpose. To theoretically substantiate ways to optimise the system of firearms training for high school students in Ukraine.

Objectives of the study:

1. Theoretical assessment of existing research in the field of youth shooting training.

2. Identification of effective approaches to fostering patriotism and ensuring youth safety in the context of current socio-political challenges.

Methodology. Analysis and synthesis of scientific and methodological literature. The literature was studied in several areas: the general theory of firearms training, peculiarities of training during the school period, methods and techniques for improving patriotism education and ensuring the safety of young people in the context of modern socio-political challenges.

Scientific novelty. The study confirmed the data on the importance of shooting training for high school students as an integral part of patriotism education and ensuring the readiness of young people to defend the Motherland in the context of modern socio-political challenges.

Conclusions. The theoretical analysis of shooting training for high school students in Ukraine indicates its important role in the formation of not only motor skills, but also the psychological readiness of young people to defend the country.

Among the positive aspects of shooting training is the opportunity for students to acquire practical skills in the use of firearms, as well as to develop the ability to quickly assess the situation and make decisions in extreme situations.

Key words: students, shooting training.

Постановка проблеми. Методичне забезпечення стрілецької підготовки є недостатньо розробленим. Існуюча нормативно-правова база потребує вдосконалення, оскільки викладачі часто не мають належних

методичних рекомендацій для ефективного навчання що, в свою чергу, негативно впливає на їх підготовленість у критичних ситуаціях. Інтеграція стрілецької підготовки в загальноосвітній процес є важливим завдан-

ням, яке потребує узгодження навчальних програм. Наявність проблеми розрізненості курсів з воєнно-патріотичного виховання та інших предметів у системі загальної освіти заважає формуванню цілісного сприйняття учнями цінностей патріотизму та готовності до захисту Батьківщини.

Аналіз актуальних досліджень. Теоретичний аналіз стрілецької підготовки [2] учнів старших класів в Україні охоплює ряд аспектів, які сприяють розвитку рухових, психологічних та моральних якостей молоді. Стрільба, як один з елементів військової підготовки, безпосередньо пов'язана з формуванням навичок, необхідних для освоєння вогнепальної техніки й забезпечення безпеки в контексті військової служби та цивільного життя.

По-перше, важливо зазначити, що стрілецька підготовка є важливою складовою частиною загальної військової освіти, [1] яка отримує все більшу увагу в умовах сучасних загроз та викликів. У системі освіти України, зокрема, в старших класах, виникає необхідність у формуванні у молоді не лише технічних навичок стрільби, але й відповідально ставлення до володіння зброєю. Це передбачає розвиток критичного мислення, уміння ухвалювати рішення в екстремальних ситуаціях, а також вміння працювати в команді.

По-друге, стрілецька підготовка включає в себе теоретичні та практичні модулі, [5] які забезпечують різностороннє навчання. Теоретичний курс охоплює питання безпеки, закони, що регулюють стрілецьку діяльність, а також психологічні аспекти, пов'язані з використанням зброї. Практичні заняття дозволяють учням застосовувати набутий теоретичний досвід, навчитися правильно поводитися зі зброєю та вивчити різноманітні техніки стрільби.

Крім того, стрілецька підготовка сприяє формуванню патріотичної свідомості, [1] що є надзвичайно важливим для молодішої генерації в умовах сучасної української реальності. На тлі військових конфліктів молодь усвідомлює свою роль у забезпеченні обороноздатності країни, що веде до зміцнення національного духу та ідентичності.

Проте, існують також соціально-психологічні ризики, пов'язані зі стрілецькою підготовкою, [8] зокрема, можливість негативного впливу на психіку учнів. Необхідно забезпечити психологічну підтримку, щоб уникнути формування агресивних настроїв або безвідповідального ставлення до використання зброї. Тому важливим елементом навчання є етика збройного поводження, яка виховує в учнів відповідальність за наслідки своїх дій.

Слід підкреслити, що ефективність стрілецької підготовки безпосередньо залежить від якості навчальних матеріалів, [6] професіоналізму викладачів і матеріально-технічної бази. Інтеграція нових технологій та методик навчання, таких як симулятори стрільби, відеотренажери та інше обладнання, можуть суттєво підвищити якість підготовки учнів. Загалом, [7] стрілецька підготовка учнів старших класів в Україні має потенціал не лише для рухливого розвитку молоді, але й для фор-

мування їхньої соціальної відповідальності та патріотизму.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати шляхи оптимізації системи стрілецької підготовки учнів старших класів України.

Завдання дослідження:

1. Теоретична оцінка існуючих досліджень за напрямком стрілецької підготовки молоді.

2. Визначення ефективних підходів до виховання патріотизму та забезпечення безпеки молоді в умовах сучасних соціально-політичних викликів.

Наукова новизна. В результаті дослідження підтверджено дані про важливість стрілецької підготовки для школярів старшої школи, як невід'ємної складової виховання патріотизму та забезпечення готовності молоді до захисту Батьківщини в умовах сучасних соціально-політичних викликів.

Практична значимість. Отримані дані можуть бути використані для розробки методики для удосконалення стрілецької підготовки учнів старшої школи.

Результати дослідження. У ході дослідження був проведений моніторинг Інтернет-ресурсів, що дав можливість виявити основні напрями розвитку системи вогневої підготовки. Аналіз літератури показав, що традиційні методи навчання, які використовуються в закладах освіти, потребують модернізації для відповідності сучасним вимогам. Зокрема, виявлено, що одним із ключових шляхів удосконалення процесу вогневої підготовки це впровадження сучасних технічних засобів навчання.

Особливу увагу дослідників [1] привернув мультимедійний лазерний тир «Інгул»-7, який може стати важливим елементом навчального процесу. Цей технічний засіб не лише підвищує ефективність навчання, але й дозволяє учням отримувати практичні навички в безпечному середовищі, що є критично важливим для забезпечення високої професійної підготовки майбутніх військових. Використання лазерного тиру дає змогу інтегрувати елементи віртуальної реальності та сучасних технологій у навчання, що, у свою чергу, підвищує мотивацію учнів і їхню готовність до реальних умов служби.

Таким чином, зазначене дослідження підкреслює важливість адаптації навчальних програм до сучасних стандартів та технологічних досягнень у сфері освіти. [4] Це, безсумнівно, буде сприяти формуванню якісних практичних умінь у учнів і відповідати вимогам, що ставляться до фахівців у секторі безпеки і оборони. Підсумовуючи, можна стверджувати, що дослідження виявило нові перспективи для покращення вогневої підготовки, що може суттєво вплинути на якість підготовки майбутніх військових кадрів в Україні.

У контексті сучасної освітньої реформи [7] в Україні процес переходу загальноосвітньої школи до результативної моделі навчання ставить перед собою складні виклики щодо модернізації педагогічних підходів і змісту освіти. Ця зміна зосереджена на підготовці компетентних фахівців, здатних відповідати вимогам сучасного ринку праці, що вимагає від навчальних закладів

ефективнішої інтеграції теоретичних знань і практичних навичок.

Проблема формування ключових компетентностей у учнів має важливе значення у контексті спеціалізованої освіти військового профілю. Необхідність включення до навчального процесу чітко визначених компетентностей, [5] які відображають вимоги сучасного суспільства та потреби сектору безпеки, стає особливо актуальною. Зокрема, важливо не лише прищепити академічні знання, але й сприяти розвитку вмінь, які дозволять майбутнім фахівцям ефективно адаптуватися до умов роботи в конкретних установах, насамперед у військових та безпекових структурах.

Структурування навчального процесу в закладах освіти такого типу повинно враховувати специфіку професійної діяльності, у якій учні будуть займатися. Цей підхід вимагає від педагогів зосередження на розробці методик, які б інтегрували знання з різних дисциплін і сприяли розвитку практичних вмінь. Таким чином, необхідно створювати умови, які б дозволяли учням отримувати досвід, максимально наближений до реальних професійних ситуацій.

Успішна реалізація цього процесу можлива лише за умови тісної співпраці між освітніми установами, військовими структурами та представниками бізнесу. Визначення конкретних компетентностей, які потрібні для роботи в секторі безпеки і оборони, вимагатиме постійного діалогу між усіма зацікавленими сторонами, що забезпечить актуальність і практичність навчальних програм.

Отже, усвідомлення потреб ринку праці у компетентностях фахівців військового профілю стає основою для формування цілісної моделі навчання. У результаті, задоволення сучасних вимог до підготовки військовиків можливе лише за рахунок чіткої структури освітнього процесу, що передбачає інтеграцію теоретичних знань з практичними навичками у взаємопов'язаній та динамічній системі, спроможній формувати готових до викликів сьогодення спеціалістів.

На прикладі програми Junior Reserve Officers Training Corps (JROTC) у Сполучених Штатах Америки [1] є важливим елементом підготовки молоді до служби в армії, що заважає формувати у школярів основні навички та уміння, необхідні для захисту країни. Ця програма поєднує навчальну та рухову підготовку, сприяючи розвитку лідерських якостей, впевненості у собі та моральної відповідальності. За даними дослідження, проведеного корпорацією Rand Corp у 2017 році, учні, які беруть участь у JROTC, відзначають значні переваги даної програми. Лідерські якості, які вони набувають, не лише підвищують їхню готовність до військової служби, але й покращують їх конкурентоспроможність у цивільному житті. Впевненість у собі, що формується протягом навчання, також має позитивний вплив на особистісний розвиток учнів.

Однак, програма має й недоліки, зокрема дотримання суворих вимог зовнішнього вигляду та дрес-коду, які можуть становити труднощі для певних учнів. Це може призводити до відчуття незручності, особливо у тих, хто не звик до військового стилю. Вимоги до форменого одягу різняться в залежності від рівня програми та типу військ, з якими учні знайомляться, що також може створювати певні перешкоди для участі в програмі.

Частота занять, що проводяться раз на тиждень або двічі на місяць, може бути недостатньою для всебічного освоєння матеріалу, що обмежує можливості учнів у розвитку практичних навичок. В цілому, програма JROTC є важливим фактором у підготовці молоді до захисту Батьківщини, однак потребує вдосконалення у частині гнучкості правил та підходів до навчання, аби краще відповідати потребам сучасних учнів

Висновки. Теоретичний аналіз стрілецької підготовки учнів старших класів України вказує на її важливу роль у формуванні не лише фізичних навичок, а й психологічної готовності молоді до захисту країни. Система стрілецької підготовки в контексті сучасних викликів, з якими стикається Україна, повинна бути адаптована до реалій воєнного часу та потреби у висококваліфікованих спеціалістах. Основними компонентами цієї підготовки є не лише вивчення технічних аспектів стрільби, а й розвиток моральних якостей, таких як дисципліна, командний дух та стійкість під тиском.

Серед позитивних аспектів стрілецької підготовки виділяється можливість учнів отримувати практичні навички у володінні вогнепальною зброєю, а також формувати вміння швидко оцінювати обстановку та приймати рішення в екстремальних ситуаціях. Проте, існують й виклики, пов'язані з безпекою проведення занять, специфікою навчального процесу та морально-психологічним навантаженням на підлітків.

Необхідно також акцентувати увагу на важливості впровадження сучасних технологій у процес навчання, що дозволить підвищити ефективність підготовки та залучити молодь до активної участі в оборонних ініціативах. Разом з тим, важливо забезпечити свідомий підхід до виховання у майбутніх захисників України, акцентуючи на патріотичних цінностях та відповідальності перед суспільством.

Отже, стрілецька підготовка учнів старших класів України є невід'ємною складовою загальноосвітньої роботи в умовах воєнного стану, що вимагає комплексного підходу до формування вмінь та навичок, актуальних для служби у збройних силах та громадянського життя. Система освіти має адаптуватися до цих потреб, забезпечуючи учнів не лише знаннями, а й морально-психологічною підготовкою для виконання своїх обов'язків перед Батьківщиною.

Література:

1. Журба К., Зарубіжний досвід підготовки школярів до захисту своєї країни. *Нова педагогічна думка* 2022. №3(111). С. 107–111.

2. Лелека В. М. Кульова стрільба з методикою навчання. Миколаїв: Видавець Румянцева Г. В., 2022. 173 с.
3. Огірко І. В. Моделювання системи ефективних рухових дій стрільців. *Стрілецька підготовка в олімпійських видах спорту* Львів, 2005. С. 40–44.
4. Павлюк Є. О. Удосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів у стрільбі по рухомих мішенях : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / Львів, 2004. 20 с.
5. Павлюк Є. О. Специфіка техніко-тактичної підготовки спортсменів зі стрільби кульової у пістолетних вправах. *Спортивна наука України*. 2009. № 7 (27). С. 6–19.
6. Пятков В.Т. Актуальні проблеми наукового забезпечення підготовки стрільців-спортсменів. *Спортивна наука України*, 2009. № 3. С. 14–24.
7. Рудий Р. М. Удосконалення стрілецької майстерності. *Стрілецька підготовка в олімпійських видах спорту*. 2005. №6. С. 44–51.
8. Філіпов В., Гришко Л., Смалюга Д. Теоретичні основи психологічної підготовки спортсменів у кульовій стрільбі. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. 2023. № 20 (176). С. 217–222.

References:

1. Zhurba K., Zarubizhnyj dosvid pidgotovki shkolyariv do zahistu svoeyei krayini. Nova pedagogichna dumka 2022. №3(111) S.107-111. [Zhurba K., Foreign experience of preparing schoolchildren for the defense of their country]. New pedagogical thought 2022. №3(111) C.107-111. [in Ukrainian].
2. Leleka V. M. Kulova strilba z metodykoiu navchannia. Mykolaiv: Vydavets Rumiantseva H. V., 2022. 173 s. [Leleka V. M. (2022). Bullet shooting with training methods.]. Mykolaiv: Vydavets Rumiantseva H. V.[in Ukrainian].
3. Ohirko I. V. Modeliuvannia systemy efektyvnykh rukhovyykh dii striltsiv. Striletska pidhotovka v olimpiiskyykh vydakh sportu Lviv, 2005. S. 40-44. [Ohirko I. V. (2005). Modeling of the system of effective motor actions of shooters]. *Shooting training in Olympic sports. Lviv* [in Ukrainian].
4. Pavliuk Ye. O. Udoshkonalennia tekhniko-taktychnoi pidhotovky sportsmeniv u strilbi po rukhomykh misheniakh : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykh. ta sportu : 24.00.01 «Olimpiiskyi ta profesiynyi sport» / Lviv, 2004. – 20 s. [Pavliuk Ye. O. (2004) Improvement of technical and tactical training of athletes in shooting at moving targets:] autoref. thesis ... candidate sciences in physics exit and sports : 24.00.01 «Olympic and professional sports» Lviv . [in Ukrainian].
5. Pavliuk Ye. O. Spetsyfyka tekhniko-taktychnoi pidhotovky sportsmeniv zi strilby kulovoi u pistoletnykh vpravakh. Sportyvna nauka Ukrainy. 2009. № 7 (27). S. 6-19. [Pavliuk Ye. O. (2009) The specifics of the technical and tactical training of athletes in bullet shooting in pistol exercises]. *Sports science of Ukraine*. [in Ukrainian].
6. Piatkov V.T. Aktualni problemy naukovoho zabezpechennia pidhotovky striltsiv-sportsmeniv. Sportyvna nauka Ukrainy, 2009. № 3. S. 14-24. [Piatkov V.T. (2009) Actual problems of scientific support for the training of sports shooters]. *Sports science of Ukraine*. [in Ukrainian].
7. Rudyi R. M. Udoshkonalennia striletskoi maisternosti. Striletska pidhotovka v olimpiiskyykh vydakh sportu. 2005. №6. S. 44–51. [Rudyi R. M. (2005) Improvement of marksmanship]. *Shooting training in Olympic sports*. [in Ukrainian].
8. Filipov V., Hryshko L., Smaliuha D. Teoretychni osnovy psykholohichnoi pidhotovky sportsmeniv u kulovii strilbi. Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka. Seriiia: Pedahohichni nauky. 2023. № 20 (176). S. 217-222. [Filippov V., Hryshko L., Smalyuga D. Theoretical bases of psychological training of athletes in bullet shooting.] Bulletin of the National University “Chernihiv Collegium” named after T. Shevchenko. Series: Pedagogical sciences. 2023. № 20 (176). C. 217-222. [in Ukrainian].

Дата першого надходження рукопису до видання: 12.06.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 18.07.2025

Дата публікації: 02.09.2025

ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНОЇ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ СТРУКТУРИ ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ СИСТЕМИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЇ ПУБЛІЧНОГО УПРАВЛІННЯ

Стасюк Роман Миколайович,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту
Сумського державного університету
<https://orcid.org/0000-0001-6357-6515>

Король Світлана Анатоліївна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту
Сумського державного університету
<https://orcid.org/0000-0002-5270-3467>

Бурла Артем Олександрович,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теорії і методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<https://orcid.org/0000-0001-5656-9448>

Стаття присвячена вивченню ролі формування ефективної організаційної структури для реалізації системи спортивного відбору в умовах трансформації публічного управління у сфері фізичної культури і спорту. У сучасних умовах реформування управлінських механізмів та зростаючої цифровізації державного сектору виникає нагальна потреба в оновленні підходів до організації процесу виявлення, оцінки та розвитку спортивних резервів. Обґрунтовано, що чинна система є фрагментарною, характеризується дублюванням функцій між різними органами, відсутністю координаційного центру та слабкою взаємодією між ключовими інституціями, зокрема навчальними закладами, спортивними школами, місцевими адміністраціями, федераціями та центральними структурами. У статті аргументовано, що без чітко вибудованої і скоординованої структури спортивний відбір втрачає системність, прогнозованість та ефективність. Проаналізовано запропоновану модель організаційної структури, що передбачає функціонування чотирьох взаємопов'язаних рівнів. Національний рівень відповідає за стратегічне бачення, формування нормативної бази, фінансування та узагальнення статистичних показників. Регіональний рівень покликаний забезпечити інтеграцію інформаційних потоків, управління ресурсами та аналітичну підтримку відбору. Локальний рівень передбачає реалізацію відбіркових процедур на базі шкіл, клубів та секцій. Цифровий рівень представлений у вигляді єдиної аналітичної платформи, що забезпечує збір, зберігання, верифікацію та візуалізацію даних про кандидатів у спорті, дає змогу будувати індивідуальні траєкторії підготовки, вести електронні профілі, проводити автоматизоване рейтингування та прогнозування перспектив. Визначено ключові елементи такої структури: наявність національного координаційного центру, уніфікованої методичної бази критеріїв відбору, цифрової системи моніторингу та прозорої моделі взаємодії державних і недержавних суб'єктів.

Ключові слова: спортивний відбір, публічне управління, цифровізація, організаційна структура, спортивний резерв.

Stasyuk Roman, Korol Svitlana, Burla Artem. Forming an effective organizational structure for implementing the sports selection system amidst public administration transformation

The article is devoted to examining the role of forming an effective organizational structure for implementing a sports selection system in the context of public administration transformation in the field of physical culture and sports. In the current conditions of reforming management mechanisms and the growing digitalization of the public sector, there is an urgent need to update approaches to the organization of the process of identifying, evaluating, and developing sports reserves. It is substantiated that the existing system is fragmented, characterized by duplication of functions between various institutions, the absence of a coordination center, and weak interaction among key entities, including educational institutions, sports schools, local authorities, federations, and central management bodies. The article argues that without a clearly structured and coordinated system, sports selection loses consistency, predictability, and efficiency. The proposed model of organizational structure, which includes four interconnected levels, is analyzed. The national level is responsible for strategic vision, regulatory framework development, funding, and summarizing statistical indicators. The regional level is intended to ensure the integration of information flows, resource management, and analytical support for the selection process. The local level implements selection procedures at schools, clubs, and sports sections. The digital level is represented by a unified analytical platform that collects, stores, verifies, and visualizes data about athletes, enables the construction of individual training trajectories, maintains electronic profiles, and performs automated ranking and forecasting of prospects. The key elements of such a structure are defined: the presence of a national coordination center, a unified methodological base of selection criteria, a digital monitoring system, and a transparent model of interaction between public and non-governmental actors.

Key words: sports selection, public administration, digitalization, organizational structure, sports reserve.

Вступ. В умовах цифрової трансформації та модернізації публічного управління сфера фізичної культури і спорту потребує системного переосмислення механізмів реалізації ключових функцій, зокрема – організації ефективного спортивного відбору. Спортивний відбір є не лише технічним етапом у підготовці спортсменів, а й стратегічним процесом формування національного спортивного потенціалу. Його якість визначає ефективність інвестування у спортивну інфраструктуру, доцільність кадрової політики та міжнародну конкурентоспроможність країни у спорті [1; 7; 11].

Проблема формування ефективної організаційної структури для реалізації системи спортивного відбору набуває особливої актуальності у контексті реформування управлінських процесів у сфері фізичної культури і спорту та потребує всебічного наукового аналізу з урахуванням сучасних управлінських, інформаційних та соціальних викликів [2; 5].

Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Сумського державного університету, кафедри фізичного виховання і спорту «Біосоціокультурні аспекти підготовки студентів на сучасному етапі розвитку спорту» 0121U113654).

Мета дослідження - обґрунтувати підходи до формування ефективної організаційної структури для реалізації спортивного відбору в умовах трансформації публічного управління.

Матеріали та методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз наукової літератури, узагальнення нормативно-правових джерел, вивчення звітної документації у сфері фізичної культури і спорту, аналіз даних з офіційних електронних ресурсів та застосування елементів порівняльного та структурно-функціонального підходів.

Проблематика організації спортивного відбору та його управлінського забезпечення розглядається у працях вітчизняних дослідників [4; 8; 12], де увага приділяється методикам і критеріям оцінювання здібностей спортсменів. Водночас питання ефективного управління процесами відбору висвітлено фрагментарно, переважно в контексті загального менеджменту спорту або підготовки резерву для збірних команд.

У науковій роботі В. Ворона, С. Король, І. Скрипка [3] проаналізовано інституційну структуру спортивних організацій в умовах децентралізації, але поза увагою залишається проблема координації між різними рівнями управління у реалізації цілісної системи відбору. Робота С. М. Домбровська, С. А. Вавренюк, В. В. Палюх [6] розкривають ключові напрямки цифрової трансформації публічного управління, проте інтеграція цих процесів у спортивну галузь розглядається лише на рівні загальних принципів.

Недостатньо дослідженою залишається взаємодія між публічними та недержавними структурами у забезпеченні спортивного відбору, а також роль сучасних цифрових технологій у координації та управлінні цим процесом. Наявні публікації створюють базу для подальшого аналізу, але не охоплюють комплексно про-

блему формування ефективної організаційної структури відбору спортсменів у сучасних умовах трансформації системи управління.

Результати. У сучасних умовах публічне управління у сфері фізичної культури і спорту переживає системні трансформації, пов'язані з цифровізацією, децентралізацією та зростанням ролі аналітичних підходів до управлінських рішень. Однією з ключових ланок, що потребує перегляду з позицій ефективності, є система спортивного відбору. Її результативність безпосередньо залежить від чітко визначеної організаційної структури, яка має забезпечувати безперервну взаємодію між навчальними закладами, спортивними школами, федераціями, органами місцевої влади та національними структурами управління спортом [9].

Результати аналізу чинних моделей управління у спортивному секторі [10] свідчать про фрагментарність системи спортивного відбору: відсутність єдиного центру координації, дублювання функцій між суб'єктами, низький рівень цифрової взаємодії між організаціями. Ефективна структура має бути побудована на принципах ієрархічно-мережевого управління, де вертикальна координація (міністерства – обласні управління – локальні спортивні заклади) доповнюється горизонтальними зв'язками між установами, які здійснюють відбір, підготовку та супровід спортсменів.

На основі порівняльного аналізу практик вітчизняного і зарубіжного управління було запропоновано модель організаційної структури, що включає чотири рівні: національний (координація та стратегія), регіональний (інтеграція ресурсів і даних), локальний (реалізація відбору) та цифровий (аналітична платформа управління даними про спортсменів і резерв) (табл. 1).

Таблиця 1

Рівні системи управління

Рівень	Призначення
Національний	Координація та стратегія
Регіональний	Інтеграція ресурсів і даних
Локальний	Реалізація відбору
Цифровий	Аналітична платформа управління даними про спортсменів і резерв

Ефективна структура відбору базується на кількох взаємопов'язаних елементах, що забезпечують її функціональність, прозорість та результативність.

Наявність центру координації відбору є фундаментальним компонентом. Це може бути окрема структура в складі міністерства або іншої державної агенції, відповідальна за централізоване управління та нагляд за процесами відбору. Цей центр відіграє вирішальну роль у визначенні стратегічних напрямків, розробці політики, координації дій усіх залучених сторін та забезпеченні єдиного підходу до відбору на національному рівні. Він виступає як регулятор і методологічний осередок, що гарантує послідовність та ефективність усіх етапів відбору.

Цифрова система моніторингу та рейтингування кандидатів є невід'ємною частиною сучасної струк-

тури. Ця платформа дозволяє збирати, систематизувати, аналізувати та візуалізувати дані про потенційних спортсменів та резерв. Вона забезпечує об'єктивне рейтингування кандидатів на основі чітко визначених критеріїв, дозволяє відстежувати їхній прогрес, виявляти таланти та прогнозувати їхній потенціал. Цифрова система сприяє прозорості процесу, мінімізує людський фактор та забезпечує швидкий доступ до актуальної інформації для прийняття обґрунтованих рішень.

Єдина методична база критеріїв відбору є гарантом об'єктивності та уніфікованості процесу. Це набір чітких, стандартизованих показників та методів оцінювання, які застосовуються на всіх рівнях відбору. Така база забезпечує справедливе та неупереджене ставлення до всіх кандидатів, незалежно від їхнього походження чи місця відбору. Вона охоплює як фізичні, так і психологічні, технічні та тактичні аспекти, дозволяючи комплексно оцінювати потенціал спортсменів.

У межах дослідження було також узагальнено перелік управлінських функцій, які мають бути чітко закріплені за кожною ланкою структури: стратегічне планування, організація підготовки, контроль, аналітика, кадрове забезпечення, фінансування. Запропонована структура базується на принципах прозорості, підзвітності, гнучкості, цифрової інтеграції та орієнтації на результат (табл. 2).

Таблиця 2

Управлінські функції та принципи структури відбору

Рівень	Призначення
Управлінські функції	Принципи структури відбору
Стратегічне планування	Прозорість (відкритість усіх процесів)
Організація підготовки	Підзвітність (відповідальність за дії та результати)
Контроль	Гнучкість (здатність адаптуватися до змін)
Аналітика	Цифрова інтеграція (використання технологій для ефективності)
Кадрове забезпечення	Орієнтація на результат (фокус на досягненні поставлених цілей)
Фінансування	Забезпечення необхідними фінансовими ресурсами для функціонування всіх рівнів системи та реалізації запланованих заходів

Прозора система взаємодії з недержавними суб'єктами є критично важливою для залучення широкого кола зацікавлених сторін. Це включає спортивні федерації, приватні клуби, дитячо-юнацькі спортивні школи та інші організації. Ефективна взаємодія передбачає чіткі правила співпраці, обмін інформацією, залучення недержавних суб'єктів до процесу формування методичних рекомендацій та зворотного зв'язку. Прозорість у цих відносинах будує довіру, сприяє об'єднанню зусиль та забезпечує більш широкий доступ до потенційних талантів.

Ефективна структура відбору спортсменів базується на комплексі взаємопов'язаних управлінських функцій та принципів. Ці елементи забезпечують не лише ефективність самого процесу відбору, а й його прозорість,

адаптивність та результативність. Управлінські функції включають в себе стратегічне планування і є першочерговою функцією, що визначає довгострокові цілі та напрямки розвитку спорту та відбору. Це як компас, що вказує шлях: куди ми рухаємося і чого прагнемо досягти. Наприклад, якщо мета – виховати олімпійських чемпіонів у певному виді спорту, стратегічне планування окреслить, які вікові групи потрібно відбирати, які регіони є пріоритетними та які інвестиції необхідні.

Організація підготовки стосується практичного втілення планів. Це включає розробку тренувальних програм, забезпечення необхідної інфраструктури, обладнання та організацію змагань. Якщо стратегія передбачає розвиток плавання, організація підготовки включатиме будівництво басейнів, закупівлю спеціалізованого обладнання та регулярні збори для молодих плавців.

Контроль – це функція моніторингу та оцінки виконання поставлених завдань. Це як система перевірки якості: чи все йде за планом? Наприклад, контроль може вимірювати, чи відповідають показники відібраних спортсменів встановленим критеріям, або чи дотримуються тренери визначених методик. Без контролю легко відхилитися від курсу, тоді як з ним можна своєчасно виявляти та виправляти недоліки.

Аналітика передбачає збір, обробку та інтерпретацію великих обсягів даних для прийняття обґрунтованих рішень. Це дозволяє не просто дивитися на поточні результати, а й прогнозувати тенденції та виявляти приховані взаємозв'язки. Аналітика може виявити, що спортсмени, які демонструють певні психологічні характеристики у ранньому віці, частіше досягають успіху в конкретному виді спорту. Це допомагає не покладатися на інтуїцію, а ґрунтувати рішення на фактах.

Кадрове забезпечення фокусується на підборі, навчанні та розвитку кваліфікованих фахівців – тренерів, медиків, психологів, менеджерів, які безпосередньо працюють зі спортсменами та системою відбору. Це інвестиція в людський капітал: без талановитих фахівців навіть найкращі стратегії залишаться на папері. Це може означати програми перепідготовки тренерів або залучення провідних спортивних психологів.

Фінансування – це забезпечення всіх необхідних фінансових ресурсів для функціонування системи та реалізації запланованих заходів. Це життєво важлива функція, без якої неможливі ні тренування, ні змагання, ні розвиток інфраструктури. Фінансування включає розробку та затвердження бюджету системи, залучення коштів з різних джерел (державний бюджет, спонсорство, гранти), ефективний розподіл цих ресурсів між усіма рівнями (національним, регіональним, локальним, цифровим) відповідно до їхніх потреб та пріоритетів, а також постійний контроль за їх цільовим та ефективним використанням. Без належного фінансування, система залишатиметься лише ідеєю, а з чітко налагодженим процесом фінансування вона отримує необхідний імпульс для розвитку.

Прозорість (відкритість усіх процесів) означає, що інформація про критерії відбору, процедури, результати

тестувань та прийняті рішення має бути доступною для громадськості та всіх зацікавлених сторін. Наприклад, публікація детальних регламентів відбору та результатів на офіційних сайтах запобігає звинуваченням у фаворитизмі, на відміну від закритої системи, де рішення можуть сприйматися як необґрунтовані.

Підзвітність (відповідальність за дії та результати) гарантує, що кожна ланка структури – від національного міністерства до локального тренера – несе чітку відповідальність за виконання своїх функцій та використання ресурсів. Наприклад, якщо регіональний спортивний орган не досягає запланованих показників по відбору, він повинен надати чітке пояснення та план виправлення ситуації. Це створює механізм зворотного зв'язку, що відрізняє її від системи, де відповідальність розмита.

Гнучкість (здатність адаптуватися до змін) дозволяє системі швидко реагувати на нові виклики та можливості. Це означає, що критерії відбору чи методики тренувань можуть бути оперативно переглянуті, якщо з'являються нові наукові дані або змінюються вимоги міжнародних змагань. Наприклад, у той час як негнучка система може роками використовувати застарілі підходи, гнучка система постійно вдосконалюється.

Цифрова інтеграція (використання технологій для ефективності) полягає в максимальному використанні сучасних IT-рішень для оптимізації всіх процесів. Це включає створення єдиної цифрової платформи для збору даних, моніторингу прогресу спортсменів та автоматизації рутинних завдань. Порівняно з паперовою бюрократією, цифрова інтеграція забезпечує швидкість, точність та доступність інформації в реальному часі.

Орієнтація на результат (фокус на досягненні поставлених цілей) означає, що всі зусилля та інвестиції спрямовані на досягнення конкретних, вимірюваних показників успіху. Це не просто "відбір заради

відбору", а чіткий фокус на вихованні талановитих спортсменів, їхньому прогресі та успішному представленні країни на міжнародній арені. Наприклад, замість того, щоб просто відзвітувати про кількість проведених тестів, система оцінюється за кількістю спортсменів, які досягли певного рівня майстерності або увійшли до складу національних збірних.

Сформована модель організаційної структури дозволяє адаптувати систему спортивного відбору до умов трансформації публічного управління, посилити її ефективність, забезпечити стабільність кадрового резерву в спорті та впровадити сучасні цифрові інструменти для управління даними, моніторингу і прогнозування.

Висновок. Системні трансформації публічного управління у спорті вимагають перегляду системи відбору. Запропонована ієрархічно-мережева структура з чотирма рівнями (національний, регіональний, локальний, цифровий) долає фрагментарність, забезпечуючи єдину координацію, інтеграцію даних та прозорість. Вона базується на ключових елементах – центрі координації, цифровій системі моніторингу, єдиній методичній базі та відкритій взаємодії з федераціями. Це дозволяє ефективно керувати кадровим резервом, використовуючи принципи прозорості, підзвітності, гнучкості, цифрової інтеграції та орієнтації на результат. Ця модель посилить ефективність відбору та стабільність спортивного резерву.

Перспективи подальших досліджень полягають у подальшому вивченні імплементації запропонованої моделі в реальних умовах українського спортивного сектору. Це включає розробку детальних рекомендацій для кожного рівня структури (національного, регіонального, локального та цифрового), а також створення конкретних показників ефективності (KPIs) для моніторингу прогресу.

Література:

1. Атаманюк С., Кириченко О. Сучасна система спортивного відбору в спортивній аеробіці. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (3К(162)), 2023. С. 38-43.*
2. Вржесневський І. І., Дейнеко І., Скидан І., Величенко М. Тестування техніко-тактичних дій у процесі відбору до збірної з футболу (на прикладі груп ПСМ НАУ). *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (11(184)), 2024. С. 43-46.*
3. Ворона В., Король С., Скрипка І. М. Нормативно-правові засади управління діяльністю дитячо-юнацьких спортивних шкіл. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (10(183)), 2024. С. 71-74.*
4. Гоцул І. Є. Основні напрямки вдосконалення механізму публічного управління у сфері фізичної культури та спорту в Україні. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського, (1). С. 35-39.*
5. Державний соціальний стандарт у сфері фізичної культури і спорту: Наказ Міністерства молоді та спорту України від 28.03.2013 р. № 1. (2013). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0559-13#Text> (дата звернення: 23.06.2025).
6. Державне регулювання фізичної культури та спорту в Україні / за ред. С.М. Домбровська, С.А. Вавренюк, В.В. Палюх. (2020). Харків : НУЦЗУ. С. 313. URL: <http://repositc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/10760>
7. Дулібський А. Спортивний відбір і селекція футболістів у Данії. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (10(170)), 2023. С. 77-83.*
8. Дулібський А. Спортивний відбір у футболі як тривалий педагогічний процес. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (2(187)), 2025. С. 73-81.*
9. Конституція України. (1996). *Відомості Верховної Ради України (ВВР), (30), ст. 141.* URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text> (дата звернення: 23.06.2025).
10. Оніщук Л. М. Особливості управління спортивними організаціями. *Тези 76-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів Національного університету «Полтавська*

політехніка імені Юрія Кондратюка». Том 2. (Полтава, 14 травня – 23 травня 2024 р.). Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2024. С. 344-345.

11. Панасюк О., Гребік О., Коновальчук А., Хомич, А. (2021). Відбір та поетапність підготовки в спортивних єдиноборствах. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (12(144)).* С. 116-119.

12. Сірий О., Прищепов М. (2025). Методика початкового відбору юних футболістів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (5K(191)).* С. 181-186.

References:

1. Atamaniuk, S., Kyrychenko, O. (2023). Suchasna systema sportyvnokho vidboru v sportyvni aerobici [Modern System of Sports Selection in Sports Aerobics]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova – Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University, Series 15, (3K(162)),* pp.38-43 [in Ukrainian].

2. Vrzhesnevskyi, I., Deineko, I., Skydan, I., Velychenko M. (2024). Testuvannia tekhniko-taktychnykh dii u protsesi vidbory do zbirnoi z futzalu(na pryklady grup PSM NAU) [Testing of Technical and Tactical Actions in the Process of Selection to the Futsal National Team (on the Example of PSC NAU Groups)]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova – Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University, Series 15, (11(184)),* pp. 43-46 [in Ukrainian].

3. Vorona, V., Korol, S., Skrypka, I. (2024). Nornatyvno-pravovi zasady upravlinnia dialnistu dytachio-iunatskikh sportyvnykh schkil Нормативно-правові засади управління діяльністю дитячо-юнацьких спортивних шкіл [Regulatory and Legal Principles of Management of Children and Youth Sports Schools]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova – Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University, Series 15, (10(183)),* pp. 71-74. [in Ukrainian].

4. Hotsul, I. Ye. (2023). Osnovni naprami vdosconalennia mekhanizmu publichnokho unpravlinnia u sferi fizychnoi culture i sportu v Ukraine [Main Directions for Improving the Mechanism of Public Administration in the Sphere of Physical Culture and Sports in Ukraine]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho – Scientific Notes of V.I. Vernadsky TNU, (1),* P.35-39 [in Ukrainian].

5. Derzhavnyi sotsialnyi standard u sferi fizychnoi culture i sportu [State Social Standard in the Sphere of Physical Culture and Sports]: Order of the Ministry of Youth and Sports of Ukraine dated March 28, 2013, №. 1. (2013). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0559-13#Text> (accessed: 2024, September 06) [in Ukrainian].

6. Derzhavne reguluvanni fizychnoi culture i sportu v Ukraine [State Regulation of Physical Culture and Sports in Ukraine] / ed. S.M. Dombrovska, S.A. Vavreniuk, V.V. Paliukh. (2020). Kharkiv: NUCZU. p. 313. URL: <http://repositc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/10760> [in Ukrainian].

7. Dulibskyi, A. (2023). Sportyvnyi vidbir i selektsia futbolistiv v Danii [Sports Selection and Player Scouting in Denmark]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova – Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University, Series 15, (10(170)),* pp. 77-83 [in Ukrainian].

8. Dulibskyi, A. (2025). Sportyvnyi vidbir v futboli iak tryvalyi pedagogichnyi protses [Sports Selection in Football as a Long-Term Pedagogical Process]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova – Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University, Series 15, (2(187)),* pp. 73-81 [in Ukrainian].

9. Konstytutsia Ukrainy [Constitution of Ukraine]. (1996). Information of the Verkhovna Rada of Ukraine (VVR), (30), art. 141. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text> (accessed: 2024, September 10) [in Ukrainian].

10. Onishchuk, L. M. (2024). Osoblyvosti upravlinnia sportyvnyimi organizatsiami [Peculiarities of Managing Sports Organizations]. Abstracts of the 76th Scientific Conference of Professors, Lecturers, Researchers, Postgraduate Students and Students of Yuriy Kondratyuk National University «Poltava Polytechnic». Vol. 2. (Poltava, May 14 – May 23, 2024). Poltava: Yuriy Kondratyuk National University, P. 344-345 [in Ukrainian].

11. Panasiuk O., Hrebik O., Konovalchuk A., Khomych A. (2021). Vidbir ta poetapnist pidgotovki v sportyvnykh edunoborstvah [Selection and Staged Preparation in Combat Sports]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova – Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University, Series 15, (12(144)),* pp. 116-119 [in Ukrainian].

12. Siryi, O., Pryshchepov, M. (2025). Metodyka pochatkovogo vidboru futbolistiv [Methodology of Initial Selection of Young Football Players]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova – Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University, Series 15, (5K(191)),* P. 181-186 [in Ukrainian].

Дата першого надходження рукопису до видання: 24.06.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 30.07.2025

Дата публікації: 02.09.2025

ОСОБЛИВОСТІ ВИЗНАЧЕННЯ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНСТІ ФУТБОЛІСТІВ 14–15 РОКІВ

Супрунович Вікторія Олексіївна,

кандидатка наук з фізичного виховання та спорту,
доцентка кафедри спортивних ігор

Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
<https://orcid.org/0000-0003-0238-5066>

Пустовалов Віталій Олександрович,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри спортивних ігор

Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
<https://orcid.org/0000-0003-3737-7381>

Усатова Ірина Анатоліївна,

кандидатка педагогічних наук,
старша викладачка кафедри спортивних ігор

Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
<https://orcid.org/0000-0002-9485-6111>

Король Тетяна Анатоліївна,

старша викладачка кафедри спортивних ігор

Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
<https://orcid.org/0009-0005-0248-324X>

Халявка Роман Миколайович,

викладач кафедри спортивних ігор

Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
<https://orcid.org/0009-0005-0502-3791>

У статті розглядаються особливості визначення показників спеціальної підготовленості футболістів віком 14–15 років на основі комплексного тестування фізичних, технічних та нейродинамічних функцій. Метою дослідження було оцінити рівень спеціальної підготовленості юних футболістів за групами тестових методик, адаптованих до сучасних вимог тренувального процесу. Для цього було застосовано набір тестів, що включав спринт 20 м, Вееп-Тест, пліометричний тест, координаційні вправи, ведення м'яча різними способами, удари по воротах та передачі на точність, а також нейродинамічні показники, визначені за допомогою комп'ютерного комплексу «Діагност-ІМ». Особливістю вибору контрольних тестів став ґрунтовний аналіз сучасних наукових джерел, тенденцій роботи прогресивних футбольних академій та досвіду роботи тренерів в сьогоденних умовах. Отримані результати показали, що рівень фізичної і технічної підготовленості відповідає середнім нормативам для цього віку, проте нейродинамічні показники відкривають додаткові можливості для індивідуалізації тренувального процесу та підвищення адаптаційних здібностей спортсменів. Автори підкреслюють важливість комплексного підходу до оцінки підготовленості, який враховує не лише традиційні тести бігу, стрибків, ударів чи передач, а й їх модифікації, що наближені до особливостей ігрової діяльності футболіста. Зокрема, це короткі спринти, вправи зі зміною напрямку, технічні дії після навантаження, пліометричні тести та прояви нейродинамічних функцій. Підкреслено особливе значення у підготовці юних футболістів таких нейродинамічних показників як функціональна рухливість та сила нервових процесів, а також сенсомоторна реактивність. Запропоновані методики можуть бути використані тренерами для оптимізації навчально-тренувального процесу та розвитку резерву українського футболу, що має вагоме значення для підвищення конкурентоспроможності на міжнародній арені.

Ключові слова: футболісти, тренування, фізична підготовка, технічна підготовка, нейродинамічні показники, тести, індивідуалізація.

Suprunovych Victoria, Pustovalov Vitaly, Usatova Iryna, Korol Tetyana, Khalyavka Roman. Features of assessing special preparedness indicators of 14–15 year-old football players

This article examines the features of assessing special preparedness indicators in 14–15-year-old football players based on comprehensive testing of physical, technical, and neurodynamic functions. The aim of the study was to evaluate the level of special preparedness of young footballers using groups of test methods adapted to the current requirements of the training process. A set of tests was applied, including a 20-meter sprint, Beep-Test, plyometric test, coordination exercises, various ball control drills, shooting accuracy,

passing accuracy, as well as neurodynamic indicators assessed using the "Diagnost-IM" computer system. The selection of control tests was based on a thorough analysis of modern scientific sources, current trends in the work of advanced football academies, and the practical experience of coaches under present-day conditions. The results showed that the levels of physical and technical preparedness correspond to average normative values for this age group; however, neurodynamic indicators reveal additional possibilities for individualizing the training process and enhancing athletes' adaptive capabilities. The authors emphasize the importance of a comprehensive approach to assessing preparedness, which considers not only traditional running, jumping, shooting, and passing tests but also their modifications that reflect the specifics of a football player's game activities. These include short sprints, direction changes, technical actions following physical loads, plyometric tests, and manifestations of neurodynamic functions. Particular importance in the training of young football players is given to neurodynamic indicators such as functional mobility and strength of nervous processes, as well as sensorimotor reactivity. The proposed methods can be used by coaches to optimize the training process and develop the reserve pool of Ukrainian football, which is of significant importance for increasing competitiveness at the international level.

Key words: football players, training, technical preparation, physical preparedness, neurodynamic indicators, tests, individualization.

Вступ. У сучасному футболі особливу увагу приділяють оптимізації підготовки юних спортсменів, адже саме в підлітковому віці (14–15 років) закладається фундамент їхньої технічної, фізичної та психофізіологічної досконалості [4; 7]. З огляду на високий рівень змагальної конкуренції та динаміку сучасної гри, постає потреба у вивченні та оптимізації контролю структурних компонентів підготовленості юних футболістів, що дозволить індивідуалізувати навчально-тренувальний процес і забезпечити якісний перехід до професійного спорту.

На етапі попередньої та спеціалізованої базової підготовки тренери стикаються з необхідністю комплексного аналізу рівня підготовленості футболістів, адже недостатній розвиток окремих якостей (зокрема, сенсомоторних показників, функціональної рухливості та сили нервових процесів [3], спеціальної координації, пліометричних здібностей, інтегрованих технічних умінь, тощо) [8; 10] може стримувати спортивне зростання навіть за умови належного техніко-тактичного рівня. Саме тому, існує потреба ще і в деталізації та диференціації методик оцінювання різних аспектів підготовки футболістів, враховуючи сучасні умови роботи тренерів та вимоги рівня розвитку футболу у європейських країнах [2; 12]. Суттєвою залишається проблема використання не показових, суб'єктивних, застарілих контрольних засобів, що сповільнює прогрес і гравців, і тренерів.

Особливий інтерес становлять нейродинамічні показники, які часто залишаються поза увагою стандартних програм тестування, але водночас істотно впливають на ефективність технічних дій у грі, прийняття рішень у динамічних ситуаціях та швидкість реакції на зміну ігрових умов [1; 3; 4]. Сила та функціональна рухливість нервових процесів визначають здатність футболіста до адаптації, швидкості навчання та підтримання стабільного рівня ігрової діяльності [3; 5].

В умовах українського футболу, що перебуває на етапі оновлення структури підготовки резерву, особливої значущості набуває впровадження доказових методів оцінювання готовності спортсменів до змагальної діяльності [2]. Аналіз різновидів підготовленості дозволяє тренерам корегувати індивідуальні плани, вчасно виявляти слабкі ланки у фізичній чи психофізіологічній сфері гравців.

Дослідження рівня технічної, фізичної, нейродинамічної підготовленості футболістів 14–15 років є не

лише науково обґрунтованим, а й практично значущим. Його результати сприятимуть більш ефективному плануванню тренувального процесу, що відповідає потребам сучасного українського футболу та міжнародним тенденціям спортивної підготовки.

Основною метою наших досліджень стало проведення тестування різновидів спеціальної підготовленості юних футболістів за виокремленими групами тестових модифікованих методик, що відповідатимуть сучасним реаліям навчально-тренувального процесу у футболі.

Матеріали та методи. Однією з особливостей нашої роботи є пошук та інтеграція сучасних тестових методик для дослідження різновидів підготовленості у футболі. На основі аналізу літературних джерел, програм підготовки у провідних футбольних академіях та досвіду тренерів ДЮСШ нами були сформовані групи тестових вправ, які відображають спеціальну підготовленість сучасного футболіста.

Для дослідження спеціальної фізичної підготовленості, нами були обрані тести біг 20 м з ходу, Веер-Тест, пліометричний тест (стрибок в довжину після стрибка вгору), координаційний тест, який полягав у послідовному виконанні стрибків з обертами на 360° у правий і лівий бік, проходження координаційної драбинки (8 м), обхід шести конусів, розміщених зигзагом, фінального прискорення на 10 м до фішки певного кольору, що оголошувався тренером у момент приземлення після останнього стрибка з фіксацією часу виконання.

Тобто, ми обрали не пробігання з старту 30 м чи 100 м, а саме короткий спринт після попереднього руху – тобто так, як це відбувається під час гри. Це ж стосується Веер-Тест замість класичних довгих тестів на загальну витривалість [2; 9; 10]. Швидко-силову підготовленість протестували тим рухом, який відбувається під час боротьби футболіста у повітрі і необхідністю одразу зробити потужний рух на старт чи удар. В тест комплексної координованості підбирали набір рухів зі зміною положень, частотою роботи ніг і вибором дії на раптовий подразник – моделюючи ігровий епізод.

До блоку інтегральної технічної підготовленості включили тести, ведення м'яча конвертом з стороною квадрату 15 м, де гравець виконував швидкісне ведення зі зміною напрямків руху. Ведення м'яча рваним човниковим бігом 10–15–20–15–10 м, що характерно для роботи з м'ячем під час довготривалого ігрового епі-

зоду. Удари по воротах на точність після оббігання фішок (10 спроб), де було завдання обійти фішки вісімкою і здійснювати удари після короткого прискорення до м'яча. Передачі на точність в парах за 30 секунд, з завданням зробити максимальну кількість точних передач партнеру на відстані 12–15 м у коридорі з 3 м.

Дослідження нейродинамічних особливостей футболістів 14–15 років здійснювали за допомогою комп'ютерного комплексу «Діагност-1М» за методикою М. Макаренка, В. Лизогуба [3; 5]. Визначали функціональну рухливість нервових процесів (ФРНП), силу нервових процесів (СНП), а також латентні періоди простих та складних сенсомоторних реакцій.

ФРНП оцінювали за швидкістю обробки складних зорових сигналів у режимі зворотного зв'язку – учасники диференціювали позитивні та гальмівні подразники (геометричні фігури). СНП визначали за кількістю інформації, обробленої за 5 хвилин безперервної роботи на пристрої. Більший обсяг оброблених стимулів свідчив про вищу силу нервових процесів.

Сенсомоторну реактивність аналізували за величиною латентних періодів під час виконання простої зорово-моторної реакції (ПЗМР) і реакції вибору між двома із трьох візуальних сигналів (РВ2-3).

У дослідженнях взяли участь 42 футболісти 14–15 років, які були представниками ДЮСШ «Дніпро-80» м. Черкаси, КДЮСШ №1 м. Черкаси, академії ФК «ЛНЗ» в період з березня 2024 року по квітень 2025 року.

Результати досліджень. Аналізуючи отримані результати виокремлених нами груп тестових методик, виявили, що показники юних футболістів мали свої особливості прояву.

Так, розглядаючи показники спеціальної фізичної підготовленості у футболістів 14–15 років, встановили, що середній час спринту після розбігу на 20 м $4,2 \pm 0,02$ с свідчить про середній рівень прискорювальної спроможності підлітків цього віку. У порівнянні з даними Comfort P. et al. [10], де у гравців U15 час 20 м спринту становив $3,8–4,3$ с, наші результати лежать у верхній межі нормативного діапазону для тренуваних футболістів (Табл. 1).

Відомо, що показники 20-метрового спринту у командних видах спорту рідко перевищують 3 с, але це стосується переважно фахових спортсменів, для юнацьких збірних час $4,0–4,5$ с є прийнятним і, найголовніше, підтверджує об'єктивність вибору саме цього тесту для визначення швидкості гравця.

Таблиця 1

Показники спеціальної фізичної підготовленості футболістів 14–15 років

Тестова методика	Група футболістів (n=42)
Біг 20 м з ходу (с)	$4,2 \pm 0,02$
Веер test (кільк. повторень)	$8,52 \pm 0,47$
Пліометричний тест (см)	$208,2 \pm 9,4$
Координаційний тест, (с)	$41,6 \pm 4,8$

Рівень $8,52 \pm 0,47$ повторень у нашому дослідженні Веер-Test відповідає середньому показнику аеробної витривалості серед підлітків і нижній межі для представників спортивних ігор. Тест показує аеробну підготовленість для тренувань на високому рівні і є показовим для аналізу стану футболіста та корекції тренувальних програм [2; 11; 12].

Середня довжина пліометричного стрибка більше 2 м відображає розвинуту вибухову силу нижніх кінцівок юних футболістів. Показник групи футболістів 14–15 років $208,2 \pm 9,4$ см підтверджує належний рівень силового потенціалу серед підлітків, проте цей показник дещо нижчий, ніж при виконанні класичного стрибка в довжину. На нашу думку, що підтверджується сучасними джерелами [9; 10], на це необхідно звернути увагу, адже під час ігрової діяльності футболіст здійснює саме послідовну пліометричну роботу, яка складається з комбінації вертикальних, горизонтальних, різноопорних стрибків. Результат координаційного тесту склав $41,6 \pm 4,8$ с, і є показником, який можна використовувати як орієнтир в подібних, комплексних тестах.

Розглядаючи отримані результати футболістів 14–15 років з технічної підготовленості, можна відмітити, що середній час ведення м'яча конвертом $32,4 \pm 4,1$ с свідчить про задовільний рівень контролю м'яча та просторової орієнтації. У дослідженні європейських фахівців, зокрема Lockie R.G. et al. [12], застосовують цілу групу аналогічних мульти-дирекційних тестів із м'ячем для юних гравців (Табл. 2).

Таблиця 2

Показники інтегрованої технічної підготовленості футболістів 14–15 років

Тестова методика	Група футболістів (n=42)
Ведення конвертом (с)	$32,4 \pm 4,1$
Ведення рваним човниковим бігом 10–15–20–15–10 м, (с)	$54,5 \pm 5,2$
Удари на точність (влучань)	$6,22 \pm 0,43$
Передачі на точність в парах за 30 с, (р)	$15,6 \pm 3,2$

Тест на ведення рваним човниковим бігом комбінує зміну напрямку та контроль м'яча під час прискорень і гальмувань. Наші дані на рівні $54,5 \pm 5,2$ с та результати подібних тестів [6; 12] підтверджують необхідність врахування цього параметру для прогнозування техніко-координаційної підготовленості гравців в умовах матчевої інтенсивності.

Результат близько 62% точних ударів по воротах після оббігання фішок відповідає середньому рівню технічної оснащеності, проте відмічаємо, що ці показники були нижчими, ніж при виконанні ударів з місця, без додаткових завдань.

Визначили, що схожа тенденція притаманна і для тестування точності швидких передач в парах. Юні футболісти робили лише $15,6 \pm 3,2$ точних передач на відстань 12–15 метрів, що свідчить про зниження якості технічних дій при появі ліміту швидкості.

Щодо проявів нейродинамічних функцій юних футболістів слід зазначити, що ця група контрольних засобів використовується рідко, проте може дати інформацію з приводу генетично-детермінованих здібностей нервової системи, прогнозу успішності гравця, вибору амплуа, тощо [1; 3; 5]. (Табл. 3).

Таблиця 3

Прояви нейродинамічних показників футболістів 14–15 років

Показник	Група футболістів (n=42)
ПЗМР (мс)	238,5±5,1
PВ2-3, (мс)	388,7±7,2
ФРНП, (с)	70,2±1,2
СНП, (подразників)	609,2±9,4

Отриманий середній латентний період 238,5±5,1 мс відповідає очікуванню нормам для підлітків, зокрема Лизогуб та ін., [5] фіксували подібні значення (240–250 мс) у юних футболістів тієї ж вікової категорії. Таким чином, наші результати свідчать про адекватний рівень сенсомоторної реакції та можливість використання цих показників, як валідних для груп футболістів різного віку.

Так, більш складна реакція вибору двох подразників з трьох, у юних футболістів складала 388,7±7,2, що трохи нижче, ніж показники в попередніх дослідженнях. Цей прояв нейродинамічних функцій гравців моделює психофізіологічну діяльність футболіста в процесі ігрових ситуацій і необхідності вибору дій з багатьох варіантів.

Показник функціональної рухливості нервових процесів склав 70,2±1,2 с, що говорить про вміння нервової системи переключатись з процесів збудження на гальмування і може бути прогностичним показником для навчання нових елементів, орієнтації в ігрових ситуа-

ціях та проявах тактичного мислення. При цьому, сила нервових процесів, яка відображає вміння утримувати певне напруження, була на рівні 609,2±9,4 подразників.

Висновки. В результаті аналізу теоретичного та емпіричного матеріалу, нами виокремлено групи контрольних заходів, що можуть бути використані для ефективної оцінки спеціальної підготовленості футболістів 14–15 років і включають фізичні (біг, пліометрія, координація), технічні (ведення м'яча, удари, передачі) та нейродинамічні показники (ФРНП, СНП, сенсомоторна реактивність). Їх особливість полягала у наближенні до ігрової діяльності, створення додаткових подразників, та включення проявів діяльності нервової системи. Зокрема, це короткі спринти з ходу, різноманітні зміни напрямку рухів під час ведення, комбінації стрибків, вправи на точність в лімітований час.

Запропоновані методики тестування, особливо застосування комп'ютерного комплексу «Діагност-ІМ» для оцінки нейродинамічних функцій, можуть стати ефективним інструментом для індивідуалізації тренувального процесу, прогнозування успішності гравця, вибору амплуа та удосконалення системи підготовки юних футболістів.

Отримані дані в порівнянні з подібними тестуваннями, що використовують провідні фахівці, свідчать, що рівень фізичної та технічної підготовленості досліджуваної групи відповідає середнім нормативним показникам для цього віку, проте результати нейродинамічних тестів вказують на можливість більш ефективного розвитку сенсомоторної реактивності та функціональної рухливості нервових процесів для підвищення адаптивних можливостей футболістів.

Перспективою наших подальших наукових пошуків є розширення даних для гравців різного віку і статі, а також визначення модельних характеристик різновидів підготовленості і їх вклад в ефективність ігрових дій на полі.

Література:

1. Воронова В. Психологія спорту : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2017. 272 с.
2. Захарчук С.П., Тищенко В.О., Синиця А.В., Конох А.А. Підвищення фізичної підготовленості футболістів інноваційними засобами. *Фізичне виховання та спорт*. 2024. № 1. С. 55-60.
3. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті / Г. Коробейніков та ін. Львів : ЛДУФК, 2013. 219 с.
4. Латишев М., Квасниця О., Квасниця І., Спесивих О. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 39-48.
5. Лизогуб В.С., Пустовалов В.О., Супрунович В.О., Гречуха С.В. Сучасні підходи до реалізації відбору футболістів високої кваліфікації за показниками нейродинамічних властивостей вищих відділів центральної нервової системи. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 2. С. 81-85.
6. Мигаль М., Максименко Л. Техніко-тактична підготовка сучасних футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання* : матеріали ІІ Міжнар. наук.-практ. конф., 5 жовтня 2022 р. Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2022. С. 91-92.
7. Платонов В. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
8. Саутов Р.Т., Тищенко В.О. Інтегрована методика тренування для розвитку технічних і тактичних навичок футболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)"*. 2024. № 12(185). С. 169-175.
9. Emmonds S., Till K., Weaving D. Youth Sport Participation Trends Across Europe : Implications for Policy and Practice. *Res. q. Exerc. Sport*. 2023. Vol. 25. P. 69-80. DOI: 10.1080/02701367.2022.2148623.
10. Comfort P., Stewart A., Bloom L., Clarkson B. Relationships between strength, sprint, and jump performance in well-trained youth soccer players. *J. Strength Cond. Res*. 2014. № 28. P. 173-177.

11. Tomáš M., František Z., Lucia M., Jaroslav T. Profile, correlation and structure of speed in youth elite soccer players. *J. Hum. Kinet.* 2014. Vol. 40. P. 149-159. DOI: 10.2478/hukin-2014-0017.
12. Lockie R.G., Schultz A.B., Callaghan S.J., Jeffriess M.D., Berry S.P. Reliability and validity of a new test of change-of-direction speed for field-based sports: the change-of-direction and acceleration test (CODAT). *Journal of Sports Science & Medicine.* 2018. Vol. 12. № 1. P. 88-94.

References:

1. Voronova, V. (2017). *Psykhologhiia sportu [Psychology of sport]: navchalnyi posibnyk*. Kyiv: Olimpiiska literatura, P. 272. [in Ukrainian]
2. Zakharchuk, S.P., Tyshchenko, V.O., Synytsia, A.V., & Konokh, A.A. (2024). Pidvyshchennia fizychnoi pidhotovlenosti futbolistiv innovatsiinymy zasobamy [Improving the physical fitness of football players by innovative means]. *Fizychni vykhovannia ta sport*, no. 1, pp. 55-60. [in Ukrainian]
3. Korobeinykov, H., Prystupa, Ye., Korobeinykova, L., & Briskin, Yu. (2013). Otsiniuvannia psykhoфизиологичnykh staniv u sporti [Assessment of psychophysiological states in sports]. Lviv: LDUFK, P. 219. [in Ukrainian]
4. Latyshev, M., Kvasnytsia, O., Kvasnytsia, I., & Spesyvykh, O. (2019). Prohnozuvannia: metody, kryterii ta sportyvnyi rezultat [Forecasting: methods, criteria and sports results]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, no. 1, pp. 39-48. [in Ukrainian]
5. Lyzohub, V. S., Pustovalov, V. O., Suprunovych, V. O., & Hrechukha, S. V. (2017). Suchasni pidkhody do realizatsii vidboru futbolistiv vysokoi kvalifikatsii za pokaznykamy neirodynamichnykh vlastyvostei vyshchykh viddiliv tsentralnoi nervovoi systemy [Modern approaches to selecting elite football players based on neurodynamic indicators]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, no. 2, pp. 81-85. [in Ukrainian]
6. Myhal, M., & Maksymenko, L. (2022). Tekhniko-taktychna pidhotovka suchasnykh futbolistiv na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky [Technical and tactical training of modern football players at the stage of specialized basic training]. In *Innovatsiini i tsyfrovii tekhnologii u protsesi pidhotovky sportsmeniv: materialy II Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii* (pp. 91-92). Sumy: SumDPU imeni A. S. Makarenka. [in Ukrainian]
7. Platonov, V. (2021). Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia [Modern system of sports training]: pidruchnyk. Kyiv: Persha drukarnia, P. 672. [in Ukrainian]
8. Sautov, R. T., & Tyshchenko, V. O. (2024). Intehrovana metodyka trenuvannia dlia rozvytku tekhnichnykh i taktychnykh navychok futbolistiv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [Integrated training methodology for the development of technical and tactical skills in football players at the initial training stage]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia: Naukovopedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, no.12(185), pp. 169-175. [in Ukrainian]
9. Emmonds, S., Till, K., & Weaving, D. (2023). Youth sport participation trends across Europe: Implications for policy and practice. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Vol. 25, pp. 69-80. <https://doi.org/10.1080/02701367.2022.2148623>
10. Comfort, P., Stewart, A., Bloom, L., & Clarkson, B. (2014). Relationships between strength, sprint, and jump performance in well-trained youth soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, no. 28, p. 173-177.
11. Tomáš, M., František, Z., Lucia, M., & Jaroslav, T. (2014). Profile, correlation and structure of speed in youth elite soccer players. *Journal of Human Kinetics*, Vol. 40, pp. 149-159. <https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0017>
12. Lockie, R. G., Schultz, A. B., Callaghan, S. J., Jeffriess, M. D., & Berry, S. P. (2018). Reliability and validity of a new test of change-of-direction speed for field-based sports: The change-of-direction and acceleration test (CODAT). *Journal of Sports Science & Medicine*, Vol. 12(1), pp. 88-94.

Дата першого надходження рукопису до видання: 5.06.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 14.07.2025

Дата публікації: 02.09.2025

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ПАНКРАТІОНІ

Томенко Олександр Анатолійович,

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<https://orcid.org/0000-0002-1097-965X>

Окопний Андрій Михайлович,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
директор КЗ Львівської обласної ради «Львівського фахового коледжу спорту»,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
<https://orcid.org/0000-0001-5277-7952>

Філімонов Ігор Васильович,

аспірант I року навчання
спеціальності А7 Фізична культура і спорт
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<https://orcid.org/0009-0007-2222-459X>

Дослідження присвячене проблемі вивчення структури та змісту підготовки спортсменів на етапі початкової спеціалізації в панкратіоні з урахуванням специфіки їхньої тренувальної діяльності. Виділені теоретичні особливості проведення тренувального процесу в панкратіоні на етапі початкової підготовки, зокрема визначено регламентацію та зміст тренувального процесу в панкратіоні як змішаному виді спортивних єдиноборств, окреслено науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів-початківців у панкратіоні та виокремлено структуру тренувальної діяльності в багаторічному удосконаленні спортсменів у панкратіоні.

У наукових працях проблематика тренувального процесу у панкратіоні вивчена лише фрагментарно. Однак науковці, наголошують на важливості науково-обґрунтованої побудови тренувального процесу. На їхнє переконання, якісна побудова навчально-тренувального процесу повинна передбачати удосконалення спеціальних фізичних якостей, техніки (професійний та прикладний аспекти), розвиток здібностей щодо оволодіння технікою боротьби, ударів руками та ногами, удосконалення морально-вольових якостей, разом із тим, останні зміни правил підсилюють потребу наукового обґрунтування структури і змісту системи підготовки на окремих етапах багаторічного удосконалення в панкратіоні.

Узагальнення результатів наукових досліджень показує, що основним аспектом системи підготовки юних панкратістів є розвиток фізичних якостей з урахуванням вікових особливостей. Виявлено, що для досягнення високих результатів на початковому етапі навчання необхідно приділити увагу основам технічної підготовки, особливо оволодінню технічними навичками та прийомами, необхідними у панкратіоні. Завдання, які стоять перед спортсменом і тренером, визначаються не лише вдосконаленням наявних прийомів, але й освоєнням нових засобів, необхідних для вирішення конкретних техніко-тактичних завдань. Ці висновки підкреслюють важливість систематизованого підходу до підготовки юних панкратістів, що враховує їх вікові та індивідуальні особливості, здійснюючи гармонійний розвиток фізичних, технічних та тактичних навичок.

Ключові слова: панкратіон, фізичні якості, тренувальний процес.

Tomenko Oleksandr, Okopnyy Andriy, Filimonov Ihor. Structure and content of training activities at the initial stage of athlete preparation in pankration

This research is dedicated to the problem of improving the structure and content of athlete preparation at the initial specialization stage in pankration, considering the specifics of their training activities. Theoretical features of conducting the training process in pankration at the initial specialization stage have been highlighted. Specifically, the regulation, structure, and content of the training process in pankration as a mixed martial art have been defined, scientific and methodological support for preparing novice athletes in pankration has been outlined, and the structure and content of training activities in the long-term development of athletes in pankration have been distinguished.

In scientific literature, the issue of the training process in pankration has been studied only fragmentarily. However, researchers emphasize the importance of a scientifically grounded approach to the structuring of the training process. In their view, the effective design of the educational and training process should encompass the improvement of specific physical qualities, technical skills (both professional and applied aspects), the development of the ability to master wrestling techniques and striking skills with hands and feet, as well as the enhancement of moral and volitional qualities. Moreover, recent changes in the competition rules further reinforce the need for scientific justification of the structure and content of the training system at various stages of long-term athletic development in pankration.

A generalization of scientific research results shows that the primary aspect of the system for preparing young wrestlers is the development of physical qualities, taking into account age-specific characteristics. It has been found that to achieve high results at the initial training stage, attention must be paid to the fundamentals of technical preparation, especially mastering the technical skills and techniques necessary in wrestling. The tasks facing the athlete and coach are determined not only by improving existing techniques but also by mastering new means necessary for solving specific technical and tactical problems. These conclusions emphasize the importance of a systematic approach to preparing young wrestlers, considering their age and individual characteristics, and ensuring the harmonious development of physical, technical, and tactical skills.

Key words: pankration, physical qualities, training process.

Вступ. З кожним роком конкуренція на спортивній арені загострюється, а кількість дітей та молоді, що активно займаються спортом дедалі зменшується. Результати останніх досліджень проблематики дитячо-юнацького спорту таких науковців як М. Латишев [4; 12], Ю. Тропін [10], В. Платонов [7], Romanenko V., Podrigalo L., Iermakov S. [14], В. Голоха [1] актуалізують зростаючу з кожним роком потребу вдосконалення системи підготовки спортсменів, навчально-тренувальних методик та програм у межах, що відповідають кожному етапу багаторічної підготовки у визначеному виді спорту.

Останнім часом панкратіон, як вид єдиноборства, набуває все більшої популярності в Україні. Спортсмени збірної команди України досягають значних успіхів на міжнародних турнірах, чемпіонатах Європи і світу, що свідчить про високий рівень розвитку панкратіону в нашій країні. Відомо, що юнацький спорт висуває суттєві вимоги до методики побудови тренувальних занять у багаторічному процесі підготовки спортсменів. Спортсмени, які спеціалізуються у панкратіоні, потребують постійного вдосконалення тренувального процесу, спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки. Сучасна тенденція тренувального процесу в панкратіоні спрямована передусім на оптимізацію техніко-тактичних дій та спеціальної фізичної підготовки спортсменів.

У наукових працях проблематика тренувального процесу у панкратіоні вивчена лише фрагментарно. Однак науковці [5; 9], наголошують на важливості науково-обґрунтованої побудови тренувального процесу. На їхнє переконання, якісна побудова навчально-тренувального процесу повинна передбачати удосконалення спеціальних фізичних якостей, техніки (професійний та прикладний аспекти), розвиток здібностей щодо оволодіння технікою боротьби, ударів руками та ногами, удосконалення морально-вольових якостей тощо [9]. Вартими уваги є наукові розвідки І. Наконечного щодо психологічних аспектів та станів спортсменів при заняттях панкратіоном [5]. Загалом автори вказують, що досягнення високого рівня результативності спортсмена у панкратіоні неможливе без саморегуляції, внутрішньої самодисципліни.

Разом із тим, останні зміни правил підсилюють потребу наукового обґрунтування структури і змісту системи підготовки на окремих етапах багаторічного удосконалення в панкратіоні.

Таким чином, виявлено протиріччя у темпах розвитку виду спорту, змінами правил та станом науково-методичного обґрунтування структури і змісту

підготовки спортсменів, зокрема на етапі початкової спеціалізації, що формує актуальне науково-практичне завдання галузі фізичної культури та спорту.

Актуальність нашого дослідження, на теперішній час, є необхідним, адже заняття панкратіоном дають можливість формувати необхідні важливі уміння, навички та знання для підвищення функціональних можливостей організму в подальшому житті. Отже, соціальна значущість та недостатня розробленість науково-практичної проблеми, необхідність подолання виявлених суперечностей зумовили вибір теми статті.

Мета дослідження: на основі аналізу наукових праць дослідити структуру і зміст тренувального процесу юних спортсменів у панкратіоні на етапі початкової підготовки.

Матеріал і методи. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел (з метою пошуку інформації та з'ясування обґрунтованості наукової проблематики дослідження).

Результати дослідження. Сучасні підходи до вирішення завдань спорту вищих досягнень постійно підкреслюють важливість вивчення та розвитку дитячого і юнацького спорту [14]. Панкратіон є одним із видів спорту, що здійснює гармонійний розвиток молодого покоління. Зростання спортивних досягнень у панкратіоні певною мірою залежить від побудови ефективної системи підготовки спортсменів, яку можна окреслити як раціонально організований процес навчання, виховання та тренування, організований на врахуванні закономірностей формування рухових якостей і психічних можливостей дітей та підлітків, а також особливостей їх адаптації до фізичних і психічних навантажень [11-13]. Це змушує фахівців постійно винаходити ефективні педагогічні впливи для створення оптимальної системи вдосконалення різних аспектів підготовки.

Враховуючи викладене, нами проведено аналіз спеціальної науково-методичної літератури, що стосується питань особливостей системи підготовки юних спортсменів як панкратіоні, так і в спортивній боротьбі вцілому.

Система підготовки юних спортсменів є основою «піраміди» спортивного вдосконалення, а сучасний рівень знань і вимоги спортивної практики вимагають розглядати підготовку як цілісний багаторічний процес, який дозволяє спортсмену досягти найвищих результатів упродовж спортивної діяльності та продемонструвати їх на найважливіших змаганнях [5; 6].

Важливий вклад у розробку системи підготовки юних панкратістів здійснили наукові праці О. Согора [9], в яких розкривається важливість спорту у форму-

ванні світогляду молодого покоління, науково обґрунтовуються основи дитячого спорту, визначаються методи і форми спортивної підготовки резерву, а також ефективні засоби. Дослідження підкреслюють, що цілісність системи підготовки забезпечується завдяки певній структурі, яка складається з відносно стійкого порядку об'єднання компонентів, їх загальної послідовності та закономірних взаємозв'язків. Згідно з фахівцями, система підготовки юних панкратістів характеризується:

а) оптимальним співвідношенням параметрів навантажень (кількісних і якісних характеристик обсягів, інтенсивності, спрямованості тощо);

б) механізмом взаємодії компонентів змісту підготовки (засобів, методів загальної та спеціальної фізичної, тактичної, технічної підготовки);

в) встановленим порядком чергування різних етапів тренувального і змагального процесів (окремих занять та їх частин, етапів, періодів, різних циклів) [9].

Наукові дослідження показують, що початковий етап підготовки юних спортсменів є ключовим у багаторічному процесі спортивного вдосконалення. Основні завдання цього етапу включають формування стійкого інтересу до занять спортом, розвиток широкого спектру рухових навичок та вмінь, зміцнення здоров'я дітей, різнобічну фізичну підготовку, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, оволодіння технікою та освоєння різноманітних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ.

Згідно з наявними уявленнями етап початкової підготовки має вагоме значення в системі багаторічної підготовки. Слід вказати, що початкова підготовка передбачає не лише правильне використання засобів, але й створення комфортного психологічного клімату для новачка-спортсмена.

Спеціальна фізична підготовка орієнтована на розвиток фізичних якостей, які є ключовими для спортсменів у панкратіоні, а саме спритність, швидкість, гнучкість, витривалість та сила. Її засобами є загальні вправи, що відповідають усім вимогам змагань, і спеціальні підготовчі вправи, спрямовані на розвиток м'язових груп, які відіграють значну роль під час виконання спортивних вправ.

Загальна фізична підготовка має на меті формування фізичних якостей, що, хоча й не є специфічними для вільної боротьби, важливі для комплексного підвищення функціональних можливостей організму. Цей вид підготовки сприяє всебічному гармонійному розвитку організму, зміцненню м'язової системи, покращенню функціонування органів і систем, а також координації рухів, швидкості, сили, витривалості, спритності та гнучкості юних спортсменів. Вибір конкретних засобів тренування має спиратися на індивідуальні здібності борця, традиції та існуючі можливості спортивного обладнання.

На етапі початкової підготовки тренувальні заняття юних борців не повинні містити значні психічні та фізичні навантаження, що допускає можливість існування монотонного та одноманітного матеріалу [3; 15].

Фахівці підкреслюють, що на початковому етапі більше уваги слід приділяти засвоєнню різноманітних підготовчих вправ, без спроб набути стійкої рухової навички чи стабілізувати техніку рухів, оскільки саме в цей час формується «технічна база» юних борців, тобто навичка оволодіння широким комплексом рухових дій. Цей метод закладає основу для подальшого вдосконалення технічних навичок і має бути врахований на початковому етапі підготовки. Заняття рекомендується проводити 2–3 рази на тиждень, тривалістю 40–60 хв.

І. В. Пономарьов у своїх дослідженнях підкреслює, що на початкових стадіях тренування загальнорозвивальні вправи можуть займати до 85–90% від загального обсягу фізичної підготовки, тоді як спеціальні фізичні вправи становлять лише 10–15%. Обсяг вправ високої інтенсивності збільшується поступово, хоча загальний обсяг вправ може швидко зрости. Особливо важливо ретельно контролювати величину та інтенсивність навантажень під час активного росту і розвитку дітей [8].

Щодо підходів до тренувань молодих борців на початкових етапах, існують різні точки зору серед експертів. Деякі вчені вважають, що найкраще використовувати рухливі ігри та вправи, які підвищують емоційну складову занять і сприяють розвитку фізичних якостей. Інші ж стверджують, що комплексний метод тренувань, який включає рухливі ігри, ігрові вправи та спеціалізовані підготовчі комплекси, є більш ефективним для розвитку фізичних здібностей, необхідних юним борцям [1].

Слід окреслити, що для досягнення найвищих результатів на початковому етапі необхідно значну увагу приділити основам технічної підготовки, а саме оволодінню технічними навичками та прийомами, необхідними у боротьбі, та вмінню правильно будувати поєдинок із будь-яким суперником під час тренувань і змагань.

Нами виявлено, що методика навчання на початковому етапі майже не враховує вікові особливості юних панкратістів та значною мірою повторює методiku, яка застосовується в інших ежиноборствах. Наразі недостатньо досліджені питання, що стосуються прийомів, захистів і контрприймів, яким необхідно навчати протягом року. Також залишаються малодослідженими питання щодо кількості повторень певного прийому на одному занятті та його застосування не лише в процесі навчально-тренувального заняття, але й у змагальних умовах [1].

Основні прийоми і стійки, їхні варіації, складні техніко-тактичні та базові дії є невід'ємними компонентами техніки панкратіону. Формування процесу технічної підготовки юних борців обґрунтоване тим, що недоліки в цій сфері можуть бути непомітними у молодому віці через компенсуючий вплив високого рівня фізичної підготовки. Покращення якості навчально-тренувального процесу потребує вивчення змагальної діяльності.

Дослідження показують, що у процесі навчання необхідно виділити основні та додаткові рухи. Основні рухи і дії є основою техніки панкратіону, оволодіння

якими є обов'язковим завданням. Додаткові рухи і дії додають індивідуальності техніці конкретного спортсмена, формуючи його унікальний стиль.

На початковому етапі підготовки основна техніка включає комбінації базових прийомів, що сприяє формуванню комбінаційного стилю панкратіону. Ефективність таких комбінацій обумовлена втратою стійкості суперника після першої атаки. Комбінації зазвичай розробляються так, щоб у кінцевому результаті зберегти стабільність у певному напрямку.

Вирішуючи завдання технічної підготовки, слід брати на увагу, що вивчення руху на невеликій швидкості формує правильну техніку, але учень не може потім здійснювати її на максимальній швидкості. Якщо ж прийом виконується на максимальній швидкості, юний борець не здатний водночас досягти максимальних швидкісних показників та правильного виконання прийому. Вихід із цього протиріччя полягає у чергуванні обох методичних підходів і виконанні руху на близькій до максимальної, але контрольованій швидкості.

На думку численних фахівців, технічна підготовленість у спорті прямо пов'язана з координаційною підготовленістю спортсмена, особливо в контексті освоєння техніки панкратіону, що є складнокоординаційним видом спортивної діяльності. Ю. М. Тропін зі співавторами підкреслює, що на ефективність і результативність техніки юних борців у змагальній діяльності впливає рівень розвитку координаційних здібностей [2; 10]. Для вдосконалення координаційних здібностей борців прийнято використовувати вправи різної складності: від відносно простих, які стимулюють діяльність аналізаторів і нервово-м'язового апарату, до тих, що вимагають повної мобілізації координаційних ресурсів [10].

Взаємозв'язок спеціальної фізичної підготовленості юних борців та ефективності й результативності техніко-тактичної підготовленості відзначили Г. О. Огарь та В. Д. Середа [6]. У навчально-тренувальному процесі юних спортсменів на початковому етапі спортивної спеціалізації для якісного освоєння техніки боротьби велике значення має рівень розвитку не лише координа-

ційних здібностей, а й силових здібностей. Наприклад, для освоєння більшості прийомів з проходами в ноги юному спортсмену необхідно мати достатньо високий рівень розвитку силових здібностей м'язів ніг та спини. Розвиток силових якостей повинен бути поєднаний з розвитком інших фізичних якостей, таких як швидкість і гнучкість. Інакше може утворитися скутість у рухах та втрата швидкісних характеристик. Тому, разом із силовими тренуваннями, необхідно включати вправи на розтягування та вибухову силу.

Висновки:

1. Підготовка юних панкратістів характеризується: оптимальним співвідношенням кількісних і якісних характеристик обсягів, інтенсивності, спрямованості тощо); механізмом взаємодії засобів, методів загальної та спеціальної фізичної, тактичної, технічної підготовки; встановленим порядком чергування окремих занять та їх частин, етапів, періодів, різних циклів).

2. Етап початкової підготовки має вагоме значення в системі багаторічної підготовки і складається з багатьох факторів. Початкова підготовка передбачає не лише правильне використання засобів, але й створення комфортного психологічного клімату для новачка-спортсмена. На початковому етапі рекомендовано більше уваги слід приділяти засвоєнню різноманітних підготовчих вправ, без спроб набути стійкої рухової навички чи стабілізувати техніку рухів, оскільки саме в цей час формується «технічна база» юних борців, тобто навичка оволодіння широким комплексом рухових дій.

3. На початкових стадіях тренування загальноорозвивальні вправи можуть займати до 85–90% від загального обсягу фізичної підготовки, тоді як спеціальні фізичні вправи становлять лише 10–15%. Обсяг вправ високої інтенсивності збільшується поступово, хоча загальний обсяг вправ може швидко зрости. Особливо важливо ретельно контролювати величину та інтенсивність навантажень під час активного росту і розвитку дітей. Найкраще використовувати рухливі ігри та вправи, які підвищують емоційну складову занять і сприяють розвитку фізичних якостей.

Література:

1. Голоха, В. Л. Проблеми підвищення спеціальної витривалості дзюдоїстів. *Єдиноборства*. 2017. № 4. С. 56-61.
2. Ермаков, С. С., Тропин, Ю. Н., Павлив, А. Н. Ловкість як основа формування техніки боротьби. *Єдиноборства*. 2017. № 3. С. 36-39.
3. Камаєв, О. І., Тропін, Ю. М. Вплив спеціальних силових якостей на техніко-тактичну підготовленість у боротьбі. *Проблеми та перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств*. 2013. С. 149-152.
4. Латишев, С. В., Шандригось, В. І. Особливості організації навчально-тренувального процесу жінок у спортивній боротьбі. *Вісник Чернігівського нац. Ун-ту ім. Т. Г. Шевченка*. Вип. 98, Том 4. 2012. С. 235-239.
5. Наконечний, І. Ю. Взаємозв'язок спеціальної фізичної підготовки та психологічного супроводу в багаторічній підготовці висококваліфікованих спортсменів з панкратіону. *Молодий вчений*, 3.1 (43.1). 2017. 221–226.
6. Огарь, Г. О., Середа, В. Д. Дослідження інтенсивності змагальних поєдинків юних борців вільного стилю. *Єдиноборства*. 2019. № 4(14). С. 62-71.
7. Платонов, В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. *Загальна теорія та її практичні застосування*. К.: Олімп. літ., 2004. 808 с.
8. Пономарьов, І. В., Добейко, Н. І. Особливості тренувального процесу у вільній боротьбі. *Студентський вісник*. 2022. № 2-1(194). С. 68-70.
9. Согор, О. Ю. Удосконалення структури та змісту підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні (дис. ... PhD). Львів. 2021. 20 с.
10. Тропін, Ю. Н. Динаміка фізичної підготовленості у юних борців греко-римського стилю. *Єдиноборства*. 2018. № 2(8). С. 84-92.

11. Demirkan, E., Koz, M., Kutlu, M., Favre, M. (2015). Comparison of physical and physiological profiles in elite and amateur young wrestlers. *J. Strength Cond. Res.*, 29, 1876–83.
12. Latyshev, S., Korobeynikov, G., Korobeinikova, L. Individualization of Training in Wrestlers. 2014. T. 4, № 2. C. 28-32.
13. Rabadi, M. H., Birrer, R. B., Jordan, B. D. (2000). Head and spine injuries in martial arts. In: Cantu RC, eds. *Neurologic athletic head and spine injuries*. New York: WB Saunders Company; p. 297–303.
14. Romanenko, V., Podrigalo, L., Iermakov, S., Rovnaya, O., Tolstoplet, E., Tropin, Y., Goloha, V. (2018). Functional state of martial arts athletes during implementation process of controlled activity – comparative analysis. *Physical Activity Review*, 6, 87-93.
15. Zhumakulov, Z. P. Education Technology of Primary Training Sport Wrestling. *Eastern European Scientific Journal*. 2017. № 5. C. 29-35.

References:

1. Goloha, V. L. Problems of Increasing Special Endurance of Judokas. *Martial Arts*. 2017. No. 4. pp. 56-61. [in Ukrainian].
2. Ermakov, S. S., Tropin, Yu. N., Pavliv, A. N. Agility as the Basis for Forming Wrestling Technique. *Martial Arts*. 2017. No. 3. pp. 36-39. [in Ukrainian].
3. Kamaev, O. I., Tropin, Yu. M. Influence of Special Strength Qualities on Technical-Tactical Preparedness in Wrestling. *Problems and Prospects of Development of Sports Games and Martial Arts*. 2013. pp. 149-152. [in Ukrainian].
4. Latishev, S. V., Shandrigos, V. I. Features of the Organization of the Educational-Training Process of Women in Sports Wrestling. *References: Issue 98, Vol. 4*. 2012. pp. 235-239. [in Ukrainian].
5. Nakonechnyi, I. Y. The linkage between special physical training and psychological support in the long-term training of highly qualified pankration athletes. *Young scientist*, 3.1 (43.1). 2017. 221–226. [in Ukrainian].
6. Ogar, G. O., Sereda, V. D. Study of the Intensity of Competitive Matches of Young Freestyle Wrestlers. *Martial Arts*. 2019. No. 4(14). pp. 62-71. [in Ukrainian].
7. Platonov, V. N. System of Athlete Preparation in Olympic Sports. *General Theory and Its Practical Applications*. Kyiv: Olympic Literature, 2004. 808 p. [in Ukrainian].
8. Ponomarev, I. V., Dobeiko, N. I. Features of the Training Process in Freestyle Wrestling. *Student Bulletin*. 2022. No. 2-1(194). pp. 68-70. [in Ukrainian].
9. Sohor, O. Y. (2021). *Improving the structure and content of athletes' training at the stage of specialized basic training in pankration* (thesis. ... PhD). Lviv. 20 p. [in Ukrainian].
10. Tropin, Yu. N. Dynamics of Physical Fitness in Young Greco-Roman Style Wrestlers. *Martial Arts*. 2018. No. 2(8). pp. 84-92. [in Ukrainian].
11. Demirkan, E., Koz, M., Kutlu, M., Favre, M. (2015). Comparison of physical and physiological profiles in elite and amateur young wrestlers. *J. Strength Cond. Res.*, 29, 1876–83.
12. Latyshev, S., Korobeynikov, G., Korobeinikova, L. Individualization of Training in Wrestlers. 2014. Vol. 4, No. 2. pp. 28-32.
13. Rabadi, M. H., Birrer, R. B., Jordan, B. D. (2000). Head and spine injuries in martial arts. In: Cantu RC, eds. *Neurologic athletic head and spine injuries*. New York: WB Saunders Company; p. 297–303.
14. Romanenko, V., Podrigalo, L., Iermakov, S., Rovnaya, O., Tolstoplet, E., Tropin, Y., Goloha, V. (2018). Functional state of martial arts athletes during implementation process of controlled activity – comparative analysis. *Physical Activity Review*, 6, 87-93.
15. Zhumakulov, Z. P. Education Technology of Primary Training in Sport Wrestling. *Eastern European Scientific Journal*. 2017. No. 5. pp. 29-35.

Дата першого надходження рукопису до видання: 16.06.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 23.07.2025

Дата публікації: 02.09.2025

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ З ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ ТА ЇХНІЙ ВПЛИВ НА СТАН РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Трояновська Марія Миколаївна,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
<https://orcid.org/0009-0009-6804-2665>
ResearcherID GPX-3165-2022
Scopus-Author ID 57195972341

У статті комплексно проаналізовано особливості психічного розвитку учнів із порушенням слуху та з'ясовано їхній вплив на стан рухової активності. Зауважено, що порушення слуху є серйозним сенсорним дефектом, який впливає не лише на мовленнєвий розвиток дитини, а й на формування її психіки, соціальної адаптації та рухової активності. В учнів із порушенням слуху спостерігаються специфічні особливості психічного розвитку, серед яких сповільнене формування мовлення, обмеження обсягу пасивного й активного словника, труднощі в комунікації, а також зниження пізнавальної активності. Обмежене слухове сприймання ускладнює процеси пізнання навколишнього світу, що також призводить до відставання у розвитку таких психічних функцій, як-от: увага, пам'ять, мислення та емоційно-вольова сфера. Ці порушення мають безпосередній вплив на рухову сферу учнів. Дослідження свідчать, що учні з порушенням слуху мають знижену координацію рухів, слабішу рівновагу, уповільнене формування просторових уявлень та меншу витривалість проти нормально чуючих однолітків. Через труднощі в засвоєнні інструкцій та обмежене спілкування з однолітками такі учні часто проявляють нижчу ініціативу в руховій активності та меншу участь у колективних формах фізичних вправ, ніж діти зі звичайним слухом. Науково обґрунтовані підходи до організації фізичного виховання мають враховувати як психічні, так і фізіологічні особливості таких учнів. Отже, рухова активність є ключовим фактором гармонійного психофізичного розвитку учнів із порушенням слуху. Психологічні особливості учнів із порушенням слуху формуються під впливом сенсорної депривації, мовленнєвого дефіциту та соціальних бар'єрів. Однак за правильної педагогічної та психологічної підтримки учні з порушенням слуху здатні успішно розвиватися фізично та навчатися. Необхідно таким дітям забезпечувати адаптоване навчальне середовище, доступ до жестової мови, використання візуальних матеріалів та розвиток альтернативних способів комунікації.

Ключові слова: рухова активність, порушення слуху, учні, здоров'я, психологічні особливості.

Troianovska Mariia. Peculiarities of mental development of pupils with hearing impairment and their influence on the state of motor activity

The article provides a comprehensive analysis of the peculiarities of mental development of students with hearing impairment and their impact on the state of motor activity. It is considered that hearing impairment is a serious sensory defect that affects not only the child's speech development, but also the formation of his/her psyche, social adaptation and motor activity. Students with hearing impairment have specific features of mental development, including slower speech development, limited passive and active vocabulary, difficulties in communication, and reduced cognitive activity. Limited auditory perception complicates the processes of cognition of the world around us, which, in turn, leads to a lag in the development of such mental functions as attention, memory, thinking, and emotional and volitional sphere. These disorders have a direct impact on students' motor skills. Studies show that students with hearing impairments have reduced coordination, poorer balance, slower formation of spatial representations, and less endurance compared to their normal hearing peers. Due to difficulties in learning instructions and limited communication with peers, such students often show less initiative in physical activity and less participation in collective forms of physical exercise. Evidence-based approaches to organizing physical education should take into account both the mental and physiological characteristics of such students. Thus, motor activity is a key factor in the harmonious psychophysical development of students with hearing impairment. The psychological characteristics of students with hearing impairment are formed under the influence of sensory deprivation, speech deficit and social barriers. However, with the right pedagogical and psychological support, students with hearing impairment can successfully develop and learn. It is necessary to provide an adapted learning environment, access to sign language, the use of visual materials, and the development of alternative ways of communication.

Key words: motor activity, hearing impairment, students, health, psychological characteristics.

Вступ. Згідно з даними, які містяться у вітчизняній літературі, в Україні останнім часом фіксується погіршення стану здоров'я дитячого та юнацького населення (Н. В. Москаленко; М. В. Дутчак; О. В. Андреева; Т. Ю. Круцевич; М. О. Носко). Одним із типів порушень здоров'я, що виникають внаслідок соціальних факторів, таких як соціальний дефект, недостатність та інвалідність, є порушення сенсорного розвитку. Результати наукових досліджень показують, що кількість людей

із порушеннями слуху в Україні перевищує 100 тисяч, з яких школярі становлять 13% (В. В. Щорс, 2013; Міністерство охорони здоров'я України, 2016) [3; 4; 5].

Втрата слуху є важким сенсорним розладом, який не просто ускладнює формування мови та когнітивних функцій, а й суттєво впливає на психологічний стан та фізичну активність дитини. Діти шкільного віку з порушенням слуху або глухотою демонструють особливу динаміку психічного розвитку, яка вимагає нау-

кового дослідження, врахування ролі фізичної культури як засобу корекції [6; 7].

Питання рухового розвитку учнів із порушеннями слуху стає особливо важливим в умовах сучасної інклюзивної освіти, яка має на меті створення умов для повноцінного розвитку кожної дитини, незалежно від її індивідуальних потреб. Учні з вадами слуху мають унікальні психофізичні особливості, що істотно впливають на їхню здатність до освоєння рухових навичок, орієнтації в просторі, координації рухів та загального фізичного стану.

Втрата слуху або його ослаблення ускладнює нормальний процес спілкування та обмежує кількість сенсорної інформації, яка досягає центральної нервової системи. Як наслідок, з'являється своєрідний психічний розвиток: виникають складнощі у формуванні мовлення, мислення, знижується пізнавальна активність, сповільнюється реакція та звужується коло спілкування з однолітками. Це так само впливає на мотивацію до занять фізичною культурою та зменшує загальну рухову активність [8; 9].

Рухова активність учнів із порушенням слуху часто обмежена не тільки руховими факторами, але й психологічними перепонами – сумнівами у власних силах, побоюванням помилитися, труднощами в розумінні вказівок та іншим. Саме тому надзвичайно важливо враховувати особливості психічного розвитку таких дітей під час планування фізичного виховання, вибору методів і форм навчання, створення безпечного, зручного та емоційно сприятливого освітнього простору.

Таким чином, дослідження впливу психічного розвитку на стан рухової активності учнів із порушенням слуху є надзвичайно актуальним, адже дає змогу краще адаптувати навчально-виховний процес, сприяти соціалізації дітей із порушеннями слуху, зміцненню їхнього здоров'я та підвищенню якості життя загалом.

Матеріали та методи. Під час дослідження використано теоретичний аналіз матеріалів із фізичного виховання, педагогіки та психології. Зроблено узагальнення науково-методичної літератури та методичних рекомендацій з метою систематизації знань про розвиток рухових якостей в учнів із порушенням слуху, проведено педагогічне спостереження (фіксація поведінки, рухових навичок та рівня активності учнів з порушенням слуху на уроках фізичної культури) та узагальнення власного професійного досвіду.

Результати. Дослідження фахівців із дефектології виявили, що втрата слуху перериває цілісний процес психічного та фізичного розвитку дитини (Р.М. Боскіс, Л.С. Виготський, Т.А. Власова, О.П. Гозова, Т.В. Розанова, В.М. Соловйов, К.І. Тигранова, Ж.В. Шиф та інші). Тому педагогічний вплив у ранньому шкільному віці має бути зосереджений не тільки на подоланні, мінімізації, вирівнюванні та пом'якшенні фізичних та психічних вад глухих дітей, але й на інтенсивному розвитку їх пізнавальної діяльності, психічних процесів, фізичних можливостей та моральних чеснот [2].

Доведено, що втрата слуху зумовлює не тільки затримку мовленнєвого розвитку, але й відхилення

в руховій сфері. Рецепторна функція моторного аналізатора регулює всю нервову трофіку організму, тому в осіб із вадами слуху фіксується нестабільність вегетативної системи, що проявляється в їхній поведінці. У людей із порушенням слуху спостерігається збільшення частоти серцевих скорочень та дихання, посилення реакції фізіологічних систем організму під час фізичних навантажень. Найбільше страждають через враження слуху такі якості, як точність, рівновага, координація рухів, швидко-силові характеристики. Їхній розвиток проходить не однаково. Якщо швидко-силові якості неістотно відрізняються від норми, то точність рухів та координація у глухих відстають від норми суттєво. Доведено, що при втраті слуху зростає значущість кінестетичних відчуттів, оскільки вони певною мірою здатні компенсувати втрату слуху. У людини з порушенням слуху компенсація слухового контролю здійснюється за рахунок збільшення ролі зорових, тактильно-вібраційних та кінестетичних сприймань [1].

Порушення слуху значно впливає на формування психіки, розвиток мовлення, когнітивну сферу, соціалізацію та емоційно-вольову сферу. Детальний розгляд цих особливостей:

1. Мовленнєвий розвиток. Порушення слуху обмежує доступ до мовного середовища, що ускладнює формування усного мовлення. В учнів із глухотою мовлення може бути відсутнім або суттєво деформованим (олексія, аграматизм, порушення артикуляції).

2. Когнітивні особливості. Учні з порушенням слуху можуть мати затримку когнітивного розвитку – знижену здатність до абстрактного мислення, оперування мовними категоріями, труднощі в розумінні логічних конструкцій. Але ці особливості є не інтелектуальним дефіцитом, а наслідком недостатньої мовленнєвої практики.

3. Емоційно-вольова сфера. У глухих учнів часто спостерігається емоційна замкнутість, тривожність, знижена самооцінка, особливо у випадках, коли дитина не має належної комунікації зі своїм оточенням.

4. Особливості спілкування та соціалізації. Комунікаційні бар'єри значно ускладнюють встановлення контактів як із однолітками, так і з дорослими. Діти часто використовують жестову мову, що створює додаткові бар'єри в інклюзивному середовищі. Наукові роботи психологів вказують, що соціалізація таких дітей дуже залежить від доступу до альтернативних способів комунікації (жестова мова, візуальна підтримка, сурдопереклад).

5. Роль компенсаторних механізмів. При втраті слуху активізуються інші аналізатори – зоровий і тактильний, які частково компенсують дефіцит інформації. Учні з порушенням слуху мають високий рівень зорової пам'яті, спостережливості, просторового мислення.

Вплив психічного розвитку на рухову активність:

- моторна затримка. У дітей із порушенням слуху зазвичай спостерігається затримка в розвитку координації рухів, рівноваги, ритмічності.

- просторово-часова дезорієнтація. Через недостатній слуховий зворотний зв'язок складніше формується уявлення про простір і час.

– обмеження у фізичній сміливості. Психоемоційна напруженість і страх призводять до уникання нових видів активності.

Кореляція між психічним розвитком та руховою активністю. Психічна нестабільність знижує залученість до активних ігор і вправ. Позитивні зміни у фізичному розвитку сприяють підвищенню впевненості в собі та зменшенню тривожності. Успішне залучення до рухової активності покращує самооцінку, психоемоційний стан і соціальні навички дитини.

Науково обґрунтовані підходи до корекції рухової активності внаслідок психоемоційного впливу:

- використання візуально доступних ігор і вправ;
- створення позитивної атмосфери з допомогою жестів, міміки, похвали;
- індивідуалізація завдань;
- ритмічні, музично-рухові вправи.

Педагогічні спостереження та експериментальні дослідження [1] дозволяють розкрити специфіку рухової сфери учнів із порушенням слуху, а саме:

- неточність координації та непевність рухів, що простежується у базових рухових уміннях;
- відносна сповільненість опанування рухових навичок;
- утруднення в утриманні статичної та динамічної рівноваги;
- відносно низький рівень розвитку просторової орієнтації;
- загальмованість реакції, швидкості окремих рухів та темпу рухової діяльності загалом;
- відхилення в розвитку моторної сфери: слабка моторика пальців рук, узгодженість рухів окремих частин тіла в часі та просторі, зміна рухів, диферен-

ціація та ритмічність рухів, розслаблення, що загалом характеризує порушення координаційних здібностей;

– відставання в розвитку життєво важливих фізичних властивостей: швидко-силових, силових, витривалості та інших, що визначають фізичну підготовленість людини з вадами слуху.

Вказані порушення в руховій сфері учнів із порушенням слуху мають взаємозалежний характер та зумовлені спільними факторами: структурою слухового дефекту, недостатністю мовленнєвої функції, зменшенням обсягу отриманої інформації, станом рухового аналізатора, рівнем функціональної активності вестибулярного апарату.

Висновки. Особливості психічного розвитку учнів із порушенням слуху істотно впливають на їхню рухову активність. Емоційна нестабільність, соціальна замкненість та труднощі в сприйнятті інформації можуть гальмувати фізичний розвиток. Проте правильно організовані фізичні заняття, з урахуванням психолого-педагогічних особливостей виконують важливу психокорекційну функцію. Це обґрунтовує необхідність тісної взаємодії вчителя фізичної культури з психологом, дефектологом та родиною дитини. Психологічні особливості учнів із порушенням слуху формуються під впливом сенсорної депривації, мовленнєвого дефіциту та соціальних бар'єрів. Однак за правильної педагогічної та психологічної підтримки учні з порушенням слуху здатні успішно розвиватися фізично та навчатися. Необхідно забезпечувати таким дітям адаптоване навчальне середовище, доступ до жестової мови, використання візуальних матеріалів та розвиток альтернативних способів комунікації.

Література:

1. Адирхаєв С. Г. Теоретико-методичні основи навчання руховим діям й підвищення рухової активності студентів з обмеженими можливостями здоров'я : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2015. 470 с.
2. Кунінець О. О. Корекція рухової сфери глухих дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого туризму : дис. ... канд. пед. наук з корекційної педагогіки : 13.00.03. Запоріжжя, 2019. 301 с.
3. Носко М.О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: дис. доктора пед. наук: 13.00.09. Чернігів: ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка, 2003. 434 с.
4. Ричок Т. М. Корекція показників фізичного стану школярів з вадами слуху засобами туристського багатоборства: дис. канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02; Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2018, 298 с.
5. Трояновська М. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання. Чернігів : Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка., 2023. 76 с.
6. Трояновська М. М. Готовність майбутніх вчителів фізичної культури до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка*. Вип. 151. Том І. Серія: Пед. науки. Чернігів: ЧНПУ, 2018. С. 298–300.
7. Трояновська М. М. Стан здоров'я школярів 10-11 років з вадами слуху. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка*. Вип. 152 (2). Том І. Серія: Пед. науки. Чернігів: ЧНПУ, 2018. С. 165–168.
8. Трояновська М. М. Теоретичні аспекти проведення занять фізичної культури з учнями з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 154. (2) Серія: Пед. науки. Чернігів: ЧНПУ, 2018. С. 166–169.
9. Трояновська М.М., Лазаренко М.Г., Жлобо В.О. Профілактика травматизму в адаптивній фізичній культурі для учнів з особливими освітніми потребами. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 3. Серія : Пед. науки. Чернігів: ЧНПУ, 2019. С. 296–301.

References:

1. Adyrkhaiev S. G. (2015) *Teoretyko-metodychni osnovy navchannya rukhovym diyam y pidvyshchennya rukhovoyi aktyvnosti studentiv z obmezhenymy mozhlyvostyamy zdorov'ya* [Theoretical and methodological bases of teaching

motor actions and increasing the motor activity of students with disabilities] : Doctor of Pedagogical Sciences: 13.00.02. Chernihiv. 470. [in Ukrainian].

2. Kuninets O. O. (2019) Korektsiya rukhovoyi sfery hlukhykh ditey molodshoho shkil'noho viku zasobamy ozdorovchoho turyzmu [Correction of the motor sphere of deaf children of primary school age by means of health tourism] : dissertation ... Candidate of Pedagogical Sciences in Correctional Pedagogy: 13.00.03. Zaporizhzhia. 301. [in Ukrainian].

3. Nosko M.O. (2003) Teoretychni ta metodychni osnovy formuvannya rukhovoyi funktsiyi u molodi pid chas zanyat' fizychnoyu kul'turoyu ta sportom [Theoretical and methodological bases of formation of motor function in youth during physical education and sports]. Doctor of Pedagogical Sciences: 13.00.09. Chernihiv: Chernihiv Taras Shevchenko State Pedagogical University. 434. [in Ukrainian].

4. Ruchok T. M. (2018) Korektsiya pokaznykiv fizychnoho stanu shkolyariv z vadamy slukhu zasobamy turyst's'koho bahatoborstva [Data correction of schoolchildren physical state with hearing impairment by means of tourism multiathlon]. D. in Physical Education and Sports : 24.00.02; National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv. 298. [in Ukrainian].

5. Troianovska, M.M. (2018). Adaptivna fizychna kultura [Adaptive physical culture]. *Study guide for students of physical education faculties*. National University "Chernihiv Collegium" named after T. Shevchenko. Chernihiv. 104 [in Ukrainian].

6. Troianovska, M.M. (2018). Hotovnist maybutnikh vchyteliv fizychnoyi kultury do roboty z ditmy z osoblyvymy osvitnimy problemamy [Readiness of future physical education teachers to work with children with special educational needs]. *Visnyk of Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko*. Issue 151. Vol. I. Chernihiv: CNPU, 298–301 [in Ukrainian].

7. Troianovska, M.M. (2018). Stan zdorovya shkolyariv 10–11 rokiv z vadamy slukhu [The state of health of schoolchildren aged 10–11 with hearing impairment]. *Visnyk of Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko*. Issue 152. Vol. II. Chernihiv: CHNPU, 165–168 [in Ukrainian].

8. Troianovska, M.M. (2018). Teoretychni aspekty provedennya zanyat fizychnoyi kultury z uchnyamy z osoblyvymy osvitnimy potrebamy v umovakh inklyuzyvnoyi osvity [Theoretical aspects of conducting physical education classes with students with special educational needs in inclusive education]. *Visnyk of Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko*, 154 (II), Chernihiv: CNPU, 166–169 [in Ukrainian].

9. Troianovska, M.M., Lazarenko, M.G., & Zhlobo, V.O. (2019). Profilaktyka travmatyzmu v adaptivniy fizychniy kul'turi dlya uchniv z osoblyvymy osvitnimy potrebamy [Prevention of injuries in adaptive physical culture for students with special educational needs]. *Visnyk of Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko*, 159 (III), Chernihiv: CHNPU. 296–301 [in Ukrainian].

Дата першого надходження рукопису до видання: 17.06.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 22.07.2025

Дата публікації: 02.09.2025

Наукове видання

ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ

Науковий журнал

Випуск 2, 2025

Коректура • *Н. Ігнатова*

Комп'ютерна верстка • *Ю. Ковальчук*

Підписано до друку: 02.09.2025 р.
Формат 60x84/8. Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 16,51.
Замов. № 0925/764. Наклад 100 прим.

Видавничий дім «Гельветика»
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1
Телефон +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.