

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

# ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ

НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ

Випуск 3, 2025

**Присвячено 45-річчю Навчально-наукового Інституту фізичної культури  
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка**



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 № 4 від 24.11.2025 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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Бородіна Оксана Сергіївна, Сватєсв Андрій В'ячеславович, Лайчук Андрій Миколайович, Гусаревич Олександр Валентинович, Бурковський Валентин Володимирович</b><br>Рухова активність і психологічне здоров'я: педагогічні стратегії підтримки балансу у здобувачів вищої освіти..... | 7  |
| <b>Бутенко Галина Олександрівна</b><br>Оптимізація рухової активності підлітків у рамках фізичної рекреації засобами спортивного орієнтування.....                                                                                                                                   | 12 |
| <b>Galan Yaroslav Petrovich, Tomenko Oleksandr Anatoliyovych</b><br>Features of the implementation of the TEAM-EU-UA project as a tool for introducing European values among refugee children.....                                                                                   | 17 |
| <b>Гронець Ганна Юріївна, Гвоздецька Світлана Володимирівна</b><br>Особливості методики проведення уроків з фізичної культури з учнями середнього шкільного віку в умовах НУШ.....                                                                                                   | 24 |
| <b>Донець Ігор Олексійович, Підлужняк Олександр Іванович, Газасв Валерій Нодарович, Чигирин Олександр Григорович</b><br>Моніторинг фізичного стану та рівня рухової підготовленості студентів.....                                                                                   | 29 |
| <b>Заїкіна Ганна Леонідівна, Лянной Михайло Олегович</b><br>Факторний аналіз показників мотиваційно-особистісних характеристик здобувачів спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» групи ПСМ з футболу.....                                                                       | 33 |
| <b>Kvach Olha Olehivna</b><br>Specifics of the rhythmic gymnastics development in the context of the US sports services market.....                                                                                                                                                  | 40 |
| <b>Кириченко Олена Віталіївна, Солянік Дар'я Геннадіївна, Кубатко Аліна Іванівна, Атаманюк Світлана Іванівна</b><br>Формування техніки складнокоординаційних елементів у спортивній аеробіці на етапі початкової підготовки (на прикладі стрибка з поворотом на 360°).....           | 47 |
| <b>Клименко Ганна Валеріївна, Костюченко Максим Анатолійович, Лазаренко Олександр Миколайович, Качалов Олександр Юрійович</b><br>Знання основ адаптації осіб з інвалідністю засобами рухової активності.....                                                                         | 53 |
| <b>Козерук Кирило Вадимович, Будянський Дмитро Васильович, Бистра Ірина Ігорівна, Нікітенко Євгеній Вікторович</b><br>Теоретичні аспекти впровадження рухової активності та фітнесу для осіб з посттравматичним стресовим розладом.....                                              | 58 |
| <b>Колягіна Діана Олександрівна</b><br>Аналіз сучасних наукових підходів до використання єдиноборств (панкратіону) у шкільній програмі з фізичної культури.....                                                                                                                      | 63 |
| <b>Красілов Андрій Дмитрович, Будянський Дмитро Васильович, Ткаченко Єгор Юрійович</b><br>Особливості розвитку силових якостей учнів 10-11 класів у позакласній діяльності закладів загальної середньої освіти.....                                                                  | 67 |
| <b>Кудін Сергій Федорович, Коптєв Костянтин Геннадійович, Денисовець Анатолій Петрович, Гаврилова Надія Михайлівна</b><br>Індивідуалізація рухової активності студентів з особливими потребами.....                                                                                  | 74 |
| <b>Лянной Михайло Олегович, Заїкіна Ганна Леонідівна</b><br>Роль нейродинамічних властивостей юних борців як складових психічної готовності до змагань.....                                                                                                                          | 80 |
| <b>Магула Емілія Олександрівна</b><br>Особливості спеціальної фізичної підготовки у системі спортивного тренування фехтувальників-рапіристів на етапі спеціалізованої базової підготовки.....                                                                                        | 86 |
| <b>Нестеренко Наталія Анатоліївна, Яковенко Артем Володимирович</b><br>Теоретико-методичні засади оптимізації спеціальної фізичної підготовки юних футболістів 12-13 років у закладах ДЮСШ.....                                                                                      | 94 |

|                                                                                                                                                                                                                                                            |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Павленко Інна Олександрівна, Галан Ярослав Петрович, Шломенко Володимир Іванович</b><br>Психологічна підготовка спортсменів до змагань із легкої атлетики.....                                                                                          | 101 |
| <b>Паришкура Юлія Володимирівна, Пивоваров Андрій Анатолійович, Черезов Юрій Олександрович, Лукачина Анатолій Васильович</b><br>Освітня обізнаність студентів про використання допінгу у спортивній та фітнес-діяльності.....                              | 106 |
| <b>Петраков Євгеній Сергійович, Леоненко Андрій Васильович</b><br>Футзал як інструмент реабілітації військових та внутрішньо переміщених осіб.....                                                                                                         | 112 |
| <b>Приймак Марія Михайлівна</b><br>Соціальна адаптація спортсменів: етапи, виклики та механізми.....                                                                                                                                                       | 117 |
| <b>Рибалко Петро Федорович, Черезов Юрій Олександрович, Головіна Світлана Сергіївна, Магула Олександр Степанович</b><br>Моделювання рухової активності студентів з особливими потребами засобами інноваційних технологій.....                              | 123 |
| <b>Сумцов Олександр Іванович, Красілов Андрій Дмитрович</b><br>Історичні етапи становлення та розвитку альпінізму в Україні та світі.....                                                                                                                  | 128 |
| <b>Таран Лариса Миколаївна, Тарасевич Олена Анатоліївна, Окунь Дар'я Олександрівна</b><br>Шляхи досягнення гендерної рівності у вільній боротьбі.....                                                                                                      | 134 |
| <b>Тонкопей Юлія Леонідівна, Колесник Анна Сергіївна, Войтенко Валентина Леонідівна, Гавриш Іванна Ярославівна</b><br>Біомеханічний постуральний контроль у футболістів після артроскопічної менісоектомії на довготривалому періоді фізичної терапії..... | 140 |
| <b>Хлус Наталія Олександрівна</b><br>Використання інноваційних фітнес-технологій на уроках фізичної культури: сучасний стан і перспективи розвитку.....                                                                                                    | 146 |
| <b>Чередніченко Сергій Вікторович, Мельник Олександр Андрійович</b><br>Організація та структура уроків із застосуванням модуля панкратіон у закладах загальної середньої освіти.....                                                                       | 151 |
| <b>Чередніченко Сергій Вікторович, Подольський Ярослав</b><br>Теоретико-методичні підходи до вивчення моделювання процесу навчання фізичних вправ учнів початкових класів.....                                                                             | 155 |
| <b>Шило Олексій Миколайович, Письменник Олексій Вікторович</b><br>Структура змагальної діяльності у практичній стрільбі.....                                                                                                                               | 162 |
| <b>Яценко Олексій Валентинович, Довганюк Валерій Петрович, Литвин-Жмурко Тетяна Сергіївна, Декал Наталія Адамівна,</b><br>Інтеграція гімнастичних елементів у систему фізичної підготовленості дітей і спортсменів-початківців.....                        | 170 |

# CONTENT

|                                                                                                                                                                                                                                                   |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Borodina Oksana, Svatiev Andriy, Laichuk Andriy, Gusarevych Oleksandr, Burkovsky Valentin</b><br>Physical activity and psychological health: pedagogical strategies for maintaining balance in students.....                                   | 7   |
| <b>Butenko Halyna</b><br>Optimization of Adolescents' Motor Activity within the Framework of Physical Recreation through Orienteering.....                                                                                                        | 12  |
| <b>Galan Yaroslav Petrovich, Tomenko Oleksandr Anatoliyovych</b><br>Features of the implementation of the TEAM-EU-UA project as a tool<br>for introducing European values among refugee children.....                                             | 17  |
| <b>Hronets Hanna, Gvozdetzka Svitlana</b><br>Peculiarities of the Methodology for Conducting Physical Education Lessons with Middle School Students<br>under the Conditions of the New Ukrainian School (NUS).....                                | 24  |
| <b>Donets Ihor, Pidluzhniak Oleksandr, Hazaiev Valerii, Chyhyryn Oleksandr</b><br>Monitoring of the physical condition and motor fitness level of students.....                                                                                   | 29  |
| <b>Zaikina Anna, Liannoy Mykhailo</b><br>Factor analysis of indicators of motivational and personal characteristics of gainers of specialty A7<br>“Physical culture and sports” of the PSM group in football.....                                 | 33  |
| <b>Kvach Olha Olehivna</b><br>Specifics of the rhythmic gymnastics development in the context of the US sports services market.....                                                                                                               | 40  |
| <b>Kyrychenko Olena, Solyanik Daria, Kubatko Alina, Atamanyuk Svitlana</b><br>Formation of the technique of complex coordination elements in sports aerobics at the stage of initial training<br>(on the example of a jump with a 360° turn)..... | 47  |
| <b>Klymenko Hanna, Kostiuchenko Maksym, Lazarenko Oleksandr, Kachalov Oleksandr</b><br>Knowledge of the basics of adapting persons with disabilities through motor activity.....                                                                  | 53  |
| <b>Kozeruk Kyrylo, Dmytro Budianskyi, Bystra Iryna, Nikitenko Yevhenii</b><br>Theoretical aspects of implementing physical activity and fitness for individuals with post-traumatic stress disorder...                                            | 58  |
| <b>Koliagina Diana</b><br>Analysis of Modern Scientific Approaches to the Use of Martial Arts (Pankration)<br>in the School Physical Education Program.....                                                                                       | 63  |
| <b>Krasilov Andrii, Budianskyi Dmytro, Tkachenko Yehor</b><br>Features of the development of strength qualities of grades 10-11 pupils in extracurricular activities<br>of general secondary education.....                                       | 67  |
| <b>Kudin Serhii, Koptiev Kostiantyn, Denysovets Anatolii, Havrylova Nadiia</b><br>Individualization of motor activity of students with special needs.....                                                                                         | 74  |
| <b>Mykhailo Liannoy, Anna Zaikina</b><br>The role of neurodynamical properties of young wrestlers as components of mental readiness for competitions .....                                                                                        | 80  |
| <b>Mahula Emiliya</b><br>Features of specialized physical preparation in the training system of épée fencers at the stage<br>of specialized basic training.....                                                                                   | 86  |
| <b>Nesterenko Nataliia, Yakovenko Artem</b><br>Theoretical and methodological principles of optimizing special physical training<br>for young football players aged 12–13 in youth sports schools.....                                            | 94  |
| <b>Pavlenko Inna, Galan Yaroslav, Shlomenko Volodymyr</b><br>Psychological preparation of athletes for athletics competitions .....                                                                                                               | 101 |
| <b>Paryshkura Yuliia, Pyvovarov Andrii, Cherezov Yurii, Lukachyna Anatolii</b><br>Educational awareness of students regarding the use of doping in sports and fitness activities.....                                                             | 106 |
| <b>Petrakov Yevhenii, Leonenko Andrii</b><br>Futsal as a tool for the rehabilitation of military personnel and internally displaced persons.....                                                                                                  | 112 |

|                                                                                                                                            |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Pryimak Mariia</b>                                                                                                                      |     |
| Social adaptation of athletes: stages, challenges and mechanisms .....                                                                     | 117 |
| <b>Rybalko Petro, Cherezov Yurii, Holovina Svitlana, Mahula Oleksandr</b>                                                                  |     |
| Modeling of physical activity of students with special needs through innovative technologies. ....                                         | 123 |
| <b>Sumtsov Oleksandr, Krasilov Andrii</b>                                                                                                  |     |
| Historical Stages of the Formation and Development of Mountaineering in Ukraine and the World.....                                         | 128 |
| <b>Taran Larysa, Tarasevych Olena, Okun Daria</b>                                                                                          |     |
| Ways to achieve gender equality in freestyle wrestling.....                                                                                | 134 |
| <b>Tonkopei Yuliia, Kolesnyk Anna, Voitenko Valentyna, Gavrysh Ivanna</b>                                                                  |     |
| Biomechanical postural control in football players following arthroscopic meniscectomy<br>during long-term physical therapy.....           | 140 |
| <b>Khlus Nataliia</b>                                                                                                                      |     |
| Use of Innovative Fitness Technologies in Physical Education Lessons: Current State and Development Prospects....                          | 146 |
| <b>Cherednichenko Serhii, Melnyk Oleksandr</b>                                                                                             |     |
| Organization and structure of physical education lessons using the pankration module<br>in general secondary education institutions.....   | 151 |
| <b>Cherednichenko Serhiy, Podolskyi Yaroslav</b>                                                                                           |     |
| Theoretical-methodological approaches to the study of modeling the process<br>of teaching physical exercises to primary school pupils..... | 155 |
| <b>Shylo Oleksii, Pysmennyk Oleksii</b>                                                                                                    |     |
| The structure of competitive activity in practical shooting.....                                                                           | 162 |
| <b>Yatsenko Oleksii, Dovhaniuk Valerii, Lytvyn-Zhmurko Tetiana, Dekal Nataliia</b>                                                         |     |
| Integration of gymnastic elements into the system of physical training of children and beginner athletes.....                              | 170 |

## РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: ПЕДАГОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПІДТРИМКИ БАЛАНСУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Бородіна Оксана Сергіївна,**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри фізичної культури та базової загальної підготовки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
<https://orcid.org/0000-0002-2777-2508>

**Святий Андрій В'ячеславович,**

доктор педагогічних наук, професор  
професор кафедри фізичної культури і спорту  
Запорізького національного університету  
<https://orcid.org/0000-0001-9399-1576>

**Лайчук Андрій Миколайович,**

доктор філософії,  
доцент кафедри фізичної культури та базової загальної підготовки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
<https://orcid.org/0000-0001-9102-1381>  
Researcher ID: MSY-6991-2025

**Гусаревич Олександр Валентинович,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри фізичної культури та базової загальної підготовки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
<https://orcid.org/0000-0002-7740-4631>

**Бурковський Валентин Володимирович,**

викладач кафедри фізичної культури та базової загальної підготовки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
<https://orcid.org/0009-0003-5067-8864>

*У статті досліджено взаємозв'язок між руховою активністю та психологічним здоров'ям здобувачів вищої освіти в умовах сучасного освітнього простору. Показано, що навчальне середовище закладів вищої освіти висуває низку викликів для молоді, серед яких переважають малорухливий спосіб життя, тривале перебування за комп'ютером, нерегулярний режим дня, поєднання навчання з підробітком, соціально-психологічна адаптація, цифрова залежність та надмірні емоційні навантаження. Такі фактори зумовлюють підвищення рівня стресу, тривожності та психоемоційного виснаження, що негативно позначається як на академічних результатах, так і на загальному самопочутті здобувачів вищої освіти.*

*Обґрунтовано педагогічні стратегії, спрямовані на підтримку балансу між фізичним та психічним здоров'ям здобувачів вищої освіти. Серед ключових напрямів визначено інтеграцію рухової активності у навчальний процес шляхом упровадження динамічних пауз, використання методів активного навчання та універсального дизайну програм фізичного виховання; розвиток навичок саморегуляції та здоров'язбереження через тренінги зі стрес-менеджменту, навчання релаксаційним і дихальним практикам, індивідуалізацію планів фізичної активності; створення інклюзивного освітнього середовища із забезпеченням доступності спортивної інфраструктури, функціонування психологічних служб, впровадження групових форм рухової діяльності, що підсилюють соціалізацію; поєднання валеологічних та екологічних практик, зокрема організацію занять на свіжому повітрі, прогулянок і туристичних походів, застосування «зелених практик» як ресурсу відновлення енергії та профілактики тривожності.*

*Зроблено висновок, що системне поєднання зазначених стратегій сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти здоров'язберезувальної компетентності, підвищенню стресостійкості, формуванню позитивної мотивації до фізичної активності та гармонійному розвитку особистості. Отримані результати мають практичне значення для оптимізації освітнього процесу, розробки університетських програм підтримки благополуччя здобувачів вищої освіти та формування інклюзивного академічного простору.*

**Ключові слова:** здобувачі вищої освіти, психологічне здоров'я, рухова активність, педагогічні стратегії, здоров'язбереження, стресостійкість.

**Borodina Oksana, Svatiev Andriy, Laichuk Andriy, Gusarevych Oleksandr, Burkovsky Valentin. Physical activity and psychological health: pedagogical strategies for maintaining balance in students**

*The article examines the relationship between physical activity and psychological health of students in the modern educational environment. It shows that the university learning environment poses a number of challenges for young people, including a sedentary lifestyle, long hours spent at the computer, irregular daily routines, combining study with part-time work, social and psychological adaptation, digital addiction, and excessive emotional stress. These factors lead to increased stress, anxiety, and psycho-emotional exhaustion, which negatively affects both academic performance and the overall well-being of students.*

*Pedagogical strategies aimed at maintaining a balance between students' physical and mental health have been substantiated. Among the key areas are the integration of physical activity into the educational process through the introduction of dynamic breaks, the use of active learning methods, and the universal design of physical education programs; the development of self-regulation and health preservation skills through stress management training, relaxation and breathing practices, and the individualization of physical activity plans; creating an inclusive educational environment by ensuring the accessibility of sports infrastructure, the functioning of psychological services, and the introduction of group forms of physical activity that enhance socialization; combining wellness and environmental practices, including organizing outdoor activities, walks, and hiking trips, and using «green practices» as a resource for restoring energy and preventing anxiety.*

*It was concluded that the systematic combination of these strategies contributes to the formation of health-saving competence in students, increases stress resistance, forms positive motivation for physical activity, and promotes harmonious personal development. The results obtained are of practical importance for optimizing the educational process, developing university programs to support student well-being, and forming an inclusive academic space.*

**Key words:** students, psychological health, physical activity, pedagogical strategies, health preservation, stress resistance.

**Вступ.** Сучасна система вищої освіти функціонує в умовах високої інтенсивності інформаційних потоків, цифровізації та зростання психологічних викликів для здобувачів вищої освіти. Хронічний стрес, дефіцит сну та зниження рухової активності негативно впливають на навчальні досягнення і рівень життєвої енергії здобувачів вищої освіти. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, регулярні фізичні вправи зменшують ризик тривожних і депресивних станів на 20-30 % [12]. У зв'язку з цим постає потреба у виробленні педагогічних стратегій, що допомагають зберігати баланс між розумовим і фізичним навантаженням.

Психологічне здоров'я розглядається як стан внутрішньої гармонії особистості, що забезпечує здатність до продуктивного навчання, соціальної взаємодії та професійного розвитку. Рухова активність є одним з найважливіших чинників формування цього стану, оскільки сприяє виробленню ендорфінів, покращує когнітивні процеси та підвищує стресостійкість особистості здобувача вищої освіти [6].

Науковці підтверджують, що фізична активність не лише зміцнює фізичне здоров'я, а й формує ресурси для психологічної адаптації [1; 5; 6; 7; 8]. В освітньому просторі її вплив посилюється педагогічними стратегіями, які враховують індивідуальні потреби здобувачів вищої освіти та специфіку їхнього навчального навантаження.

Дослідження сучасних умов навчання у закладах вищої освіти дозволяє виділити кілька ключових чинників, які суттєво впливають на фізичний стан та психоемоційне благополуччя студентів. Одним із найпоширеніших є низький рівень рухової активності, що проявляється у тривалому сидінні під час лекцій, самостійного навчання та роботи за комп'ютером. Такий стиль життя сприяє виникненню проблем із поставою, зниженню тону м'язів і розвитку хронічних порушень опорно-рухового апарату.

Ще одним істотним фактором є нестабільний режим дня, який виникає через необхідність поєднувати навчальні обов'язки, додаткову роботу та активну

участь у позанавчальних заходах. Недостатня організація сну, харчування та фізичної активності створює дисбаланс біологічних ритмів, що негативно впливає на когнітивні процеси, концентрацію уваги та рівень загальної енергії здобувачів вищої освіти.

Серед факторів, що значно підвищують рівень стресу, варто виділити емоційні перевантаження, пов'язані з навчальною діяльністю. Підготовка до іспитів і сесій, конкуренція між здобувачами вищої освіти, необхідність соціальної адаптації та формування нових соціальних контактів створюють постійне психоемоційне напруження, яке може призводити до вигорання, тривожності, зниження мотивації та продуктивності.

Окремо слід зазначити проблему цифрової залежності, що полягає у надмірному використанні електронних пристроїв, мобільних додатків і соціальних мереж. Постійне перебування в інформаційному потоці не лише відволікає від навчальної діяльності, але й поглиблює психоемоційне виснаження, знижує здатність до відпочинку та перешкоджає формуванню здорового режиму фізичної активності.

Таким чином, сучасне студентське середовище характеризується комплексом взаємопов'язаних проблем фізичного та психологічного характеру. Для їх подолання необхідно впроваджувати цілісні педагогічні та валеологічні стратегії, які дозволяють поєднати навчальні навантаження з підтримкою фізичного здоров'я та психоемоційного балансу. Ці фактори потребують комплексного педагогічного втручання.

Мета дослідження – проаналізувати взаємозв'язок рухової активності та психологічного здоров'я здобувачів вищої освіти, виявити ключові проблеми сучасного студентського середовища та обґрунтувати ефективні педагогічні стратегії підтримки балансу між фізичним і психоемоційним станом у процесі навчання.

**Матеріали та методи.** У процесі дослідження застосовано низку теоретико-аналітичних методів. Насамперед проведено системний аналіз наукових праць вітчизняних і зарубіжних авторів, у яких розгля-

дається взаємозв'язок фізичної активності та психологічного благополуччя студентської молоді. Додатково використано статистичні дані міжнародних організацій, зокрема ВООЗ, що підтверджують ефективність регулярних фізичних вправ у зниженні ризику тривожних і депресивних розладів.

Застосовано описово-аналітичний підхід, який дав змогу виокремити ключові чинники, що формують психоемоційний стан здобувачів вищої освіти: зниження рухової активності, нестабільний режим дня, підвищене емоційне навантаження та цифрова залежність. Використання порівняльного аналізу педагогічних стратегій дозволило узагальнити сучасні підходи до інтеграції рухової активності в освітній процес, формування навичок саморегуляції та організації інклюзивного середовища.

Методологічною основою дослідження став системний підхід, що забезпечив комплексне розглядення фізичних, психологічних та соціальних аспектів освітнього середовища та дозволив обґрунтувати ефективні стратегії збереження здоров'я й підвищення стресостійкості студентів.

**Результати дослідження.** Для забезпечення оптимального поєднання навчальної діяльності, фізичної активності та психоемоційного благополуччя студентів сучасні заклади вищої освіти можуть впроваджувати комплекс педагогічних стратегій. Ці стратегії спрямовані на підтримку балансу між розумовим та фізичним навантаженням і формування здоров'язбережувальної компетентності, та передбачають: інтеграцію рухової активності у навчальний процес, розвиток навичок саморегуляції та здоров'язбереження, створення інклюзивного освітнього середовища, поєднання валеологічних та екологічних практик [3; 4].

Отже, одним із ключових напрямів педагогічних стратегій є включення фізичної активності безпосередньо в освітній процес. До нього належать: короткі динамічні паузи, методи активного навчання, універсальний дизайн програм з фізичного виховання.

Впровадження коротких динамічних пауз під час лекцій і семінарів, що дозволяє студентам відновити кровообіг, зменшити м'язову напругу та покращити концентрацію уваги. Такі паузи можуть включати прості вправи на розтягнення, ходьбу по аудиторії або легкі фізичні рухи. Використання методів активного навчання, які передбачають рухову взаємодію студентів під час виконання практичних завдань, кейс-стаді, рольових ігор чи інтерактивних вправ [9]. Це дозволяє поєднувати розумове та фізичне навантаження, підвищує ефективність засвоєння матеріалу та сприяє розвитку командних навичок. Універсальний дизайн програм з фізичного виховання, який передбачає адаптацію вправ до різного рівня фізичної підготовки студентів та їхніх індивідуальних потреб. Такий підхід дозволяє залучати до активності всіх студентів, включаючи тих, хто має порушення фізичних можливостей.

Другим важливим напрямом педагогічних стратегій з підтримки балансу між руховою активністю і психологічним здоров'ям студентів є формування навичок само-

контролю та управління власним здоров'ям, що сприяє стійкості до стресових факторів [10]. Серед ключових заходів є: тренінги зі стрес-менеджменту та тайм-менеджменту, релаксаційні і дихальні техніки, індивідуальні плани рухової активності. Проведення тренінгів зі стрес-менеджменту та тайм-менеджменту, які навчають студентів планувати свій час, правильно розподіляти навчальне навантаження та ефективно долати психоемоційні перевантаження. Навчання релаксаційним і дихальним технікам, що дозволяє знижувати рівень тривожності, покращувати якість сну та підтримувати оптимальний емоційний стан у періоди підвищеного навантаження. Розробка індивідуальних планів рухової активності, які враховують фізичний стан студента, його можливості та переваги. Такий персоналізований підхід допомагає формувати стійку звичку до регулярної фізичної активності та зміцнює здоров'я.

Третім напрямом є організація інклюзивного освітнього середовища [2], що забезпечує рівні можливості для всіх здобувачів вищої освіти, а це: доступна спортивна інфраструктура, психологічні служби у закладі освіти, групові форми активності. Забезпечення доступності спортивної інфраструктури, включаючи обладнані зали, майданчики, тренажери та обладнання для осіб з ООП. Діяльність психологічних служб у закладі освіти, яка передбачає консультації, тренінги, групову та індивідуальну підтримку студентів у процесі адаптації та подолання стресу. Групові форми активності, такі як командні ігри, йога, фітнес, що сприяють не лише фізичному розвитку, а й соціалізації, розвитку комунікативних навичок і почуття колективної підтримки.

Четвертий напрям передбачає інтеграцію валеологічних і природоорієнтованих практик, які сприяють відновленню енергії та психоемоційного балансу студентів. Так, заняття на відкритому повітрі, прогулянки та походи, що не лише підтримують фізичну форму, а й зменшують рівень стресу, покращують настрій та сприяють психічному відновленню студентів. Тоді як впровадження «зелених практик», які включають екологічні активності, роботу з природними матеріалами, озеленення території та активне перебування у природному середовищі як спосіб відновлення внутрішнього ресурсу та зниження тривожності здобувачів вищої освіти.

Таким чином, комплексне застосування зазначених педагогічних стратегій дозволяє ефективно підтримувати баланс між навчальним навантаженням, фізичною активністю та психоемоційним станом студентів. Окрім того, окреслені педагогічні стратегії забезпечують формування здоров'язбережувальної компетентності, стійкості до стресу та гармонійного розвитку особистості.

Педагогічні стратегії мають поєднувати організаційні заходи (інтеграція рухової активності) та психолого-педагогічну підтримку (формування культури здоров'язбереження). Практика показує, що системні програми «Wellness Campus» [11], які впроваджуються у провідних університетах світу, дають змогу зменшити кількість здобувачів вищої освіти із симптомами вигорання, підвищити рівень залученості у навчальний процес і покращити академічні результати.

Концепція «Wellness Campus» [11] передбачає комплексне формування середовища закладу вищої освіти, що одночасно підтримує фізичне, психічне та соціальне благополуччя здобувачів вищої освіти. Такий підхід включає інтеграцію регулярної рухової активності та спортивних програм у навчальний процес, впровадження релаксаційних, медитаційних та стрес-менеджмент-технік, а також розвиток соціальної взаємодії через командні ігри, клуби за інтересами та інклюзивні ініціативи. Додатково «Wellness Campus» забезпечує екологічні та валеологічні практики, що включають заняття на відкритому повітрі, прогулянки та зелені зони для відпочинку, сприяючи відновленню енергії, зниженню тривожності та формуванню стійких навичок здорового способу життя.

**Висновки.** Проведений аналіз підтверджує, що психологічне здоров'я здобувачів вищої освіти є невід'ємною складовою їхньої академічної успішності та соціальної адаптації, а рухова активність виступає ключовим чинником його збереження й розвитку. Виявлені проблеми студентського середовища – низький рівень фізичної активності, нестабільний режим дня, емоційні перевантаження та цифрова залежність – формують комплекс ризиків для фізичного та психоемоційного благополуччя молоді. Запропоновані педагогічні стратегії, що передбачають інтеграцію рухової

активності у навчальний процес, розвиток навичок саморегуляції, створення інклюзивного освітнього середовища та поєднання валеологічних й екологічних практик, забезпечують системне підґрунтя для підтримки балансу між розумовим і фізичним навантаженням. Їхнє впровадження сприятиме формуванню здоров'язберезувальної компетентності, підвищенню стресостійкості та гармонійному розвитку особистості студентів, що відповідає сучасним вимогам до якості освітнього процесу та розвитку інклюзивного академічного простору.

Перспективи подальших досліджень можуть зосередитися на оцінці ефективності різних педагогічних стратегій інтеграції рухової активності та валеологічних практик у навчальний процес. Ці дослідження доцільно проводити з урахуванням індивідуальних потреб здобувачів вищої освіти, їхнього фізичного стану та психоемоційного балансу. Також перспективним є вивчення впливу цифрової залежності та інтенсивності навчального навантаження на психофізіологічне здоров'я студентів. Крім того, корисним є розвиток міждисциплінарних моделей, що поєднують педагогічні, психологічні та валеологічні підходи для комплексної підтримки здоров'я та академічної успішності здобувачів вищої освіти.

#### Література:

1. Бишевец Н.Г., Лазакович Ю.И. Рухова активність як медіатор впливу воєнного стресу на стрес – асоційовані стани студентів: результати GLM-аналізу. *Педагогічна Академія : наукові записки*. 2024. № 8.
2. Бородіна О.С. Інклюзивні стратегії розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти через валеологічні та екологічні практики. *Трансформація економіки, освіти та права в умовах викликів та обмежень* : монографія : у 2-х томах. / Завгородній А.В. та ін. Ополе: Academy of Applied Sciences – Higher School of Management and Administration in Opole, 2025. Т. 2. С. 345-370.
3. Бородіна О.С., Гусаревич О.В. Здоров'язберігальні технології в освітньому процесі закладу вищої освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 76. Т. 1. С. 84-88.
4. Бородіна О.С. Здоров'язберігаючі педагогічні технології. *Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини* : збірник наукових праць. Харків, 2021. Випуск 2. С. 95-97.
5. Максимова О.О. Фізична активність вдома: простий шлях до здоров'я дітей. *Перспективи та інновації науки* (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). № 12 (46). Київ, 2024. С. 562-570.
6. Павлова Ю., Тулайдан В., Виноградський Б. Рухова активність як компонент якості життя студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. №1. С. 102-106.
7. Психічне здоров'я : підручник для студентів вищих навчальних закладів / Максименко С.Д. та ін. Київ, 2021. 438 с.
8. Рухова активність і заняття фізичними вправами як необхідна умова здоров'язбереження / Носко М.О. та ін. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2018. № 2. С.44-51.
9. Стадник В. Педагогічні основи психологічного забезпечення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Інноватика у вихованні*. 2022. № 1(16), С. 132-140.
10. Тисевич Т.В., Лойко Є.Є. Рухова активність – основа фізичного здоров'я. *Art of Medicine*. 2019. № 4. С. 124-127.
11. Campus Wellness : веб-сайт. URL : <https://www.campuswell.com/> (дата звернення: 11.09.2025 р.).
12. World Health Organization URL : [https://www.who.int/health-topics/physical-activity?utm\\_source=chatgpt.com#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/physical-activity?utm_source=chatgpt.com#tab=tab_1) (дата звернення: 15.09.2025 р.).

#### References:

1. Byshevets N.H., Lazakovich Yu.I. (2024). Rukhova aktyvnist yak mediator vplyvu voiennoho stresu na stres – asotsiiovani stany studentiv: rezultaty GLM-analizu [Physical activity as a mediator of the impact of military stress on stress-associated conditions in students: results of GLM analysis]. *Pedahohichna Akademiia : naukovy zapysky*. № 8 [in Ukrainian].
2. Borodina O.S. (2025). Inkluzivni stratehii rozvytku stresostiikosti zdobuvachiv vyshchoi osvity cherez valeolohichni ta ekolohichni praktyky [Inclusive strategies for developing stress resistance in higher education students through valeological and ecological practices]. *Transformation of the economy, education, and law in the context of challenges and limitations: monograph: in 2 volumes*. Opole: Academy of Applied Sciences – Higher School of Management and Administration in Opole. Volume 2. P. 345-370 [in Poland].

3. Borodina O.S., Husarevych O.V. (2021). Zdoroviazberihalni tekhnolohii v osvitnomu protsesi zakladu vyshchoi osvity [Health-preserving technologies in the educational process of a higher education institution]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh*. № 76. Vol. 1. P. 84-88 [in Ukrainian].
4. Borodina O.S. (2021). Zdoroviazberihaiuchi pedahohichni tekhnolohii [Health-preserving teaching techniques]. *Suchasni tendentsii spriamovani na zberezhenia zdorovia liudyny* : zbirnyk naukovykh prats. Kharkiv. Vyp. 2. S. 95-97 [in Ukrainian].
5. Maksymova O.O. (2024). Fizychna aktyvnist vdoma: prostyi shliakh do zdorovia ditei [Physical activity at home: a simple path to children's health]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky* (Seriiia «Pedahohika», Seriiia «Psykhologhiia», Seriiia «Medytsyna»). № 12 (46). Kyiv. S. 562-570. [in Ukrainian].
6. Pavlova Yu., Tulaidan V., Vynohradskyi B. (2011). Rukhova aktyvnist yak komponent yakosti zhyttia studentiv [Physical activity as a component of students' quality of life]. *Pedahohika, psykhologhiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. №1. S. 102-106. [in Ukrainian].
7. Psykhichne zdorovia : pidruchnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv [Mental health] / Maksymenko S.D. ta in. Kyiv, 2021. 438 s. [in Ukrainian].
8. Rukhova aktyvnist i zaniattia fizychnymy vpravamy yak neobkhidna umova zdoroviazberezhenia [Physical activity and exercise as a prerequisite for maintaining good health] / Nosko M.O. ta in. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu*. Seriiia: Pedahohichni nauky. 2018. № 2. S.44-51 [in Ukrainian].
9. Stadnyk V. (2022). Pedahohichni osnovy psykhologichnoho zabezpechennia protsesu fizychnoho vykhovannia zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh voiennoho stanu [Pedagogical foundations of psychological support for the physical education process of higher education students in conditions of martial law]. *Innovatyka u vykhovanni*. № 1(16). S. 132-140 [in Ukrainian].
10. Tysevykh T.V., Loiko Ye.Ye. (2019). Rukhova aktyvnist – osnova fizychnoho zdorovia [Physical activity – the foundation of physical health]. *Art of Medicine*. № 4. S. 124-127 [in Ukrainian].
11. Campus Wellness. URL : <https://www.campuswell.com/>
12. World Health Organization URL : [https://www.who.int/health-topics/physical-activity?utm\\_source=chatgpt.com#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/physical-activity?utm_source=chatgpt.com#tab=tab_1)

Дата першого надходження рукопису до видання: 24.09.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 23.10.2025

Дата публікації: 28.11.2025

## ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ У РАМКАХ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ

Бутенко Галина Олександрівна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

<https://orcid.org/0000-0002-5479-3224>

У статті розглянуто проблему оптимізації рухової активності підлітків у рамках фізичної рекреації засобами спортивного орієнтування. Визначено, що зниження рівня рухової активності серед школярів є стійкою тенденцією, пов'язаною зі збільшенням пасивних форм дозвілля та навчальними перевантаженнями. Теоретичний аналіз джерел засвідчив, що спортивне орієнтування є ефективним інструментом поєднання фізичного, когнітивного та емоційного розвитку підлітків. Залучення школярів до занять орієнтуванням забезпечує розвиток витривалості, просторового мислення, уваги, логіки, а також сприяє формуванню позитивної мотивації до рухової діяльності. У результаті аналізу літератури встановлено, що більшість досліджень доводять позитивний вплив спортивного орієнтування на фізичну підготовленість, психоемоційний стан і соціальну адаптацію підлітків. Разом із тим, відзначено брак комплексних робіт, спрямованих на довготривале оцінювання ефективності програм рекреаційного спрямування. Недостатньо розробленими залишаються питання методичного забезпечення занять для різних рівнів підготовленості, диференціації навантаження та використання цифрових технологій у моніторингу рухової активності. Визначено, що перспективним напрямом є створення цілісної моделі оптимізації рухової активності підлітків засобами спортивного орієнтування, яка враховуватиме фізичні, когнітивні й мотиваційні аспекти розвитку. Отримані результати свідчать про високий потенціал спортивного орієнтування як засобу фізичної рекреації, що сприяє зміцненню здоров'я і формуванню стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні. Подальші дослідження доцільно спрямувати на практичне впровадження адаптованих програм у шкільну позакласну діяльність та оцінку їх ефективності за фізичними, психоемоційними і когнітивними показниками.

**Ключові слова:** фізична рекреація, рухова активність, спортивне орієнтування, підлітки.

### *Butenko Halyna. Optimization of Adolescents' Motor Activity within the Framework of Physical Recreation through Orienteering*

The article addresses the issue of optimizing adolescents' motor activity within the framework of physical recreation through orienteering. It is established that the decline in physical activity among school-aged youth is a persistent trend associated with the growth of sedentary leisure forms and academic overload. A theoretical analysis of scientific sources has shown that orienteering serves as an effective tool for integrating the physical, cognitive, and emotional development of adolescents. Engaging students in orienteering activities promotes endurance, spatial thinking, attention, and logical reasoning, as well as fosters positive motivation toward physical exercise. The review of relevant literature revealed that most studies confirm the positive impact of orienteering on adolescents' physical fitness, psycho-emotional well-being, and social adaptation. However, a lack of comprehensive long-term studies assessing the effectiveness of recreation-oriented programs was identified. Insufficient attention has been given to methodological support for different levels of preparedness, differentiation of training loads, and the use of digital technologies for monitoring motor activity. It was determined that a promising direction involves developing an integrated model for optimizing adolescents' motor activity through orienteering that considers physical, cognitive, and motivational aspects of development. The obtained findings highlight the significant potential of orienteering as a means of physical recreation that contributes to health enhancement and the formation of a stable need for physical self-improvement. Future research should focus on the practical implementation of adapted programs in extracurricular school activities and on evaluating their effectiveness based on physical, psycho-emotional, and cognitive indicators.

**Key words:** physical recreation, motor activity, orienteering, adolescents.

**Вступ.** Сучасна освіта орієнтована на формування всебічно розвиненої особистості, здатної до самовдосконалення та збереження власного здоров'я. Одним із найважливіших чинників цього процесу є достатній рівень рухової активності, який безпосередньо впливає на фізичний, психічний і соціальний розвиток підлітків [1]. Проте численні дослідження свідчать про тенденцію до зниження рухової активності школярів, що пов'язано зі зростанням пасивних форм дозвілля, навчальними перевантаженнями та обмеженням природної потреби у русі [8; 9].

У контексті пошуку ефективних засобів оптимізації рухової діяльності актуальності набуває впровадження

рекреаційних технологій, які поєднують фізичні, когнітивні та емоційні компоненти. Одним із таких засобів є спортивне орієнтування, що виступає формою фізичної рекреації з високим виховним і оздоровчим потенціалом [2; 4]. Цей вид діяльності сприяє розвитку витривалості, швидкісно-силових якостей, просторової орієнтації, уваги та логічного мислення, формуючи водночас позитивну мотивацію до рухової активності [10; 12].

Залучення підлітків до спортивного орієнтування у позаурочній діяльності створює умови для зміцнення здоров'я, розвитку соціальних навичок, підвищення самооцінки та відповідальності за власний фізичний стан. Саме тому актуальним завданням є розроблення

і впровадження моделей оптимізації рухової активності підлітків у межах фізичної рекреації на основі засобів спортивного орієнтування [3; 5].

**Матеріали та методи:** теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури.

**Результати.** Аналіз наукових джерел свідчить, що проблема підвищення рівня рухової активності учнів в рамках фізичної рекреації активно досліджується як у вітчизняній, так і у зарубіжній літературі.

Т. Єрмакова [5] у систематичному огляді підкреслює, що фізична рекреація має стати одним із основних інструментів громадського здоров'я для молоді, де засоби спортивного орієнтування виступають як приклад інтегрованої рекреаційної практики. Т. Єрмакова узагальнює, що фізична рекреація має розглядатися не лише як компенсаторний засіб для відновлення сил учнів, але і як система виховання особистості, орієнтована на активну участь у руховій діяльності.

Н. Москаленко, В. Решетилова та Ю. Михайленко [8] акцентують увагу на необхідності поєднання традиційних і нетрадиційних фізкультурно-рекреаційних засобів для підтримання оптимального рівня рухової активності учнів в шкільному середовищі.

Підтвердженням цього є висновки М.О. Носка, Ю.М. Носко, М.Г. Лазаренка, В.П. Жули, Ф.В. Могильного, О.А. Філоненка [9], які доводять, що регулярна участь у дозованих рухових навантаженнях сприяє гармонійному розвитку всіх компонент фізичної підготовленості школярів. Науковці забезпечують широке методичне підґрунтя щодо принципів підвищення рухової активності школярів з урахуванням вікових аспектів розвитку організму. Водночас прикладні роботи [3, 7, 12] пропонують реальні кейси впровадження фізкультурно-рекреаційних засобів у процес фізичного виховання.

Водночас, практична реалізація часто обмежується локальними ініціативами, бракує масштабних експериментальних досліджень (наприклад, впровадження програми спортивного орієнтування в межах регіону з моніторингом змін рівня активності учнів).

Серед напрямів наукових досліджень даної тематики можна виділити дослідження мотиваційно-ціннісної складової рухової активності учнів закладів загальної середньої освіти.

І. Бакіко [1] досліджує процес формування ціннісних орієнтацій підлітків у процесі фізичного виховання і робить акцент на тому, що саме ціннісні установки визначають тривалість і сталість участі учнів у руховій активності. Авторка аргументує, що без цілеспрямованого формування позитивних цінностей (усвідомлення значущості здоров'я, задоволення від рухової активності) будь-які інтервенції мають лише тимчасовий ефект. Це твердження корелює з емпіричними результатами науковців С. Трачука, В. Голуб та В. Довгаль [11], які виявили високий вплив поведінкових орієнтацій та мотиваційних чинників на рівні активності дітей 12–15 років.

Водночас, більшість робіт у цьому напрямі використовують описувальні методики й описову ста-

тистику; натомість бракує довготермінових експериментальних досліджень, які б перевіряли, як саме інтервенції з орієнтуванням змінюють ціннісні орієнтації через 6–12 місяців після закінчення програм.

Особливе місце серед рекреаційних видів діяльності займає спортивне орієнтування, яке поєднує фізичну активність з інтелектуальною діяльністю. Я.П. Галан [2] розглядає його як ефективний засіб фізичного виховання, що одночасно формує просторове мислення, логіку, здатність приймати рішення в умовах невизначеності. Т. Гуляс та О. Гринюк [4] підкреслюють освітній потенціал орієнтування, зокрема його здатність інтегрувати географічні знання з практичною руховою активністю, створюючи міждисциплінарні можливості для розвитку школярів.

Іншим напрямком наукових досліджень можна зазначити фізичні та фізіологічні ефекти впливу засобів спортивного орієнтування на організм учнів. Зокрема, класичний і фундаментальний вклад у розуміння впливу спортивного орієнтування на фізичні якості дітей зробив Я.П. Галан [2], котрий у монографії систематизує фізичні, фізіологічні, технічні й тактичні аспекти орієнтування як засобу фізичного виховання школярів. Галан надає методичні вказівки для побудови занять, проте робота має більше описовий характер.

Емпіричні докази ефективності орієнтування на фізичні і функціональні показники підлітків представлено в дослідженнях О.В. Скалій й В.Б. Лотоцького [10] та в закордонних роботах (Ö. Türkmen & V. Biçer [14]). О.В. Скалій і В.Б. Лотоцький [10] повідомляють про покращення показників витривалості, координації й швидкісно-силових показників у підлітків після курсу занять орієнтуванням. Ö. Türkmen & V. Biçer [14] підтверджують значне покращення фізичної підготовленості підлітків після восьмижильової програми орієнтування.

Водночас, багато досліджень фокусуються на короткострокових змінах (до/після експерименту). Є потреба у стандартизованих програмах тренувань, контрольних групах із подібним аеробним навантаженням і довгостроковому спостереженні для визначення збереження досягнутих результатів.

Науковці досліджували когнітивні та психоемоційні наслідки занять спортивним орієнтуванням. Когнітивна складова орієнтування – значуща компонента його рекреаційної цінності. E.E. Waddington & J.J. Heisz [15] демонструють, що досвідчені орієнтувальники мають вищий рівень просторової обробки інформації і пам'яті, що є важливим при роботі з підлітками, оскільки розвиток просторових навичок пов'язаний із академічною успішністю й безпекою в природному середовищі. Н. Шип [12] показує позитивний вплив занять спортивним орієнтуванням на психічні якості учнів (увага, стрес-толерантність). О.М. Лаврентьєв, Р.В. Головащенко, О.В. Буток та О.В. Деркач [7] досліджують рекреаційний ефект спортивного орієнтування у контексті професійної діяльності працівників силових структур, що дає аргументи на користь психоемоційного відновлення та зниження професійного стресу.

Когнітивно-психічні наслідки найчастіше вивчають у дорослих або у професійних орієнтувальників. Досліджень, які систематично досліджують ці ефекти в підліткових групах з контрольними групами та стандартизованими когнітивними тестами, недостатньо.

Методичні та дидактичні підходи до впровадження засобів спортивного орієнтування у процес фізичного виховання підлітків розглядали багато науковців. Системний підхід до інтеграції засобів спортивного орієнтування у навчальний процес розглядають Т. Гуляс і О. Гринюк [4], які підкреслюють міждисциплінарні можливості (поєднання географії та практичних навичок орієнтування). О.В. Юденко у навчальному посібнику [6] пропонує інноваційні технології, що можуть бути адаптовані до орієнтування (цифрові картографічні засоби, GPS-контроль, варіативні маршрути тощо). Т. Гулько [3] описує методичні підходи щодо рекреаційної діяльності здобувачів освіти й навчально-тренувальної роботи в її рамках на рівні вищої освіти, що корисно для створення програм для старших підлітків.

Водночас, науковці пропонують методики переважно описові або адаптовані з тренерської практики. Бракує шкільних програм, рекомендацій щодо безпеки й адаптацій для різного рівня фізичної підготовленості підлітків, а також інструкцій щодо комбінування засобів спортивного орієнтування з іншими рекреаційними формами.

Показовими є дослідження В. Derince & М. Güllü [13], які виконали контент-аналіз досліджень реалізації спортивного орієнтування в Туреччині. Вони виявили домінування досліджень, спрямованих на фізичну підготовку та техніко-тактичні аспекти тренувального процесу, водночас підкреслюють, що наявний дефіцит праць щодо рекреаційних і мотиваційних аспектів використання засобів спортивного орієнтування в школах. Це положення узгоджується з українською картиною наукових публікацій, де методичні й фізичні аспекти детально описані, а рекреаційно-мотиваційні представлені недостатньо. Отже, порівняльний огляди виявляють глобальні прогалини, які однаково актуальні й для національних досліджень.

Таким чином, залишається недостатньо розкритими питання методичного забезпечення програм спортивного орієнтування для підлітків у системі фізичної

рекреації. Наявні дослідження переважно описують загальні принципи або результати тренувальних експериментів, тоді як аспект адаптації рекреаційних моделей до вікових особливостей підлітків вивчений фрагментарно [6; 7]. Також потребує уточнення мотиваційна складова, зокрема, як формуються стійкі інтереси до засобів орієнтування у позаурочній діяльності [11].

Проблемним залишається і питання комплексної оцінки ефективності впровадження програм із спортивного орієнтування у закладах загальної середньої освіти. Більшість робіт зосереджуються на окремих фізичних показниках, не враховуючи когнітивні, психоемоційні та соціальні ефекти [12; 15]. У цьому контексті перспективним напрямом є створення багаторівневих моделей моніторингу фізичної активності, які охоплюють як кількісні, так і якісні критерії результативності. Особливо актуальним залишається питання оптимізації програм рекреаційного спрямування, які б поєднували спортивне орієнтування з іншими формами рухової активності підлітків.

**Висновки.** Узагальнення даних наукових джерел дає підстави стверджувати, що спортивне орієнтування є одним із найефективніших засобів фізичної рекреації, здатним не лише підвищувати рівень рухової активності підлітків, а й розвивати їх фізичні, когнітивні, емоційно-вольові та соціальні якості. Його інтеграція у систему позакласної та позашкільної роботи сприяє гармонійному розвитку особистості й формуванню мотивації до здорового способу життя.

Разом із тим, потребують подальшого вивчення питання: розробка та впровадження методик зі спортивного орієнтування для різних рівнів фізичної підготовленості підлітків; оптимізації обсягу та інтенсивності рекреаційних навантажень; наукового обґрунтування моделей мотиваційної підтримки учнів; інтеграції цифрових технологій у процес навчання та контролю за фізичною активністю підлітків.

У перспективі подальші дослідження мають бути спрямовані на створення цілісної системи оптимізації рухової активності підлітків у рамках фізичної рекреації, де спортивне орієнтування виступатиме базовим засобом формування здоров'язбережувальної поведінки та самореалізації особистості.

### Література:

1. Бакіко І. Формування ціннісних орієнтацій підлітків у процесі фізичного виховання. *Sport Science Spectrum*. 2024. №1. С. 62-67. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-10>
2. Галан Я.П. Спортивне орієнтування у фізичному вихованні школярів. Монографія. 2018. 218 с.
3. Гулько Т. Підвищення рухової активності студентів засобами тренувальної й оздоровчо-рекреаційної діяльності. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 2025. С. 27-36.
4. Гуляс Т. Гринюк О. Географія та спортивне орієнтування в закладах освіти. *Конструктивна географія та раціональне використання природних ресурсів*. 2024. Вип. 4 (спец.). С. 99-103.
5. Єрмакова Т. Фізична культура та рекреація: систематичний огляд. *Фізична культура, рекреація та реабілітація*. 2024. №3(2). С. 46-57. <https://doi.org/10.15561/physcult.2024.0202>
6. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. / Укладач: О. В. Юденко. К.: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.
7. Лаврентьев О.М., Головащенко Р.В., Бутко О.В., Деркач О.В. Вплив спортивного орієнтування та туризму на рекреаційну складову працівників силових структур. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. Вип. 3(161). С. 109-114. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).25

8. Москаленко Н., Решетилова В., Михайленко Ю. Сучасні підходи щодо підвищення рухової активності дітей шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпро. 2018. №1. С.203–208.
9. Носко М.О., Носко Ю.М., Лазаренко М.Г., Жула В.П., Могильний Ф.В., Філоненко О.А. Руховий розвиток школярів різних вікових груп : наукове видання / за наук. ред. М.О. Носка. Чернігів. 2020. 408 с.
10. Скалій О. В., Лотоцький В. Б. Вплив занять спортивним орієнтуванням на розвиток фізичних якостей підлітків. *Спортивна наука*. 2021. С. 44–47.
11. Трачук С., Голуб В., Довгаль В. Поведінкові орієнтації дітей 12–15 років в реалізації рухової активності та збереженні здоров'я. *Sport Science Spectrum*, 2024. №1. С. 114–121. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-18>
12. Шип Н.. Вплив занять спортивним орієнтуванням на розвиток психічних якостей школярів 10–11 років. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 2025. С. 159–165. <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/325862>
13. Derince B., Güllü M. (2023). Content analysis of academic studies related to orienteering sport in Türkiye between 2001-2021. *Journal of Education and Recreation Patterns (JERP)*, 4 (2), 587-592. DOI: <https://doi.org/10.53016/jerp.v4i2.86>
14. Türkmen Ö., Biçer B. (2022). Effects of 8-Week Orienteering Training on Physical Fitness Parameters among Adolescents Aged 14–18 Years. *BioMed Research International*. Mar 17;2022:5068599. doi: 10.1155/2022/5068599. PMID: 35342766; PMCID: PMC8947870.
15. Waddington E.E., Heisz J.J. (2023). Orienteering experts report more proficient spatial processing and memory across adulthood. *National Library of Medicine PLoS One*. Jan 20;18(1):e0280435. doi: 10.1371/journal.pone.0280435. PMID: 36662692; PMCID: PMC9858405.

### References:

1. Bakiko I. (2024). *Formuvannia tsinnisnykh orientatsii pidlitkiv u protsesi fizychnoho vykhovannia*. [Formation of adolescents' value orientations in the process of physical education]. *Sport Science Spectrum*. №1. pp. 62–67. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-10> [in Ukrainian].
2. Halan Ya.P. (2018). *Sportyvne oriientuvannia u fizychnomu vykhovanni shkoliariv*. [Orienteering in physical education of schoolchildren]. Monohrafiia. 218 p. [in Ukrainian].
3. Hulko T. (2025). *Pidvyshchennia rukhovoï aktivnosti studentiv zasobamy trenuvalnoi y ozdorovcho-rekreatsiinoï diialnosti*. [Increasing students' motor activity through training and health-recreational activities]. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia. Kharkiv: KhDAFK, pp. 27–36. [in Ukrainian].
4. Hulas T., Hryniuk O. (2024). *Heohrafiia ta sportyvne oriientuvannia v zakladakh osvity*. [Geography and orienteering in educational institutions]. Konstruktyvna heohrafiia ta ratsionalne vykorystannia pryrodnykh resursiv. Vyp. 4 (spets.). pp. 99–103. [in Ukrainian].
5. Yermakova T. (2024). *Fizychna kultura ta rekreatsiia: systematychnyi ohliad*. [Physical culture and recreation: a systematic review]. *Fizychna kultura, rekreatsiia ta rehabilitatsiia*. №3(2). pp. 46–57. <https://doi.org/10.15561/physcult.2024.0202> [in Ukrainian].
6. Yudenko O.V. (ukladach). (2024). *Innovatsiini tekhnolohii fizychnoho vykhovannia i sportu: navch. posib*. [Innovative Technologies of Physical Education and Sports: Textbook]. Kyiv: Natsionalnyi universytet oborony Ukrainy. 360 p. [in Ukrainian].
7. Lavrentiev O.M., Holovashchenko R.V., Butok O.V., Derkach O.V. (2023). *Vplyv sportyvnoho oriientuvannia ta turyzmu na rekreatsiinu skladovu pratsivnykiv sylovykh struktur*. [The impact of orienteering and tourism on the recreational component of law enforcement officers]. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Vyp. 3(161). pp. 109–114. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).25 [in Ukrainian].
8. Moskalenko N., Reshetylova V., Mykhailenko Yu. (2018). *Suchasni pidkhody shchodo pidvyshchennia rukhovoï aktivnosti ditei shkilnoho viku*. [Modern approaches to increasing physical activity of school-age children]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. Dnipro. №1. pp. 203–208. [in Ukrainian].
9. Nosko M.O., Nosko Yu.M., Lazarenko M.H., Zhula V.P., Mohylnyi F.V., Filonenko O.A. (2020). *Rukhovyi rozvytok shkoliariv riznykh vikovykh hrup: naukove vydannia* [Motor development of schoolchildren of different age groups: scientific publication] / za nauk. red. M.O. Noska. Chernihiv, 408 p. [in Ukrainian].
10. Skalii O.V., Lototskyi V.B. (2021). *Vplyv zaniat sportyvnym oriientuvanniam na rozvytok fizychnykh yakosteï pidlitkiv*. [The influence of orienteering training on the development of adolescents' physical qualities]. Sportyvna nauka. pp. 44–47. [in Ukrainian].
11. Trachuk S., Holub V., Dovhal V. (2024). *Povedinkovi oriientatsii ditei 12–15 rokiv v realizatsii rukhovoï aktivnosti ta zberezheni zdorovia*. [Behavioral orientations of children aged 12–15 in the implementation of motor activity and health preservation]. *Sport Science Spectrum*. №1. pp. 114–121. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-18> [in Ukrainian].
12. Shyp N. (2025). *Vplyv zaniat sportyvnym oriientuvanniam na rozvytok psykhychnykh yakosteï shkoliariv 10–11 rokiv*. [The impact of orienteering activities on the development of mental qualities of 10–11-year-old schoolchildren]. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia. pp. 159–165. <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/325862> [in Ukrainian].
13. Derince B., Güllü M. (2023). Content analysis of academic studies related to orienteering sport in Türkiye between 2001-2021. *Journal of Education and Recreation Patterns (JERP)*, 4 (2), 587-592. DOI: <https://doi.org/10.53016/jerp.v4i2.86> [in English].

14. Türkmen Ö., Biçer B. (2022). Effects of 8-Week Orienteering Training on Physical Fitness Parameters among Adolescents Aged 14–18 Years. *BioMed Research International*. Mar 17;2022:5068599. doi: 10.1155/2022/5068599. PMID: 35342766; PMCID: PMC8947870. [in English].
15. Waddington E.E., Heisz J.J. (2023). Orienteering experts report more proficient spatial processing and memory across adulthood. *National Library of Medicine PLoS One*. Jan 20;18(1):e0280435. doi: 10.1371/journal.pone.0280435. PMID: 36662692; PMCID: PMC9858405. [in English].

Дата першого надходження рукопису до видання: 26.09.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.10.2025

Дата публікації: 28.11.2025

## FEATURES OF THE IMPLEMENTATION OF THE TEAM-EU-UA PROJECT AS A TOOL FOR INTRODUCING EUROPEAN VALUES AMONG REFUGEE CHILDREN

**Galan Yaroslav Petrovich,**

PhD of Physical Education and Sports, Associate Professor of the Department of Sports and Fitness

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

NGO YOUTH. SCIENCE. SPORTS. HEALTHY MOVEMENT OF UKRAINE

<https://orcid.org/0000-0002-7024-5690>

**Tomenko Oleksandr Anatoliyovych,**

Dr. of Physical Education and Sports, Professor of the Chair of Theory and Methodic of Physical Culture

Sumy State Pedagogical Makarenko University

<https://orcid.org/0000-0002-1097-965X>

*This article presents the results of a survey of teachers and coaches (n = 165) conducted as part of the TEAM-EU-UA project, co-funded by the European Union. The project aims to integrate European values into education and sports. The purpose of this study was to identify key competencies, methodological approaches, and pedagogical priorities for the further development of training modules. The age range of the survey participants was over 36 years (83.3 %), which indicates the participation of experienced educators, most of whom are teachers (77.8 %). Among the respondents, 83.3 % were women and 16.7 % were men. Respondents most often cited flipbooks (49.1 %), practical training (24.5 %), and video lessons (14.5 %) as the most effective forms of training, indicating a high demand for interactive and multimedia methods. The vast majority of participants preferred the online format (64.6 %), given the security situation and the convenience of combining it with their main job. Respondents identified European values (41.5 %), team spirit and leadership (39.5 %), and environmental awareness (37.4 %) as the most relevant topics for module development. It should be noted that the majority of respondents (69.4 %) considered more than 12 hours (modular system) to be the optimal duration of classes, and 79.6 % identified the importance of receiving personalized certificates with ECTS credits. Among the main leadership skills, the ability to motivate (94.1 %), teamwork (88.2 %), conflict resolution (76.5 %), and the development of responsibility (76.5 %) received high ratings. Thus, the results of the survey made it possible to structure the content of the training modules, which include the following areas: leadership, inclusion, gender equality, fair play, environmental awareness, and tolerance. The materials developed as part of the TEAM-EU-UA project will form the basis for the development of educational programs focused on developing the leadership and communication skills of teachers and students in the context of integrating European standards into the Ukrainian education and sports system.*

**Key words:** refugee children, project, European values, leadership, team spirit.

### **Галан Ярослав, Томенко Олександр. Особливості реалізації проекту TEAM-EU-UA як інструменту впровадження європейських цінностей серед дітей-біженців**

У даній статті представлено результати анкетування педагогів і тренерів (n = 165), яке було проведено в рамках реалізації проекту TEAM-EU-UA, що співфінансується Європейським Союзом. Проєкт спрямований на інтеграцію європейських цінностей у сферу освіти й спорту. Метою даного дослідження стало визначення ключових компетентностей, методичних підходів і педагогічних пріоритетів для подальшої розробки навчальних модулів. Вікові межі учасників анкетування становили віком понад 36 років (83.3 %), що свідчить про участь досвідчених педагогів, більшість із яких – викладачі (77.8 %). Серед опитаних 83.3 % становили жінки та 16.7 % – чоловіки. Респонденти найчастіше відзначали фліпбуки (49.1 %), практичні тренінги (24.5 %) і відеоуроки (14.5 %) як найефективніші форми навчання, що вказує на високий попит на інтерактивні та мультимедійні методики. Переважна більшість учасників віддали перевагу онлайн-формату (64.6 %), з огляду на безпекову ситуацію та зручність у поєднанні з основною роботою. Найактуальнішими темами для розробки модулів респонденти визначили європейські цінності (41.5 %), командний дух і лідерство (39.5 %) та екологічну свідомість (37.4 %). Можна зазначити, що оптимальною тривалістю занять більша частина опитуваних респондентів (69.4 %) вважають понад 12 годин (модульна система), а 79.6 % визначили важливість одержання іменних сертифікатів з нарахуванням кредитів ЕКТС. Серед основних лідерських навичок значну оцінку отримали вміння мотивувати (94.1 %), робота в команді (88.2 %), вирішення конфліктів (76.5 %) та розвиток відповідальності (76.5 %). Отже, одержані результати анкетування дали змогу структурувати зміст навчальних модулів, що включають такі напрями: лідерство, інклюзія, гендерна рівність, чесна гра, екологічна свідомість і толерантність. Матеріали, які розроблені в рамках реалізації проекту TEAM-EU-UA стануть базою для розвитку освітніх програм, орієнтованих на розвиток лідерських і комунікативних компетентностей педагогів і студентської молоді в контексті інтеграції європейських стандартів у систему освіти й спорту України.

**Ключові слова:** діти-біженці, проєкт, європейські цінності, лідерство, командний дух.

**Introduction.** Today, one of the most pressing issues facing European society is the decline in physical activity among schoolchildren due to the COVID-19 pandemic, which has significantly reduced children's physical activity [1, 6, 7]. Due to the military aggression in Ukraine,

the project pays special attention to refugee children, in particular children with special educational needs who have been forced to leave their homes. That is why the project “Developing Team Spirit for the Implementation and Integration of EU Values in Ukraine” (TEAM-EU-UA),

co-financed by the European Union (EU), is particularly relevant today [3]. There is a growing need to develop innovative approaches to the organisation of physical education and sport that will simultaneously promote team spirit and the dissemination of European values among young people [4, 9].

The project will develop innovative methodologies that comply with EU sports policy standards and principles, promote European values, including the positive experiences and best practices of EU and Ukrainian partner organizations, and use sport as a tool for post-conflict reconciliation, strengthening dialogue and mutual understanding between different communities [5]. The primary goal is to establish diverse connections that foster positive and sustainable change. The consortium of organizations implementing this project aims to promote team spirit and integrate European values among children and young people, particularly refugee children and those with special educational needs, through innovative sports and educational programs that combine physical activity, social integration, and intercultural interaction.

**The aim** of the study is to analyze the implementation of the TEAM-EU-UA project in the context of leadership development and effective management in education and sports as tools for promoting European values among children and young people.

**Materials and methods:** analysis and synthesis of scientific and methodological literature, Internet data, logical and theoretical analysis, synthesis and systematization methods, pedagogical diagnostic methods, mathematical statistics methods, interviews, surveys, questionnaires.

**Results and discussion.** The project is being implemented by five organizations that are working together to achieve its goals and objectives. The project consortium includes: coordinator NGO YOUTH. SCIENCE. SPORTS. HEALTHY MOVEMENT OF UKRAINE; partners European School Sports Federation, Institute for the Development of Sport and Education, Ukrainian Federation of School Sports, Sumy State Pedagogical University named after A.S. MAKARENKO (Fig. 1).

The aim of the project is to create and implement innovative programs, which are carried out through four main areas: developing team spirit and leadership skills

in children and young people, integrating European values through sport and education, social integration and psychological support for refugee children and people with special educational needs, as well as improving the qualifications of teachers and coaches to ensure the sustainable impact of the project [2, 3, 8].

An important element of the integration and dissemination of the project results is the creation and proper functioning of the TEAM-EU-UA website as a modern educational platform that provides open access to educational materials, videos, best practices, and resources for teachers, trainers, and young people (Fig. 2).

Based on the achievement of our project goals, we propose a basic structure for a comprehensive package of training modules, presented in Fig. 3, which demonstrates the main thematic areas, content, and practical focus of the modules developed within the TEAM-EU-UA project.

As part of the TEAM-EU-UA project, a training manual in magazine format was created and is available on our official website. The manual aims to integrate European values into sports education and the socialization of refugee children through sports (Fig. 4). It focuses on six core principles: human dignity, freedom, democracy, equality, the rule of law, and human rights. These values are implemented through inclusive sports programs adapted to the needs of children from different backgrounds and with special needs.

As part of the implementation of the measures, a master class was held in the Ukrainian Carpathians, organized and conducted by the coordinator of the NGO YOUTH. SCIENCE. SPORT. HEALTHY MOVEMENT OF UKRAINE project. During the event, European values were promoted ahead of Europe Day in Ukraine through outdoor activities, informal learning, and teamwork during the master class in the Carpathians. Participants went on a hiking trip along a mountain route, which ended with the symbolic unfurling of the flags of Ukraine and the European Union. This was an expression of solidarity, friendship, support, and mutual understanding between the peoples of Europe (Fig. 5). The master class combined physical activity with educational material, within which participants discussed practices for implementing EU



**Fig. 1. Consortium of organizations participating in the TEAM-EU-UA project**

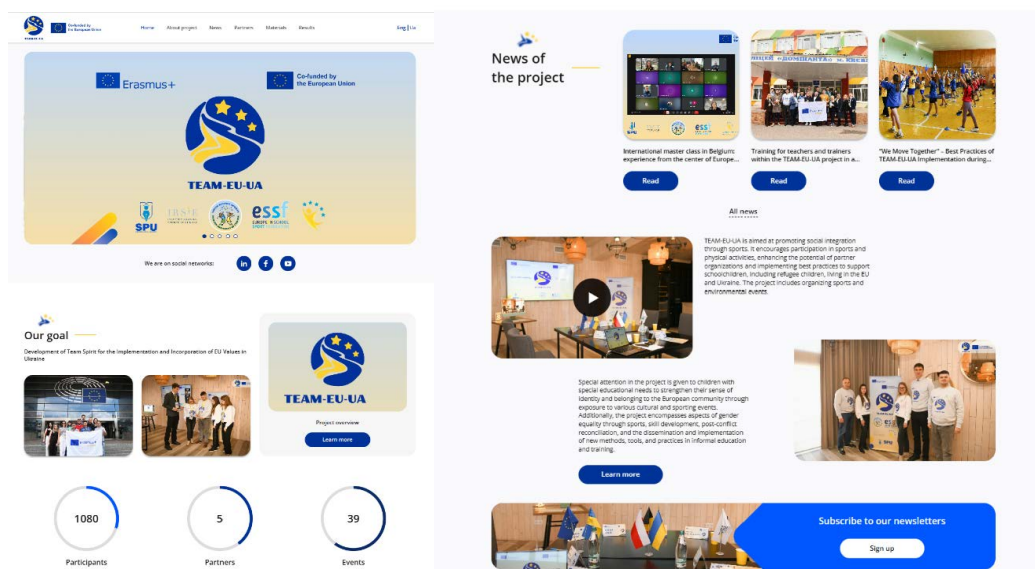


Fig. 2. Target groups within the TEAM-EU-UA project



Fig. 3. The main thematic areas of the training modules developed within the framework of the TEAM-EU-UA project



Fig. 4. The flipbook was developed as part of the TEAM-EU-UA project

values in everyday life, sports, and educational initiatives. The young people shared their own experiences, gained new knowledge, and strengthened their team spirit and mutual support skills.

An important step in disseminating the results of our project and engaging target groups was the implementation

of activities within its framework in Ukraine. During an online training session attended by  $n = 56$  teachers, we obtained the following results. The survey included a Google form questionnaire, which was sent to participants after the training. The results were obtained as follows. According to the results of the survey, in which 56 respondents



**Fig. 5. Master class as part of the TEAM-EU-UA project in the Ukrainian Carpathians**

participated, the vast majority were people over 36 years of age (83.3 %), which indicates the significant participation of experienced teachers and trainers in the study. The 27-35 age group accounted for 11.1 % of respondents, while young people aged 18-26 accounted for only 5.6 %. There were no respondents under the age of 18 among those surveyed, which confirms the focus of the survey on specialists in the fields of education and sports. Teachers predominated in the structure of the respondents (83.5 %), which indicates the active participation of representatives of the educational community in the project. Coaches and students constituted a smaller but important part of the sample, which ensured a diversity of views and allowed for a comprehensive assessment of the needs in the field of education and the implementation of European values in sport. Women predominated among the respondents (83.3 %), while men accounted for 16.7 % of the total number of respondents. This distribution indicates a significant representation of women in the fields of education and sports, which is in line with current European trends towards increasing the role of women in teaching and coaching.

The following questionnaire responses showed that the most frequently mentioned typical leadership qualities were confidence, determination, perseverance, responsibility, and sociability. These characteristics demonstrate an understanding of leadership as a combination of inner strength, the ability to communicate with people, and the ability to make decisions in difficult situations. In addition, respondents noted honesty, creativity, empathy, stress resistance, and a sense of humor, which emphasizes the modern approach to leadership – not only as a managerial role, but as a complex personal competence based on humanity, flexibility, and emotional intelligence.

The majority of educators surveyed (72.2 %) believe that the traits and characteristics of a leader are not universal for all people, as leadership depends on individual characteristics, the context of activity, and life experience. Only 16.7 % of respondents agreed that leadership qualities are universal, while 5.6 % said that this is “not necessarily” the case, and another 5.6 % chose the option “not always.” The survey results show that the most common opinion is that leadership is a situational and personality-driven characteristic, rather than a universal model of behavior.

Analysis of the respondents' answers showed that most participants believe that even a leader can have certain negative traits that reduce their effectiveness. The most frequently mentioned traits were self-confidence, authoritarianism, selfishness, stubbornness, and indecisiveness. Some respondents also noted indifference, unfairness, and an inability to listen to the opinions of others. At the same time, some of the respondents (about 15 %) expressed the opinion that a true leader has no negative traits, as they constantly work on themselves and are able to turn weaknesses into opportunities for development.

More than half of respondents (53.6 %) believe that anyone can become a leader if they have motivation, conditions for development, and adequate support. At the same time, 46.4 % of respondents hold the opposite view, believing that leadership qualities are innate and not inherent in everyone. This division of opinion reflects a dual view of leadership – as the result of personal development or as a natural gift that combines inner potential and experience.

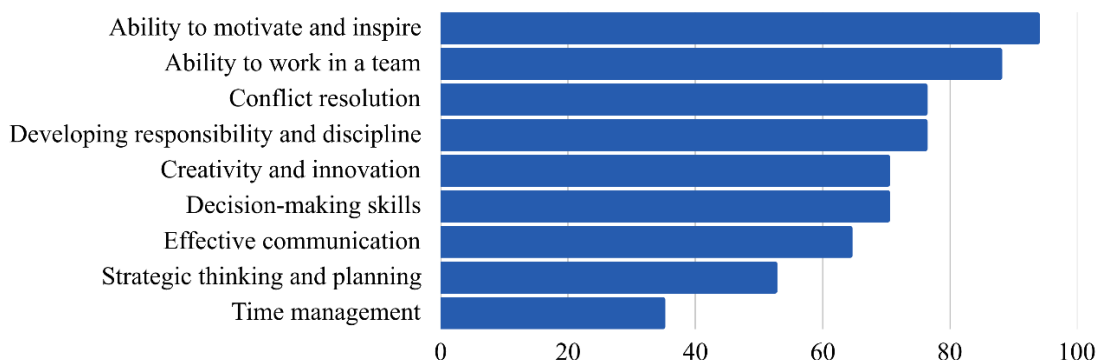
The majority of respondents (55.6 %) consider themselves leaders, which indicates a high level of self-awareness, confidence in their own abilities, and a willingness to take responsibility for joint activities. At the same time, 44.4 % of participants said they do not consider themselves leaders, which may indicate modesty in self-assessment or a focus on collective rather than individual forms of leadership. This distribution demonstrates a balance between awareness of personal potential and understanding of the importance of teamwork.

The survey results showed that respondents rated skills related to the ability to motivate and inspire others (94.1 %) highest, indicating a priority for leadership focused on supporting, developing, and inspiring the team. Teamwork (88.2 %), conflict resolution (76.5 %), and the development of responsibility and discipline (76.5 %) also received high ratings, which are the basis of effective pedagogical and coaching management. Creativity and innovation (70.6 %), decision-making ability (70.6 %), and effective communication (64.7 %) remain important for respondents, emphasizing the need for a comprehensive approach to training modern leaders in education and sports. Slightly

fewer respondents noted strategic thinking and planning (52.9 %) and time management (35.3 %), but these skills are also considered important components of successful leadership (Fig. 6).

Analysis of respondents' answers showed that the most frequently mentioned non-verbal elements for effective communication with students and athletes were eye contact, smiling, open posture, and hand gestures that demonstrate trust and support. A significant number of participants also noted the importance of facial expressions, emotional

connection, confident intonation, and the personal example set by the teacher or coach. The need for calm and clear movements that create an atmosphere of safety and mutual respect was emphasized separately. Thus, key gestures and body language features that promote effective communication with students and athletes were identified. The respondents' answers were summarized in a word cloud reflecting the most frequently mentioned elements of nonverbal communication: eye contact, smile, open posture, trust, support, and confidence (Fig. 7).



**Fig. 6. Distribution of respondents' answers regarding the most useful leadership and management skills for teachers and coaches, %**



**Fig. 7. Word cloud reflecting key gestures and elements of body language according to teachers and coaches**

The survey results show that teachers and coaches value skills related to motivation, teamwork, and effective communication the most. This confirms that modern leadership in education and sports is based not only on professional knowledge but also on the ability to inspire, support, and unite a team. Thus, social and communication skills are identified as a key factor in the success of educational and sports management.

**Conclusions.** It can be stated that within the framework of the TEAM-EU-UA project, a set of measures has been implemented to develop team spirit, social integration, and the introduction of European values among children

and young people, in particular displaced children and children with special educational needs. The measures implemented within the project and the creation of training materials will contribute to the development of leadership skills and teamwork, intercultural and psychological support. The practices developed will serve as a basis for further scaling up innovative approaches in educational and sports activities in Ukraine. Analysis of the survey results showed a high level of awareness among teachers and coaches of the role of European values, leadership, and teamwork in professional development. The data obtained became the basis for further improvement

of the project's training modules aimed at developing modern competencies in the field of education and sports. Analysis of the survey results showed that teachers and coaches have a high level of awareness of the role of European values,

leadership, and teamwork in professional development. The data obtained became the basis for further improvement of the project's training modules aimed at developing modern competencies in the field of education and sports.

### Bibliography:

1. Гейтенко В. В., Шинкарьов С. І., Шинкарьова Н. Г. Використання цифрових технологій на уроці фізичної культури в умовах нової української школи. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2025. № 1. С. 21–25. Отримано з: <https://doi.org/10.32782/olimpsspu/2025.1.4> (дата звернення: 04.09.2025).
2. Осадченко Т. Сучасний стан цифровізації у сфері фізичної культури та спорту в Україні. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2023. № 2. С. 103–108. Отримано з: <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.14> (дата звернення: 14.08.2025).
3. Розвиток командного духу для впровадження та інтеграції цінностей ЄС в Україні. Отримано з: <https://team-eu-ua.com/uk/> (дата звернення: 30.08.2025).
4. Сиріватко З., Єфременко В., Мішук Д. Використання інноваційних підходів у фізичному вихованні студентів. *Науковий журнал Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Випуск 3К(162). С. 361–365. Отримано з: [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2023.3k\(162\).75](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2023.3k(162).75) (дата звернення: 04.09.2025).
5. European Commission. White Paper on Sport (COM(2007) 391 final). Publications Office of the European Union. URL: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:52007DC0391> (date of access: 06.09.2025).
6. Galan Y., Moseychuk Y., Dotsyuk L., Kushnir I., Moroz O., Vaskan I., Yarmak O., Kurnyshev Y., Lohush L., Bohdanyuk A., Nataliia K., Brazhaniuk A., Baidiuk M., Beshlei O. Un enfoque integrado para corregir el estado físico y psicoemocional de estudiantes que trabajan con niños migrantes (An integrated approach to Correcting the Physical and Psychoemotional State of female students working with migrant children). *Retos*. 2024. No 51. P. 988–997. URL: <https://doi.org/10.47197/retos.v51.101005> (date of access: 06.09.2025).
7. Ludwig-Walz H., Siemens W., Heinisch S., Dannheim I., Loss J., Bujard M. How the COVID-19 pandemic and related school closures reduce physical activity among children and adolescents in the WHO European Region: A systematic review and meta-analysis. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2023. No 20. P. 149. URL: <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01542-x> (date of access: 08.09.2025).
8. Tomenko O., Galan Y., Greba R. Dissemination of European values among schoolchildren through involvement in sports events and physical activity. *Young Sport Science of Ukraine*. 2025. No 2. P. 186–186.
9. Watson A., Timperio A., Brown H. et al. Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2017. No 14. P. 114. URL: <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0569-9>

### References:

1. Heitenko, V. V., Shinkarev, S. I., & Shinkareva, N. G. (2025). Vykorystannia tsyfrovyykh tekhnolohii na urotsi fizychnoi kultury v umovakh novoi ukrainskoi shkoly [The use of digital technologies in physical education classes in the new Ukrainian school]. *Olimpiyskiy ta paralimpiyskiy sport – Olympic and Paralympic sports*, no 1, pp. 21–25. URL: <https://doi.org/10.32782/olimpsspu/2025.1.4> [in Ukrainian].
2. Osadchenko, T. (2023). Suchasnyi stan tsyfrovizatsii u sferi fizychnoi kultury ta sportu v Ukraini [The current state of digitalization in the field of physical culture and sports in Ukraine]. *Physical culture and sport: scientific perspective*, no 2, pp. 103–108. URL: <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.14> [in Ukrainian].
3. Development of Team Spirit for the Implementation and Incorporation of EU Values in Ukraine. URL: <https://team-eu-ua.com/uk/> [in English].
4. Syrivatko, Z., Yefremenko, V., Mishchuk, D. Vykorystannia innovatsiinykh pidkhodiv u fizychnomu vykhovanni studentiv [The use of innovative approaches in physical education of students]. *Naukovyi zhurnal Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. – *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, no 3K(162), pp. 361–365. URL: [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2023.3k\(162\).75](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2023.3k(162).75) [in Ukrainian].
5. European Commission. White Paper on Sport (COM(2007) 391 final). Publications Office of the European Union. URL: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:52007DC0391> [in English].
6. Galan, Y., Moseychuk, Y., Dotsyuk, L., Kushnir, I., Moroz, O., Vaskan, I., Yarmak, O., Kurnyshev, Y., Lohush, L., Bohdanyuk, A., Nataliia, K., Brazhaniuk, A., Baidiuk M., & Beshlei, O. (2024). Un enfoque integrado para corregir el estado físico y psicoemocional de estudiantes que trabajan con niños migrantes [An integrated approach to Correcting the Physical and Psychoemotional State of female students working with migrant children]. *Retos*, no 51, pp. 988–997. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.101005> [in English].
7. Ludwig-Walz, H., Siemens, W., Heinisch, S., Dannheim, I., Loss, J., & Bujard, M. (2023). How the COVID-19 pandemic and related school closures reduce physical activity among children and adolescents in the WHO European Region: A systematic review and meta-analysis. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, no 20, pp. 149. URL: <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01542-x> [in English].

8. Tomenko, O., Galan, Y., & Greba, R. (2025). Dissemination of European values among schoolchildren through involvement in sports events and physical activity. *Young Sport Science of Ukraine*, no 2, pp. 186–186 [in English]
9. Watson, A., Timperio, A., Brown, H. et al. Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act*, no 14, pp. 114 (2017). URL: <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0569-9> [in English].

Дата першого надходження рукопису до видання: 10.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 07.11.2025

Дата публікації: 28.11.2025

## ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З УЧНЯМИ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ НУШ

Гронець Ганна Юріївна,

магістрантка Навчально-наукового інституту фізичної культури,  
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка  
<https://orcid.org/0009-0005-6332-5456>

Гвоздецька Світлана Володимирівна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури  
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка  
<https://orcid.org/0000-0002-7744-7471>

Стаття присвячена проблемі вивчення особливостей методики проведення уроків з фізичної культури з учнями середнього шкільного віку в умовах Нової української школи. Встановлено, що впровадження НУШ у галузі фізичної культури базується на компетентнісному підході, передбачає формування здоров'язберігаючої, рухової, соціальної та навчально-пізнавальної компетентностей, а також акцентує увагу на індивідуалізації, варіативності та модульності навчальних програм.

Проаналізовано нормативно-правову базу (Закон України «Про освіту», Державний стандарт базової середньої освіти, Концепцію НУШ, типові навчальні програми) та науково-методичну літературу, що підтверджує перехід до особистісно орієнтованого навчання з інтеграцією диференційованого підходу, формування дивергентного мислення та залучення батьків до фізичного виховання. Визначено ключові принципи НУШ: адаптація рухових завдань до індивідуальних особливостей учнів, стимулювання креативності через проблемно-пошукові ситуації та ігри, а також забезпечення продовження фізичної активності в сімейному середовищі.

Розроблено та експериментально обґрунтовано методику проведення уроків фізичної культури для учнів 5-9 класів з урахуванням вимог НУШ, яка сприяє підвищенню рівня їх теоретичних знань, фізичної підготовленості, мотивації до здорового способу життя та формуванню стійких компетентностей. Ефективність авторської методики підтверджено результатами педагогічного експерименту, який передбачав проведення анкетування серед учнів 5 класів, тестування рівня їх фізичної підготовленості та визначення рівня теоретичних знань.

Проведене дослідження не висчерпало всіх аспектів удосконалення фізичного виховання в умовах НУШ. Перспективи подальших наукових розвідок бачаємо у розробці цифрових інструментів моніторингу рухової активності, впровадженні інклюзивних модулів та дослідженні довгострокового впливу оновленої методики на здоров'я та фізичний розвиток учнів.

**Ключові слова:** Нова українська школа, фізична культура, середній шкільний вік, компетентнісний підхід, здоров'язберігаюча компетентність, рухова компетентність, диференційований підхід, дивергентне мислення, залучення батьків, методика.

### ***Hronets Hanna, Gvozdetska Svitlana. Peculiarities of the Methodology for Conducting Physical Education Lessons with Middle School Students under the Conditions of the New Ukrainian School (NUS)***

The article examines the distinct methodology for conducting physical education lessons with middle school students under the conditions of the New Ukrainian School (NUS). The implementation of NUS in the field of physical education relies on a competency-based approach, focusing on the development of health-preserving, motor, social, and cognitive competencies, and long-term individualization variability, and modularity of educational programs.

The normative-legal framework (the Law of Ukraine "On Education," the State Standard of Basic Secondary Education, the NUS Concept, and standard physical education curricula) and scientific-methodological literature have been analyzed, confirming the transition to personality-oriented learning with the integration of a differentiated approach, the development of divergent thinking, and the involvement of parents in physical education. The key principles of the NUS have been identified: adaptation of motor tasks to the individual characteristics of students, stimulation of creativity through problem-search situations and games, and ensuring the continuation of physical activity in the family environment.

A methodology for conducting physical education lessons for 5-9th-grade students has been developed and experimentally substantiated in accordance with NUS requirements, contributing an increase in their theoretical knowledge, physical fitness, motivation for a healthy lifestyle, and the development of stable competencies. The effectiveness of the author's methodology is confirmed by the results of a pedagogical experiment, which included surveys among 5th-grade students and testing of their physical fitness levels.

The conducted research has not exhausted all aspects of improving physical education under NUS conditions. Prospects for further scientific research lie in the development of digital tools for monitoring motor activity, the implementation of inclusive modules, and the investigation of the long-term effect of the updated methodology on students' health and physical development.

**Key words:** New Ukrainian School, physical education, middle school age, competency-based approach, health-preserving competence, motor competence, differentiated approach, divergent thinking, parental involvement, methodology.

**Вступ.** У сучасному світі здоров'я підростаючого покоління є однією з найактуальніших проблем, зумовленою сидячим способом життя, зростанням ожиріння та хронічних захворювань серед дітей [2].

Реформування системи освіти в Україні, зокрема впровадження Нової української школи (НУШ), передбачає радикальні зміни в підходах до фізичного виховання [4].

Впровадження НУШ у галузі фізичної культури в базовій середній школі (5–9 класи) ґрунтується на ключових нормативних документах: Законі України «Про освіту», Державному стандарті базової середньої освіти, Концепції НУШ та типових навчальних програмах з фізичної культури (накази МОН). Ці документи акцентують компетентнісний підхід, спрямований на формування здоров'язбережувальної, рухової, соціальної, громадянської та навчально-пізнавальної компетентностей; цілісний розвиток особистості (фізичний, психічний, соціальний, духовний); індивідуалізацію навчання з урахуванням інтересів учнів; варіативність і модульність програм; інтеграцію здоров'язбережувальних аспектів; розвиток фізичних якостей через ігри та завдання; оцінювання на основі компетентностей [5].

Незважаючи на значний прогрес у теоретичному та практичному осмисленні реформи НУШ у сфері фізичного виховання, низка ключових аспектів залишається малодослідженими, зокрема особливості методики проведення уроків з фізичної культури з учнями середнього шкільного віку з урахуванням вимог НУШ. Ці прогалини стримують повноцінну реалізацію компетентнісного підходу та ускладнюють адаптацію освітнього процесу до регіональних особливостей України.

Мета дослідження – дослідити особливості методики проведення уроків з фізичної культури з учнями середнього шкільного віку з урахуванням вимог НУШ.

**Матеріали та методи.** Для вирішення поставлених завдань були застосовані наступні методи дослідження:

1. Аналіз наукової літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Анкетування.
4. Тестування рівня фізичної підготовленості.
5. Педагогічний експеримент.
6. Методи математичної статистики.

**Результати.** Аналізуючи науково-методичну літературу, ми встановили, що розробками концептуальних засад та модельних навчальних програм з фізичної культури для НУШ у середній школі займаються як колективи науковців та методистів, так і вчителі-практики. Можна стверджувати, що ці зусилля спрямовані на інтеграцію компетентнісного підходу, акцентуючи увагу на гармонійному фізичному розвитку особистості учня, підвищенні функціональних можливостей організму та формуванні ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя, зокрема, модельні програми для учнів 5–9 класів були розроблені такими авторами, як Баженов С. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломєєв Г. А., Дутчак М. В. [8]. Вони визначають мету, як досягнення очікуваних результатів

через рухову активність, ігрові методи та індивідуалізацію навчання.

У працях, присвячених реформі НУШ, підкреслюється необхідність модернізації освітніх програм, розвитку інфраструктури та підвищення кваліфікації педагогів для ефективного фізичного виховання, що сприятиме формуванню ключових компетентностей, таких як здоров'язбережувальна та рухова.

Крім того, нормативні документи такі, як Концептуальні засади освітньої галузі «Фізична культура», орієнтовані на Я-орієнтири та реалізацію ключових компонентів, включаючи безпеку, співпрацю та самостійність учнів, що підтверджує перехід від традиційних методик до особистісно орієнтованого навчання.

Також слід зауважити, що диференційований підхід у проведенні уроків з фізичної культури, формування дивергентного мислення та залучення батьків до фізичного виховання учнів мають велике значення для оновлення методик у контексті НУШ [4]. Диференціація передбачає адаптацію змісту, обсягу та інтенсивності рухових завдань до індивідуальних особливостей учнів – рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я, інтересів і мотивації, що сприяє інклюзивності та ефективності навчання.

Формування дивергентного мислення через проблемно-пошукові ситуації, творчі ігри та варіативні рухові завдання стимулює ініціативність, креативність і самостійність у виборі фізичної активності, відповідаючи принципам компетентнісного підходу.

Залучення батьків через спільні спортивні заходи, інформаційні кампанії та домашні рухові завдання посилює здоров'язбережувальну культуру сім'ї, забезпечує продовження фізичної активності поза школою та формує стійку мотивацію до здорового способу життя. Ці компоненти інтегровано в модельні програми НУШ, створюючи синергетичний ефект для цілісного фізичного, психічного та соціального розвитку учнів середнього шкільного віку [1].

Таким чином, аналіз наукової літератури свідчить про системний підхід до реформування, де акцент робиться на профілактиці проблем здоров'я підростаючого покоління через активну інтеграцію фізичної культури в повсякденне життя [2].

З метою здійснення моніторингу ефективності впровадження сучасних підходів до фізичного виховання школярів, було проведено емпіричне дослідження шляхом опитування учнів 5-го класу щодо їхнього рівня задоволеності навчальним процесом.

Головною метою цього дослідження було отримання зворотного зв'язку від безпосередніх учасників освітнього процесу – учнів 5-го класу – щодо їхнього сприйняття та рівня задоволеності новими методами та формами організації уроків фізичної культури, які впроваджуються в рамках концепції НУШ. Для збору даних було використано метод анкетування. Воно містило ряд питань, спрямованих на виявлення різних аспектів ставлення учнів до уроків фізичної культури в умовах НУШ. Ці питання стосувалися загальної зацікавленості, змісту навчання, методів навчання, атмос-

фери на уроці, власного прогресу, мотивації, пропозицій та побажань.

Результати дослідження дозволили зрозуміти, наскільки успішно впроваджуються сучасні підходи до фізичного виховання з точки зору учнів, а також дали можливість вчителям фізичної культури мати зворотній зв'язок – інформацію про те, що подобається учням, що викликає труднощі або незадоволення. Ці данні ми враховували при розробці методики проведення уроків з фізичної культури з учнями середнього шкільного віку з урахуванням вимог НУШ.

Розроблена нами методика проведення уроків з фізичної культури для учнів 5-9 класів в контексті НУШ ґрунтувалася на компетентнісному підході та акцентувала свідоме ставлення до здоров'я через інтеграцію теоретичних знань з анатомії, фізіології та механізмів роботи м'язів. Кожен урок включав 3–5-хвилинний теоретичний блок з використанням інтерактивних моделей, 3D-анімацій або body mapping для візуалізації будови тіла. Диференційований підхід реалізувався шляхом групування учнів за рівнем фізичної підготовленості (високий, середній, початковий/медичний) з адаптацією рухових завдань та використанням індивідуальних карток здоров'я для коригування навантаження. Формування дивергентного мислення забезпечувалося проблемно-пошуковими завданнями, творчими естафетами з варіативними правилами та рефлексивними дискусіями. Вправи виконувалися під музичний супровід для підвищення мотивації та ритмізації рухів; застосовувалися нестандартні завдання (наприклад, «Винайди 5 способів переміщення без бігу») та нестандартне обладнання (пляшки з водою, ремінь/пояс, подушка/іграшка).

Залучення батьків здійснювалося через щотижневі домашні челенджі, щомісячні відкриті уроки з майстер-класами та інформаційний чат-бот для поширення вправ і моніторингу. Урок тривав 45 хвилин і включав наступні структурні елементи: організаційний супровід і теорія (5 хв), розминка (5 хв), основна частина з диференційованими модулями та творчими завданнями (25 хв), рефлексія з веденням «Щоденника здоров'я» (5 хв), домашнє завдання з батьками (2 хв).

Для експериментального обґрунтування розробленої методики проведення уроків з фізичної культури з учнями середнього шкільного віку в умовах НУШ нами визначався рівень їх фізичної підготовленості на початку та в кінці педагогічного експерименту. Для цього були створені відповідні групи порівняння (контрольна та експериментальна).

Тестування фізичної підготовленості є важливим інструментом для визначення рівня розвитку учнів середньої школи. Воно допомагає не лише оцінити їхні фізичні можливості на даний момент, але й відстежувати прогрес, виявляти сильні та слабкі сторони, а також мотивувати до подальшого вдосконалення.

Для оцінки силових якостей ми використовували наступні тестові вправи:

– «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» – вимірює силу верхньої частини тіла та плечового поясу;

– «підтягування на перекладині» – оцінює силу м'язів спини та рук. (Для дівчат утримання у висі на зігнутих руках).

Для оцінки швидкісно-силових якостей ми використовували тестову вправу «човниковий біг (4х9 м)» – вимірює спритність, швидкість та координацію рухів.

Для оцінки швидкості ми використовували тестову вправу «біг на 30 м» – оцінює загальну витривалість серцево-судинної та дихальної систем.

Для оцінки гнучкості ми використовували тестову вправу «нахил вперед з положення сидячи» – вимірює гнучкість у поперековому відділі та задній поверхні стегна.

Отримані результати тестування було оброблено за допомоги методів математичної статистики. Результати по кожному з тестів було зафіксовано для подальшого аналізу.

Результати проведених нами досліджень показали, що в експериментальній групі значно покращилися показники розвитку сили, швидкості, спритності та гнучкості, на відміну від контрольної (рис. 1).

Успішність опанування програми з фізичної культури в умовах Нової Української Школи значною мірою залежить не лише від практичних навичок, а й від глибини теоретичних знань учнів. Розуміння базових принципів здорового способу життя, значення фізичної активності, історії та цінностей фізичної культури та спорту (зокрема, Олімпійського руху) формує свідоме ставлення до занять та мотивує до самостійного розвитку.

На початку експерименту для оцінки рівня загальних теоретичних знань серед учнів 5 класів було розроблено і проведено відповідне тестування (табл. 1.).

Ці питання охоплювали ключові аспекти навчальної програми, зокрема:

- роль фізичної культури для здоров'я та розвитку людини;
- основи гігієни та безпеки під час занять фізичними вправами;
- базові поняття про фізичні якості та їх розвиток;
- історію та сучасні аспекти Олімпійського руху;
- правила чесної гри та етичні принципи спорту.

Метою даного тестування було не лише виявлення поточного рівня знань учнів, а й визначення можливих прогалин, які потребують додаткової уваги у навчальному процесі. Отримані дані дозволили скоригувати методику викладання теоретичного матеріалу, зробити його більш цікавим та доступним для п'ятикласників, а також посилити формування їхньої фізичної компетентності.

Таким чином, результати проведених досліджень дають підставу стверджувати, що розроблена нами методика проведення уроків з фізичної культури, заснована на принципах НУШ, позитивно вплинула не тільки на фізичну підготовленість учнів, а й посилила їх теоретичні знання, що робить їх фізичну активність більш осмисленою і перетворює уроки фізкультури з набору нормативів на справжній інструмент для формування фізичної культури особистості.

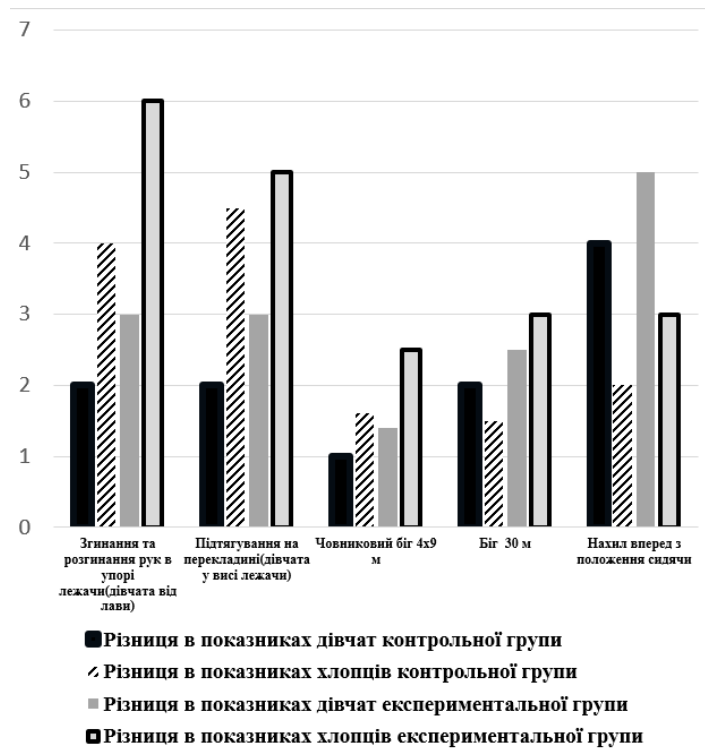


Рис. 1. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості контрольної та експериментальної групи

Таблиця 1

Визначення рівня теоретичних знань учнів експериментальної та контрольної груп

| №  | Тестові запитання для визначення загальних теоретичних знань   | Контрольна група |      | Експериментальна група |      |
|----|----------------------------------------------------------------|------------------|------|------------------------|------|
|    |                                                                | n                | %    | n                      | %    |
| 1  | Що таке фізична культура?                                      | 6                | 23 % | 6                      | 23 % |
| 2  | Чому важливо регулярно займатися фізичними вправами?           | 8                | 31 % | 7                      | 27 % |
| 3  | Яка функція фізичної культури є головною?                      | 8                | 31 % | 6                      | 23 % |
| 4  | Що НЕ належить до основних фізичних якостей людини?            | 4                | 15 % | 5                      | 19 % |
| 5  | Яке правило є найважливішим під час занять фізичною культурою? | 5                | 19 % | 4                      | 15 % |
| 6  | Де виникли Олімпійські ігри Стародавнього світу?               | 10               | 38 % | 8                      | 31 % |
| 7  | На честь кого проводилися перші Олімпійські ігри?              | —                | 0    | —                      | 0    |
| 8  | Що символізують п'ять олімпійських кілець?                     | 1                | 4 %  | —                      | 0    |
| 9  | Яке значення має розминка перед основними вправами?            | 3                | 12 % | 5                      | 19 % |
| 10 | Що потрібно робити після завершення фізичних вправ?            | 6                | 23 % | 8                      | 31 % |

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури підтвердив необхідність переосмислення традиційних підходів до фізичного виховання в НУШ з акцентом на компетентнісний підхід, формування свідомого ставлення до здоров'я та інтеграцію теоретичних знань, що підвищує мотивацію учнів і робить уроки більш осмисленими.

Ключовими для успіху є диференційований підхід з урахуванням індивідуальних особливостей учнів

та залучення батьків, що забезпечує стійку мотивацію, всебічний розвиток і співпрацю між школою та сім'єю.

Розроблена нами методика проведення уроків з фізичної культури з дітьми середнього шкільного віку з використанням різноманітних прийомів, нестандартного обладнання та музичного супроводу значно підвищила фізичну підготовленість та теоретичну обізнаність учнів експериментальної групи на відміну від контрольної, підтвердивши ефективність НУШ.

### Література:

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручник. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2011. 368 с.
2. Афіцька І., Таранова О., Кудрявець Д. Здоровий спосіб життя – шлях до здоров'я. Здоров'я та фізична культура. 2011. № 28. С. 5–7.
3. Нове покоління вчителів для української школи: виклики і досягнення : збірник тез доповідей. Байдаченко Т. С., Бирко Н. М., Власова Г. В., Вознюк Л. В. та ін. 2021.
4. Бойченко І. В. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. Нова українська школа : концептуальні засади реформування середньої школи. За заг. ред. Л. М. Гриневич. Київ : МОН, 2016. С. 112–130.
5. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. За заг. ред. Л. М. Гриневич. Гриневич Л. М., Шиян Р. Б. та ін. Київ : МОН, 2016 (оновлено 2018). 160 с.
6. Кашуба В. О., Гончарова Н. М. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання. Національний університет фізичного виховання і спорту України. 2009.
7. Круцевич Т. Ю. Фізична культура в Новій українській школі: компетентнісний підхід. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2020. № 3(51). С. 12–20.
8. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрин А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В.).

### References:

1. Aref'iev, V. H. (2011). *Osnovy teorii ta metodyky fizychnoho vykhovannia* [Fundamentals of the theory and methodology of physical education]. PP Buynyts'kyi O. A.
2. Afits'ka, I., Taranova, O., & Kudriavets', D. (2011). Zdorovyi sposib zhyttia – shliakh do zdorov'ia [Healthy lifestyle – the path to health]. *Zdorov'ia ta fizychna kul'tura*, (28), 5–7.
3. Baidenko, T. S., Birko, N. M., Vlasova, H. V., Vozniuk, L. V., & others (Eds.). (2021). *Nove pokolinnia vchyteliv dlia ukrains'koi shkoly: vyklyky i dosiahnennia* [New generation of teachers for the Ukrainian school: Challenges and achievements].
4. Boichenko, I. V. (2016). *Nova ukrains'ka shkola. Kontseptual'ni zasady reformuvannia seredn'oi shkoly* [New Ukrainian school. Conceptual principles of reforming secondary school]. In L. M. Hrynevych (Ed.), *Nova ukrains'ka shkola: Kontseptual'ni zasady reformuvannia seredn'oi shkoly* (pp. 112–130). MON.
5. Hrynevych, L. M., Shyian, R. B., & others (Eds.). (2016). *Nova ukrains'ka shkola. Kontseptual'ni zasady reformuvannia seredn'oi shkoly* [New Ukrainian school. Conceptual principles of reforming secondary school] (Updated 2018). MON.
6. Kashuba, V. O., & Honcharova, N. M. (2009). *Suchasni pidkhody do monitorynhu fizychnoho stanu shkoliariv u protsesi fizychnoho vykhovannia* [Modern approaches to monitoring the physical condition of schoolchildren in the process of physical education]. *Natsional'nyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy*.
7. Krutsevych, T. Yu. (2020). *Fizychna kul'tura v Novii ukrains'kii shkoli: kompetentnisnyi pidkhid* [Physical education in the New Ukrainian School: Competency-based approach]. *Fizychna osvita, sport i kul'tura zdorov'ia u suchasnomu suspil'stvi*, 3(51), 12–20.
8. Bazhenkov, Ye. V., Bidnyi, M. V., Rebrina, A. A., Danil'chenko, V. O., Kolomoets', H. A., & Dutchak, M. V. (n.d.). *Model'na navchal'na prohrama «Fizychna kul'tura. 5-9 klasy» dlia zakladiv zahal'noi seredn'oi osvity* [Model curriculum "Physical Education. Grades 5–9" for general secondary education institutions].

Дата першого надходження рукопису до видання: 25.09.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.10.2025

Дата публікації: 28.11.2025

## МОНІТОРИНГ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА РІВНЯ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ

**Донець Ігор Олексійович,**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
начальник кафедри фізичної підготовки,  
капітан внутрішньої служби  
Пенітенціарної академії України  
<http://orcid.org/0000-0002-4501-9405>

**Підлужняк Олександр Іванович,**

старший викладач кафедри фізичного виховання  
Вінницького національного технічного університету  
<https://orcid.org/0000-0002-7904-3761>

**Газасв Валерій Нодарович,**

старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту  
Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного  
<https://orcid.org/0000-0001-8702-0300>

**Чигирин Олександр Григорович,**

кандидат педагогічних наук, доцент  
кафебри фізичної культури, спорту та реабілітації  
Державного торговельно-економічного університету  
<https://orcid.org/0009-0002-5055-8726>

У статті розглянуто результати моніторингу фізичного стану та рівня рухової підготовленості студентів закладів вищої освіти ( $n=122$ ). Встановлено, що більшість студентів мають задовільний рівень фізичного стану та середній рівень рухової активності. Водночас виявлено основні проблеми: брак часу для занять спортом, недостатній сон та наявність шкідливих звичок. Фізіологічні показники перебувають у межах вікової норми, однак спостерігається індивідуальна варіативність. Обґрунтовано необхідність формування мотивації до здорового способу життя.

**Мета роботи.** Моніторинг фізичного стану та рухової підготовленості студентів ЗВО.

**Методологія.** Моніторинг фізичного стану та рухової підготовленості студентів ЗВО ( $n=122$ ). Аналіз результатів.

**Завдання дослідження:** визначити основні показники фізичного стану студентів та методи їх оцінювання; дослідити рівень рухової активності студентів та його вплив на показники здоров'я.

**Матеріали та методи дослідження.** Контингент дослідження: 122 особи, здобувачів вищої освіти I-II курсів Пенітенціарної академії України, Державного торговельно-економічного університету, Вінницького національного технічного університету та Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного.

**Наукова новизна:** визначено сучасні тенденції змін фізичного стану студентів у контексті їхнього способу життя; обґрунтовано взаємозв'язок між рівнем рухової активності та показниками здоров'я студентів.

**Висновки.** Проведене дослідження показало, що більшість студентів мають задовільний рівень фізичного стану та середній рівень рухової активності. Водночас виявлено певні проблеми, зокрема брак часу на заняття спортом, недостатній сон та наявність шкідливих звичок. Фізіологічні показники здебільшого перебувають у межах вікової норми, проте спостерігається індивідуальна варіативність сили, гнучкості та швидкісних якостей. Респонденти визначають ключові шляхи покращення фізичного стану через формування мотивації до здорового способу життя, відмову від шкідливих звичок та розвиток спортивної інфраструктури.

**Ключові слова:** фізичний стан, рухова активність, студенти, моніторинг, здоровий спосіб життя, заклади вищої освіти.

**Donets Ihor, Pidluzhniak Oleksandr, Hazaiev Valerii, Chyhyryn Oleksandr. Monitoring of the physical condition and motor fitness level of students**

The article presents the results of monitoring the physical condition and motor fitness level of university students ( $n=122$ ). It was found that most students have a satisfactory physical condition and an average level of motor activity. At the same time, key problems were identified, including lack of time for sports activities, insufficient sleep, and the presence of unhealthy habits. Physiological indicators are generally within the age norm; however, individual variability is observed. The necessity of fostering motivation for a healthy lifestyle is substantiated.

**Purpose of the study.** Monitoring the physical condition and motor fitness level of students in HEIs.

**Methodology.** Monitoring the physical condition and motor fitness level of students in HEIs ( $n = 122$ ). Data analysis was conducted based on selected indicators.

**Research objectives:** to identify the main indicators of students' physical condition and methods of their assessment; to study the level of students' physical activity and its impact on health indicators.

**Materials and methods.** The study involved 122 first- and second-year students from the Penitentiary Academy of Ukraine and the National, State University of Trade and Economics, Vinnytsia National Technical University, and Dmytro Motornyi Tavria State Agrotechnological University.

**Scientific novelty:** modern trends in changes in students' physical condition in the context of their lifestyle have been identified; the relationship between the level of physical activity and students' health indicators has been substantiated.

**Conclusions.** The conducted study showed that most students have a satisfactory level of physical condition and an average level of motor activity. At the same time, certain issues were identified, including a lack of time for sports activities, insufficient sleep, and the presence of harmful habits. Physiological indicators are mostly within the age norms; however, individual variability in strength, flexibility, and speed qualities was observed. The respondents identified the key ways to improve physical condition as fostering motivation for a healthy lifestyle, giving up harmful habits, and developing sports infrastructure.

**Key words:** physical condition, motor activity, students, monitoring, healthy lifestyle, higher education institutions.

**Вступ.** Фізичний стан студентів є ключовим показником їхнього здоров'я, працездатності та адаптаційних можливостей. Низький рівень рухової активності в умовах сучасного освітнього середовища призводить до зростання захворюваності, зниження витривалості та погіршення функціонального стану організму [1; 3; 5]. Ряд досліджень вказують, що сучасна студентська молодь недостатньо залучена до регулярних занять фізичними вправами, що негативно впливає на їхній психофізіологічний стан [2; 6; 8].

Водночас науковці наголошують, що формування мотивації до фізичної активності, інтеграція оздоровчих програм у навчальний процес та розвиток спортивної інфраструктури сприяють підвищенню рівня рухової підготовленості студентів [4; 7; 10]. В умовах зростання навчального навантаження та стресових факторів особливо актуальним стає регулярний моніторинг фізичного стану студентів [8; 9; 11].

**Мета роботи.** Моніторинг фізичного стану та рухової підготовленості студентів ЗВО.

**Методологія.** Моніторинг фізичного стану та рухової підготовленості студентів ЗВО (n=122). Аналіз результатів.

**Завдання дослідження:** визначити основні показники фізичного стану студентів та методи їх оцінювання; дослідити рівень рухової активності студентів та його вплив на показники здоров'я.

**Матеріали та методи дослідження.** Контингент дослідження: 122 особи, здобувачів вищої освіти I-II курсів Пенітенціарної академії України, Державного торговельно-економічного університету, Вінницького національного технічного університету та Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного.

**Наукова новизна:** визначено сучасні тенденції змін фізичного стану студентів у контексті їхнього способу життя; обґрунтовано взаємозв'язок між рівнем рухової активності та показниками здоров'я студентів.

**Результати.** На основі емпіричного дослідження, проведеного серед студентів I-II курсів Державного торговельно-економічного університету, Вінницького національного технічного університету та Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного отримано наступні показники:

– Середнє значення життєвої ємності легень (ЖЄЛ), розраховане на основі вимірів засобом спірометрич-

ного дослідження, становить 4,46 л. Цей показник узгоджується з нормативними значеннями для здорових осіб такого віку. Проте варіативність даних (3,5-5,5 л) свідчить про наявність індивідуальних відмінностей, які можуть бути зумовлені рівнем рухової активності, антропометричними характеристиками та загальним станом здоров'я.

– Середня частота серцевих скорочень (ЧСС) у стані спокою становить приблизно 60,8 уд/хв, що відповідає нормальному фізіологічному діапазону. Після фізичного навантаження ЧСС у середньому зростає до 133, уд/хв, що свідчить про адекватну кардіореспіраторну відповідь організму на навантаження.

– Показники артеріального тиску у межах 130-150 уд/хв після навантаження вказують на нормальну реакцію серцево-судинної системи за відсутності патологічних ознак.

– Середній результат тесту «фламінго» становить 64,5 секунди, що свідчить про задовільний рівень статичної рівноваги та координації у більшості студентів. Враховуючи, що значення понад 60 секунд вважається добрим показником, що свідчить про наявність базової рухової контрольованості у вибірки. Однак низькі результати окремих осіб (4-5 секунд) вказують на потребу у додатковому розвитку координації через вправи на рівновагу.

Фізіологічні показники:

– Середній показник ЖЄЛ склав 4,47 літра, що відповідає віковій нормі для студентської молоді.

– ЧСС у спокої: середній показник – 60,5 уд/хв, після навантаження середній показник – 136,4 уд/хв, що свідчить про задовільну адаптацію серцево-судинної системи до фізичного навантаження.

– Артеріальний тиск (АТ). Діапазон значень від 105/70 до 130/70, найпоширеніші – 120/80 та 120/90, що відповідає нормальним або прикордонним показникам. Випадків гіпертензії не зафіксовано.

– Проба Руф'є. Результати варіюють від 2 до 90, середній показник – близько 19,8, що в межах норми. Високі значення можуть свідчити про знижену працездатність у частини студентів.

– Сила (динамометрія). Значення коливаються в межах 25-88 кг, середнє значення – 44,7 кг, що є середнім показником для студентів. Спостерігається значне варіювання, що може бути пов'язане з рівнем рухової активності.

Отримані результати свідчать про переважно задовільний стан фізичного здоров'я студентів, але водночас вказують на потребу в покращенні мотивації до занять спортом, формуванні здорового способу життя.

Для оцінки гнучкості було проведено тест нахилу вперед із положення сидячи. Розподіл результатів: найпоширеніший результат: 18 см – 21,4 %, інші варіанти (7,1%): 12 см, 15 см, 20 см, 25 см, 30 см, 4 см, 5 см, 8 см. Отримані значення свідчать про різномірний рівень розвитку гнучкості серед студентів. Хоча деякі результати відповідають нормативам середнього рівня гнучкості, велика варіативність та поодинокі дуже низькі показники (4-5 см) вказують на потребу у цілеспрямованих заходах щодо її розвитку. Оптимальними значеннями вважаються > 20 см для молоді, що свідчить про достатню еластичність задньої поверхні м'язів стегна та спини.

В якості показника швидкості оцінювався біг на коротку дистанцію (30 м). Найпоширеніші результати: 5-7 с – 62,3 %, решта варіантів більший показник – 37,1 %. Середні значення часу бігу коливаються у межах 5-7 секунд, що загалом відповідає середньостатистичним показникам для студентів. Проте наявність окремих значень, таких як 20 секунд, може вказувати або на неточність вимірювання, або на недостатній рівень рухової підготовленості.

Середній результат стрибка у довжину з місця серед студентів становить  $\approx 215$  см, що відповідає середньому рівню розвитку сили м'язів нижніх кінцівок для студентів. Цей показник може вважатися задовільним, однак варіативність результатів (від 150 см до 280 см) свідчить про нерівномірний рівень рухової підготовленості у вибірці. Це вказує на потребу в систематичних вправах, спрямованих на розвиток вибухової сили м'язів ніг.

**Висновки.** У дослідженні взяли участь 122 студенти, переважно чоловіки (85,7 %), віком 17-18 років (71,4 %). Більшість (42,9 %) займаються фізичною активністю 1-3 год/тижд., регулярно – 85,7 %, щоденно – лише 28,6 %. Основна перешкода – брак часу (71,4 %).

Половина спить 5-7 годин, решта – 7-9 годин; 21,4 % часто відчують стрес. Харчування 78,6 % оцінюють як відносно здорове, лише 14,3 % – як збалансоване; 78,6 % мають шкідливі звички. До лікарів більшість звертаються лише за потреби. Своє здоров'я оцінюють як добре – 50 %, задовільне – 28,6 %, відмінне – 21,4 %.

Фізіологічні показники: ЖЄЛ: 4,47 л (норма); ЧСС спокій/навантаження: 60,5/136,4 уд/хв (норма); АТ: 120/80-120/90 (норма); проба Руф'є: 19,8 (норма, інколи низька працездатність); сила: 44,7 кг (значна варіативність); гнучкість: 4-30 см (оптимальний >20 см); швидкість (біг 30 м): 5-7 с (середній рівень).

Отже, проведене дослідження показало, що більшість студентів мають задовільний рівень фізичного стану та середній рівень рухової активності. Водночас виявлено певні проблеми, зокрема брак часу на заняття спортом, недостатній сон та наявність шкідливих звичок. Фізіологічні показники здебільшого перебувають у межах вікової норми, проте спостерігається індивідуальна варіативність сили, гнучкості та швидкісних якостей. Респонденти визначають ключові шляхи покращення фізичного стану через формування мотивації до здорового способу життя, відмову від шкідливих звичок та розвиток спортивної інфраструктури.

**Перспективи майбутніх досліджень** у подальшому доцільно поглибити аналіз впливу навчального навантаження та стресових факторів на фізичний і психоемоційний стан студентів і розробити та впровадити програми індивідуалізованих занять фізичною культурою з урахуванням рівня підготовленості та мотивації.

#### Література:

1. 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. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2022. Серія 15. Вип. 5 (150). С. 21-24.
2. Зінченко Н. Визначення ставлення студентів до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Молода спортивна наука України*, 2016. Т. 2. С. 213-217. URL: [http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/4944/1/MSNU\\_2016\\_T2\\_07.pdf](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/4944/1/MSNU_2016_T2_07.pdf)
3. Ібрагімова Л. Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів вузів. *Молодий вчений*, 2016. № 3. С. 611-615.
4. Паришкура Ю., Сальникова С., Головкіна В., Гришко Л. Актуалізація знань про біологічні основи моторних здібностей. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія «Педагогічні науки»*, 2024. Вип. 25 (181), С. 61-68.
5. Рибалко П. Сучасні технології збереження та відновлення здоров'я молоді в діяльності фахівця з фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія «Педагогічні науки»*, 2016. Вип. 136. С. 181-184.
6. Рибалко П., Гриб Т., Клименченко Т. Проблеми і шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у вищому навчальному закладі нефізкультурного профілю. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: наукове видання. Вінниця : ТОВ «Планер»*, 2017. Вип. 1, С. 217-221.
7. Самохвалова І., Мелюшкіна В., Рибалко П. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів аграрного університету. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія «Педагогічні науки»*, 2018. Вип. 151 (1), С. 133-136.
8. Andrieieva Olena, Byshevets Nataliia, Kashubac Vitalii, Hakmand Anna, Gryguse Igor. Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Rehabilitation and Recreational Health Technologies*, 2023, Vol. 8 No 2, P. 75-81. [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(2\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01)

9. Grygoriy P. Griban, Olha S. Zablotska, Olena O. Mitova, Soslan G. Adyrkhaiev, Ludmyla V. Adyrkhaieva, Yuliia V. Paryshkura, Alimia M. Osmanova. Rational nutrition as a factor of healthy lifestyle and prevention of chronic non-communicable diseases. *Polski Merkuriusz Lekarski*, 2025, 53 (4), 502-508. doi: 10.36740/Merkur202504110
10. Kozina Zh. L., Ol'khoviy O. M., Temchenko V. A., Skovoroda H.S. Influence of information technologies on technical fitness of students in sport-oriented physical education. *Physical Education of Students*, 2016, Vol. 20 No. 1, P. 21-28. doi:10.15561/20755279.2015.0603
11. Chernenko Serhii, Oliynyk Oleg, Dolynnyi Iuriy, Honcharenko Oleg, Hordieieva Kateryna. Peculiarities of Functional and Motor Fitness of 1st–5th Year Students of Special Medical Department. *Physical Education Theory and Methodology*, 2020, № 4, P. 212–218. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.03>

#### References:

1. Vykhliaiev Yu. M., Paryshkura Yu. V., Tomich L. M. (2022). Potreby i motyvatsii do rukhovoї 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. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, Vol. 5 (150). S. 21-24 [in Ukrainian].
2. Zinchenko N. (2016). Vyznachennia stavlennia studentiv do zaniat z fizychnoho vykhovannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh [Determining the attitude of students to physical education classes in higher educational institutions]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy. – Young sports science of Ukraine*, Vol. 2. S. 213-217. URL: [http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/4944/1/MSNU\\_2016\\_T2\\_07.pdf](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/4944/1/MSNU_2016_T2_07.pdf) [in Ukrainian].
3. Ibrahimova L. (2016). Stratehichni napriamky vdoshkonalennia systemy fizychnoho vykhovannia studentiv vuziv [Strategic directions for improving the system of physical education of university students]. *Molodyi vchenyi. – A young scientist*, № 3. S. 611-615 [in Ukrainian].
4. Paryshkura Yu., Salnykova S., Holovkina V., Hryshko L. (2024). Aktualizatsiia znan pro biolohichni osnovy motornykh zdibnostei. [Update of knowledge about the biological basis of motor abilities]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka. Serii «Pedahohichni nauky». – Bulletin of the Chernihiv Collegium National University named after T. G. Shevchenko. Series «Pedagogical Sciences»*, Vol. 25 (181), S. 61-68 [in Ukrainian].
5. Rybalko P. (2016). Suchasni tekhnologii zberezhenia ta vidnovlennia zdorovia molodi v diialnosti fakhivtsia z fizychnoi kultury [Modern technologies for preserving and restoring the health of young people in the activities of a specialist in physical education]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka. Serii «Pedahohichni nauky. – Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko. Series «Pedagogical Sciences»*, Vol. 136. S. 181-184 [in Ukrainian].
6. Rybalko P., Hryb T., Klymenchenko T. (2017). Problemy i shliakhy pidvyshchennia efektyvnosti fizychnoho vykhovannia u vyshchomu navchalnomu zakladi nefizychnoho profilu [Problems and ways of increasing the effectiveness of physical education in a higher educational institution of a non-physical education profile]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: naukove vydannia. Vinnytsia : TOV «Planer» – Physical culture, sport and health of the nation: scientific publication. Vinnytsia: Planer LLC*, Vol. 1, S. 217-221 [in Ukrainian].
7. Samokhvalova I., Meliushkina V., Rybalko P. (2018). Nestilnyi tenis yak zasib rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei studentiv aharnoho universytetu [Table tennis as a means of developing coordination abilities of agricultural university students]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka. Serii «Pedahohichni nauky». – Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko. Series «Pedagogical Sciences»*, Vol. 151 (1), S. 133-136 [in Ukrainian].
8. Andrieieva Olena, Byshevets Nataliia, Kashubac Vitalii, Hakmand Anna, Gryguse Igor. (2023). Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education [Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education]. *Rehabilitation and Recreational Health Technologies. – Rehabilitation and Recreational Health Technologies*, Vol. 8 № 2, S. 75-81. [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(2\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01)
9. Grygoriy P. Griban, Olha S. Zablotska, Olena O. Mitova, Soslan G. Adyrkhaiev, Ludmyla V. Adyrkhaieva, Yuliia V. Paryshkura, Alimia M. Osmanova (2025). Rational nutrition as a factor of healthy lifestyle and prevention of chronic non-communicable diseases [Rational nutrition as a factor of healthy lifestyle and prevention of chronic non-communicable diseases]. *Polski Merkuriusz Lekarski – Polski Merkuriusz Lekarski*, 53 (4), S. 502-508. doi: 10.36740/Merkur202504110
10. Kozina Zh. L., Ol'khoviy O. M., Temchenko V. A., Skovoroda H.S. (2016). Influence of information technologies on technical fitness of students in sport-oriented physical education [Influence of information technologies on technical fitness of students in sport-oriented physical education]. *Physical Education of Students – Physical Education of Students*, Vol. 20 № 1, S. 21-28. doi:10.15561/20755279.2015.0603
11. Chernenko Serhii, Oliynyk Oleg, Dolynnyi Iuriy, Honcharenko Oleg, Hordieieva Kateryna. (2020). Peculiarities of Functional and Motor Fitness of 1st–5th Year Students of Special Medical Department [Peculiarities of Functional and Motor Fitness of 1st–5th Year Students of Special Medical Department]. *Physical Education Theory and Methodology. – Physical Education Theory and Methodology*, № 4, S. 212-218. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.03>

Дата першого надходження рукопису до видання: 10.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 07.11.2025

Дата публікації: 28.11.2025

## ФАКТОРНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ МОТИВАЦІЙНО-ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЗДОБУВАЧІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ А7 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ» ГРУПИ ПСМ З ФУТБОЛУ

**Заїкіна Ганна Леонідівна,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
перший проректор

Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка  
<https://orcid.org/0000-0003-3094-4259>

**Лянной Михайло Олегович,**

кандидат педагогічних наук, професор,

директор навчально-наукового інституту фізичної культури

Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка  
<https://orcid.org/0000-0002-7128-072X>

У статті представлено результати порівняльного аналізу провідних факторів мотиваційно-особистісних характеристик майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту. Факторний аналіз показників мотиваційно-особистісної сфери першокурсників бакалаврату та магістрів спеціальності А7 «Фізична культура і спорт», які відвідують групу ПСМ з футболу, дозволив виділити провідні якості та особливості мотивації у даних категорій здобувачів та з'ясувати зміни пріоритетів мотиваційно-особистісного спрямування протягом навчання у вузі. Факторний аналіз проведено із застосуванням критерію Kaiser-Meyer-Olkin Measure, методів Principal Components Analysis та Scree Plot, а також методу обертання матриці Varimax normalized, що дозволило отримати Rotated Factor Matrix для обох досліджуваних груп. Результати обробки факторним аналізом результатів опитування першокурсників дозволили виділити 9 факторів змінних з власними числами не менше 1,0. Результати обробки факторним аналізом показників магістрантів дозволили виділити меншу кількість факторів, у порівнянні з першокурсниками. У цілому виділено сім факторів змінних.

Визначено, що для першокурсників провідними факторами є комунікабельність, не запускати навчання для успішного складання іспитів, отримання похвали від викладачів, не відставати від інших, отримати знання та диплом, у той час, як для магістрів пріоритетними стають готовність до нових знань, виконання вимог викладача, а також фактори, які визначають успішність майбутньої професії: стати кваліфікованим фахівцем, для чого слід успішно навчатися, мати комунікабельні та організаційні схильності, отримувати інтелектуальне задоволення від навчання, отримувати заохочення від батьків та викладачів і професійне спрямування.

Отримані результати слід враховувати під час розробки освітньо-професійних програм для підвищення ефективності формування компетентностей майбутніх фахівців.

**Ключові слова:** мотиваційно-особистісна сфера, факторний аналіз, магістранти, першокурсники, група підвищення спортивної майстерності з футболу.

### ***Zaikina Anna, Liannoy Mykhailo. Factor analysis of indicators of motivational and personal characteristics of gainers of specialty A7 "physical culture and sports" of the PSM group in football***

The article presents the results of a comparative analysis of the leading motivational and personal characteristics factors among future specialists in the field of physical culture and sports. A factor analysis of the motivational and personal sphere indicators for first-year bachelor's students and master's students of specialty A7 «Physical Culture and Sports» who attend the football-specific physical training group allowed for the identification of the leading qualities and motivational features within these categories of students. It also helped to clarify the shifts in motivational and personal priorities that occur throughout their university studies.

The factor analysis was conducted using the Kaiser-Meyer-Olkin Measure criterion, the Principal Components Analysis and Scree Plot methods, as well as the Varimax normalized rotation method for the matrix, which yielded a Rotated Factor Matrix for both study groups. The results of the factor analysis applied to the first-year survey data allowed for the identification of 9 variable factors with eigenvalues of not less than 1,0. In contrast, the factor analysis of the master's students' indicators revealed a smaller number of factors compared to the first-year students, with a total of seven variable factors being isolated.

It was determined that the leading factors for first-year students are sociability, avoiding falling behind in studies for successful exam completion, receiving praise from instructors, keeping up with peers, and obtaining knowledge and a diploma. For master's students, however, the priorities shift to readiness for new knowledge, meeting instructor requirements, as well as factors that define future professional success: becoming a qualified specialist (which necessitates successful studies), possessing communication and organizational aptitudes, deriving intellectual satisfaction from learning, receiving encouragement from parents and instructors, and having a clear professional focus.

The results obtained should be considered when developing educational and professional programs to enhance the effectiveness of competence formation among future specialists.

**Key words:** motivational and personal sphere, factor analysis, master's students, first-year students, group for improving sportsmanship in football.

**Вступ.** Сьогодні підготовці кваліфікованих кадрів у сфері фізичної культури і спорту приділяється значна увага та висуваються високі вимоги, тому актуальність обраного дослідження не викликає сумніву. Крім того, спорт вищих досягнень, особливо ігрові види, такі як футбол, вимагає не лише відповідної фізичної, технічної та тактичної підготовленості, але й особистісної зрілості спортсмена. Успішність майбутнього фахівця як тренера, учителя чи професійного спортсмена буде багато у чому залежати від його мотиваційної сфери та сформованості особистісних якостей, які є внутрішніми маркерами успішної діяльності. Особливого значення це набуває в умовах підготовки здобувачів вищої освіти, які поєднують навчання з інтенсивною змагальною діяльністю (група професійно-спортивної майстерності з футболу). Виявлення провідних факторів дозволить оптимізувати навчально-тренувальний процес та підвищити його прогностичну цінність. Тому, на нашу думку, факторний аналіз показників провідних якостей особистості майбутнього фахівця зазначеної сфери надасть можливість визначити динаміку змін пріоритетних якостей магістранта у порівнянні з першокурсниками-бакалаврами на прикладі групи ПСМ з футболу.

Важливість комплексного підходу до оцінки особистості спортсмена у свій час підкреслювали дослідники, чії роботи і сьогодні вважаються фундаментальними для спортивної науки, зокрема Матвєєва Л. П., Пуні О. А. та Завацького В. К., які у свій час заклали основу для розуміння того, що спортивний результат є інтегрованим проявом фізичних, функціональних і психологічних якостей.

Серед сучасних зарубіжних наукових джерел останніх років, які присвячені дослідженням особистісних характеристик, у тому числі і спортсменів, найбільшої популярності набули ті, які висвітлюють питання п'ятифакторної моделі для опису структури людської особистості (Five-Factor Model), що сьогодні вважається найбільш загальноприйнятою та науково обґрунтованою. Зокрема, Shuai S., Han M., Meng F. (2023) у своїх дослідженнях підтвердили позитивний кореляційний зв'язок між такими рисами як сумлінність і екстраверсія та спортивною успішністю [1]. Роком пізніше, Yang J.-H., Yang H.J., Choi C., Bum C.-H. (2024) підтвердили, що сумлінність та екстраверсія є значущими позитивними предикторами спортивної успішності серед п'яти факторів особистості [2]. Серед даної групи досліджень слід згадати роботи Stefanica V., Ceylan H., Mihailescu L., Badau D., Joksimović M., Rosu D. (2024), які присвячені аналізу відмінностей за рівнем інтенсивності рис особистості в залежності від спортивної професійної майстерності [3]. Актуальним сьогодні є і дослідження Chen B., Li H., Zhang R. (2025), які вивчали психологічну стійкість, що є комплексною мотиваційно-особистісною характеристикою спортсмена, та її роль у формуванні його самооцінки [4]. На особливу увагу заслуговують роботи Panahi M., Esmaceli A., Goodarzi K., Roozbahani M. (2023), у яких встановлено взаємозв'язок між рисами особистості, мотивацією та стра-

тегіями емоційної регуляції, що є важливим аспектом адаптації спортсменів [5]. Дослідження мотиваційно-особистісних характеристик спортсменів здійснювалися і вітчизняними науковцями, зокрема Григоренком М. О. (2021), дослідження якого демонструють зміни мотиваційно-вольових якостей протягом спортивної кар'єри, що є важливим для розуміння вікових змін мотивації [6]. Плахтій П. Д., Демчук В. І. (2020) досліджували структуру психологічної готовності, яка охоплює мотиваційні та вольові компоненти, що є ключовими для змагальної успішності [7].

Не менш важливими є дослідження питань становлення мотиваційно-особистісних характеристик здобувачів вищої освіти, особливо тих, які поєднують навчальну і спортивну діяльність. Літературний огляд даної проблеми дозволив виявити невелику кількість робіт, присвячених вивченню зазначеної наукової проблеми. Так, Шалар О. Г. та Свіргунець А. В. (2022) безпосередньо досліджували мотиваційні пріоритети здобувачів, які займаються футболом [8], Коваленко М. Г. та Борисова О. В. (2023) також досліджували особистісні характеристики майбутніх фахівців зі спорту як чинників їхньої професійної успішності [9], Пилипенко М. А. та Скиба І. В. (2024) провели порівняльний аналіз мотиваційних установок здобувачів бакалаврату та магістратури спеціальності «Фізична культура і спорт», що переплітається з тематикою нашого дослідження [10].

Водночас, мотиваційно-особистісна сфера є багатовимірною, а існуючі методики діагностики часто пропонують велику кількість емпіричних змінних, що ускладнює об'єктивну інтерпретацію. Тому, виникає потреба у застосуванні методів багатовимірного статистичного аналізу, зокрема факторного, для виокремлення та об'єднання змінних у провідні фактори. Використання факторного аналізу дозволить виділити приховані структури, які формують основу мотиваційно-особистісного статусу здобувачів з метою прогнозування ефективності формування їх професійних компетентностей.

**Метою** даної роботи було визначити провідні фактори мотиваційно-особистісної сфери здобувачів-бакалаврів першого року навчання та магістрантів спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» групи підвищення спортивної майстерності з футболу та провести порівняльний аналіз між ними.

**Матеріали та методи.** У дослідженні взяли участь 18 здобувачів першого року навчання та 15 магістрантів на етапі випуску Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка. Усі здобувачі були чоловічої статі, крім того, першокурсники склали гомогенну групу за віком (після закінчення закладів загальної середньої освіти). Діагностика комунікативних та організаторських здібностей здійснена за допомогою загальноприйнятої бланкової методики КОС-2 у цифровій модифікації. Для визначення професійного спрямування здобувачів використані питання диференційно-діагностичного опитувальника (ДДО). Климова Є. А у вигляді Google-форми. Для отримання інформа-

ції про мотиваційні характеристики задіяна методика Реана А. А., Якуніна В. А. у модифікації. Факторний аналіз проведено з використанням програми Statistiks.

**Результати.** Формування основних факторів мотиваційно-особистісної сфери майбутніх фахівців здійснювалися за наступним алгоритмом. На першому етапі здійснювалася перевірка чи підходять отримані дані для факторного аналізу. Для цього застосовано Критерій Kaiser-Meyer-Olkin Measure, який дозволив визначити ступінь спільності дисперсії змінних. Усі отримані значення понад 0,5 вважали придатними. На другому етапі визначали саме фактори, обравши основним методом екстракції метод Principal Components Analysis, який дозволив виділити фактори, що максимально пояснюють загальну дисперсію.

Для визначення кількості факторів (третій етап математичної обробки результатів), які є провідними і, які варто залишити для подальшої інтерпретації, застосовано графік кам'яного осипу (Scree Plot). Усі фактори, розташовані до точки перегину графіка, вважалися значущими. Враховуючи той факт, що після вилучення факторів ми отримали багато змінних, які мали високі навантаження одразу на кілька факторів, було застосовано метод обертання матриці Varimax normalized, що дозволило мінімізувати навантаження змінної лише на один фактор і значно спростило інтерпретацію. Власне після обертання отримали матриці факторних навантажень (Rotated Factor Matrix) для обох досліджуваних груп.

Результати обробки факторним аналізом результатів опитування першокурсників дозволили виділити 9 факторів змінних з власними числами не менше 1,0, загальна характеристика яких представлена у таблиці 1.

Як видно з таблиці 2, у якій представлені значення факторних навантажень, ієрархія факторів мотиваційно-особистісних якостей першокурсників наступна: перше місце – у таких змінних, як «прагнення бути готовим до отримання нових знань» та «не запускати навчання». А також для першокурсників провідними якостями є комунікативні характеристики, що підвищує ефективність реалізації отриманих знань на практиці, яка пов'язана із спілкуванням з людьми. Даний фактор умовно можна назвати «Готовність до пізнавальної

діяльності та комунікації». У цілому сила фактору складає 12,35%. Вважаємо, що цей факт можна пояснити подвійним фокусом на академічній адаптації та командній взаємодії. Прагнення бути готовим до нових знань та не запускати навчання відображає основну мету першого курсу – успішно інтегруватися в академічне середовище. Водночас, висока значущість комунікативних характеристик скоріше за все безпосередньо пов'язана з їхньої спортивною ідентичністю: футбол є командним видом спорту, де ефективна комунікація є критичною умовою для досягнення результативності та реалізації практичних знань у реальній ситуації.

Фактор 2 «Авторитет серед викладачів», що представлений змінними, які відображають прагнення успішно складати іспити та отримувати заохочення у викладачів. Сила фактору складає 10,33%. На нашу думку, отриманий результат свідчить про те, що прагнення успішно складати іспити та отримувати заохочення є критично важливим стратегічним механізмом адаптації у даній групі першокурсників. Успішне навчання та гарні стосунки з викладачами можуть слугувати своєрідним соціальним капіталом, що дозволяє компенсувати потенційні проблеми, пов'язані з їхнім високим тренувальним та змагальним навантаженням.

Третє місце – бажання отримати диплом та виконувати вимоги викладача. Сила фактору складає 9,94%. Прагнення отримати знання, що забезпечать успішність майбутньої професії займають лише четверту позицію у даній піраміді факторів. Тобто, для першокурсників більш важливим є отримання диплому, аніж безпосередньо знань, що ймовірно можна пояснити наступним: для здобувачів вищої освіти, які щойно закінчили школу, диплом є конкретним, соціально значущим і зрозумілим об'єктом майбутнього професійного успіху, тоді як знання можуть ними сприйматися як дещо абстрактний та довгостроковий актив. Також це свідчить про незрілість професійного самовизначення на ранніх етапах навчання.

Крім того, до четвертого фактору разом з «прагненням отримати знання» увійшли змінні, що відображають прагнення не відставати від інших та забезпечити успішність майбутньої професії. Таке поєднання змінних у одному факторі свідчить про те, що не зважаючи

Таблиця 1

**Результати первинної обробки показників мотиваційно-особистісної сфери першокурсників групи ПСМ з футболу за допомогою факторного аналізу (n=18)**

| Номер фактору | Власні числа | % загальної дисперсії | Кумулятивні власні числа | Накопичений % дисперсії |
|---------------|--------------|-----------------------|--------------------------|-------------------------|
| 1             | 2,59         | 12,35                 | 2,59                     | 12,35                   |
| 2             | 2,17         | 10,33                 | 4,76                     | 22,68                   |
| 3             | 2,09         | 9,94                  | 6,85                     | 32,63                   |
| 4             | 1,87         | 8,89                  | 8,72                     | 41,52                   |
| 5             | 1,53         | 7,31                  | 10,25                    | 48,84                   |
| 6             | 1,39         | 6,65                  | 11,65                    | 55,49                   |
| 7             | 1,37         | 6,52                  | 13,02                    | 62,01                   |
| 8             | 1,23         | 5,85                  | 14,25                    | 67,86                   |
| 9             | 1,11         | 5,30                  | 15,36                    | 73,16                   |

Значення факторних навантажень для першокурсників ( $n=18$ )

| Показник                                   | Номер фактору |       |       |       |       |       |       |       |       |
|--------------------------------------------|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                                            | 1             | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     |
| Комунікабельність                          | 0,59          |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Організаційні схильності                   |               |       |       |       |       | -0,82 |       |       |       |
| Проф. спрямування                          |               |       |       |       |       |       |       | 0,84  |       |
| Стати фахівцем                             |               |       |       |       | 0,56  |       |       |       |       |
| Отримати диплом                            |               |       | -0,68 |       |       |       |       |       |       |
| Успішно навчатися                          |               |       |       |       | -0,84 |       |       |       |       |
| Скласти іспити                             |               | -0,76 |       |       |       |       |       |       |       |
| Отримати знання                            |               |       |       | -0,73 |       |       |       |       |       |
| Бути готовим до нових знань                | -0,80         |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Не запускати навчання                      | -0,64         |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Не відставати від інших                    |               |       |       | 0,74  |       |       |       |       |       |
| Забезпечити успішність майбутньої професії |               |       |       | -0,71 |       |       |       |       |       |
| Виконувати вимоги викладача                |               |       | 0,78  |       |       |       |       |       |       |
| Отримати повагу викладача                  |               | 0,73  |       |       |       |       |       |       |       |
| Бути прикладом для інших студентів         |               |       |       |       |       |       |       | -0,56 |       |
| Отримати похвалу від батьків               |               |       |       |       |       |       | -0,85 |       |       |
| Уникнути покарання за неуспішність         |               |       |       |       |       |       |       |       | -0,91 |
| Отримати інтелектуальне задоволення        |               |       |       |       |       | -0,64 |       |       |       |

на певну незрілість професійного самовизначення, у даної категорії здобувачів спостерігається конкурентно-соціальне сприйняття освіти на початковому етапі. У цілому сила фактору складає 8,89%.

«Бажання стати кваліфікованим фахівцем» та «успішно навчатися» посідають лише п'яте місце серед провідних факторів мотиваційно-особистісних характеристик (сила фактору – 7,31%). Відносно низька сила фактору може свідчити про те, що ця мотивація є важливою, але не домінуючою для всієї групи першокурсників. Ймовірно, цей фактор виділяє групу найбільш цілеспрямованих здобувачів, які свідомо обрали цю професію і вже мають чітке бачення своєї кар'єри на фоні інших здобувачів, які керуються більше зовнішніми факторами (диплом, повага тощо), які, ймовірно, увійшли до факторів із більшою вагою.

До фактору 6 увійшла змінна з великим факторним навантаженням (-0,82), що відображає організаційні схильності, а також прагнення отримати інтелектуальне задоволення від навчання (0,64). Сила фактору – 6,65%. Факт поєднання організаційних схильностей (з негативним навантаженням) та прагнення інтелектуального задоволення в одному факторі, на нашу думку, може бути свідченням наявності компенсаційного механізму у мотивації. Тобто ті, хто менш схильні до спортивно-організаційної активності, більше орієнтуються на внутрішню, інтелектуальну винагороду від навчання, шукаючи задоволення в самому пізнавальному процесі, а не в управлінських чи командних діях.

Те, що сьомий фактор представлений лише бажанням отримати похвалу від батьків (з відносно низькою вагою 6,52%), вказує на те, що для першокурсників

батьківське схвалення залишається джерелом мотивації, хоча й не провідним.

Лише на восьмій позиції у першокурсників знаходиться професійне спрямування, що є очевидним, так як щодо даної властивості нами були отримані неоднозначні результати. Тобто прямого зв'язку професійного спрямування першокурсників, визначеного шляхом тестування, з обраною спеціальністю навчання встановлено не було (сила фактору – 5,85%).

Фактор 9 представлено лише однією змінною, яка відображає прагнення уникнути покарання за неуспішність. Тобто дана обставина першокурсників турбує у найменшій мірі. Даний фактор описує 5,30% загальної дисперсії.

Результати обробки факторним аналізом показників магістрантів дозволили виділити меншу кількість факторів, у порівнянні з першокурсниками. У цілому виділено сім факторів змінних, загальна характеристика яких представлена у таблиці 3. Значення факторних навантажень представлені у таблиці 4.

Перше місце серед сукупності факторів займають прагнення бути готовим до нових знань та виконувати вимоги викладача, що частково збігається з першокурсниками. Але, якщо для здобувачів першого року навчання важливо бути готовим до нових знань, щоб не запускати навчання, то для магістрантів важливим є не мати проблем з викладачами та виконувати їх завдання. Сила фактору у цілому складає 14,43%.

Другий фактор за своїм наповненням повністю відрізняється від першокурсників. Він представлений лише однією змінною з великою факторною вагою (- 0,82) – стати фахівцем, що для магістрів є очевидним. Даний фактор описує 12,01% загальної дисперсії.

Таблиця 3

**Результати первинної обробки показників мотиваційно-особистісної сфери магістрантів групи ПСМ з футболу за допомогою факторного аналізу (n=15)**

| Номер фактору | Власні числа | % загальної дисперсії | Кумулятивні власні числа | Накопичений % дисперсії |
|---------------|--------------|-----------------------|--------------------------|-------------------------|
| 1             | 2,88         | 14,43                 | 2,88                     | 14,42                   |
| 2             | 2,40         | 12,01                 | 5,28                     | 26,43                   |
| 3             | 2,15         | 10,76                 | 7,44                     | 37,20                   |
| 4             | 1,93         | 9,63                  | 9,36                     | 46,84                   |
| 5             | 1,68         | 8,39                  | 11,04                    | 55,24                   |
| 6             | 1,46         | 7,31                  | 12,50                    | 62,54                   |
| 7             | 1,18         | 5,88                  | 13,68                    | 68,42                   |

Таблиця 4

**Значення факторних навантажень для магістрантів (n=15)**

| Показник                                   | Номер фактору |       |      |       |       |       |       |
|--------------------------------------------|---------------|-------|------|-------|-------|-------|-------|
|                                            | 1             | 2     | 3    | 4     | 5     | 6     | 7     |
| Комунікабельність                          |               |       | 0,79 |       |       |       |       |
| Організаційні схильності                   |               |       | 0,83 |       |       |       |       |
| Проф. спрямування                          |               |       |      |       | -0,56 |       |       |
| Стати фахівцем                             |               | -0,82 |      |       |       |       |       |
| Успішно навчатися                          |               |       | 0,54 |       |       |       |       |
| Скласти іспити                             |               |       |      |       |       | -0,74 |       |
| Отримувати стипендію                       |               |       |      |       |       |       | -0,55 |
| Отримати знання                            |               |       |      |       |       | 0,60  |       |
| Бути готовим до нових знань                | -0,84         |       |      |       |       |       |       |
| Не запускати навчання                      |               |       |      |       | -0,73 |       |       |
| Не відставати від інших                    |               |       |      |       | -0,73 |       |       |
| Забезпечити успішність майбутньої професії |               |       |      |       |       | 0,73  |       |
| Виконувати вимоги викладача                | -0,76         |       |      |       |       |       |       |
| Отримати повагу викладача                  |               |       |      | 0,69  |       |       |       |
| Бути прикладом для інших студентів         |               |       |      |       |       |       | 0,82  |
| Отримати похвалу від батьків               |               |       |      | 0,61  |       |       |       |
| Уникнути покарання за неуспішність         |               |       |      |       | -0,53 |       |       |
| Отримати інтелектуальне задоволення        |               |       |      | -0,81 |       |       |       |

Тобто, для них прагнення до професійної кваліфікації є настільки базовим, що воно виокремлюється в автономію і діє як від'ємний корелят до інших, несуттєвих мотиваційних змінних.

Склад третього фактору також відрізняється від першокурсників і представлений змінними, які відображають організаційні та комунікаційні схильності, а також прагнення успішно навчатися. Дані властивості є необхідними для реалізації професійних якостей у майбутній діяльності, тому факт того, що вони посідають третє місце у пріоритетах магістрантів є важливим. Сила даного фактору складає 10,76%.

Четвертий фактор представлений змінними, що відображають прагнення отримати похвалу від батьків та викладачів, а також інтелектуальне задоволення від навчання. Структура даного фактору підтверджує факт становлення магістрантів як майбутніх фахівців, адже бажання отримати позитивну оцінку своїм знанням та вмінням в якості похвали оточуючих ототожнюється з прагненням ефективно виконувати завдання на високому рівні, і, за умов успішного їх виконання, отримувати інтелектуальне задоволення. Тобто, можна сказати, що їхня пізнавальна

мотивація тісно пов'язана з соціальним визнанням їхнього високого академічного рівня та ерудиції. Даний фактор описує 9,63% загальної дисперсії у цілому.

Однією зі складових наступного фактору є професійне спрямування, що повинно займати одне з перших місць; на жаль, у даному випадку цей елемент мотиваційної структури посідає лише п'яте місце і об'єднаний з прагненням не відставати від інших, не запускати навчання, щоб уникнути покарання за неуспішність. Сила фактору у цілому становить 8,39%.

До наступного, шостого, фактору входить змінна з найменшою факторною вагою у порівнянні з іншими змінними цього фактору (0,60), яка відображає прагнення отримати знання, очевидно для складання іспитів (-0,74) та забезпечення успішності майбутньої професії (0,73), що також входять до складу шостого фактору. Сила фактору у цілому складає 7,31%. Такі отримані результати дозволяють зробити припущення, що на цьому етапі складання іспитів сприймається як вже не першочерговий фокус, а навпаки, є тим, що магістри прагнуть мінімізувати або швидко подолати на шляху до основної мети – кваліфікованої кар'єри.

Останнє місце серед факторів мотиваційно-особистісної сфери магістрів посідає прагнення отримувати стипендію з невеликою факторною вагою змінної (-0,55), що є очевидним, так як більшість магістрів даної спеціальності мають тимчасове або постійне працевлаштування, тому на стипендію розраховують у меншій мірі. А також прагнення бути прикладом для інших у магістрів вже не є пріоритетним, як у першокурсників, але все ж таки входить до загальної структури факторів на останньому місці і до того ж з великим факторним навантаженням (0,82).

**Висновки.** Таким чином, отримані результати дозволяють говорити про те, що динаміка змін мотивації здобувачів-футболістів (група ПСМ зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт») від першого курсу бакалаврату до випуску з магістратури являє собою логічну еволюцію від адаптації до професійної мети. На початку навчання першокурсники переважно зосереджені на адаптації до нових умов навчання і для них основним є не запустити навчання, успішно скласти іспити та отримати диплом. Ця зовнішня мотивація підкріплена потребою в соціальному схваленні (похвала викладачів і батьків) та командною

комунікабельністю, яка є природною для футболістів і допомагає їм не відставати від групи. У той час, як маїстри-випускники вже майже не фокусуються на цих базових потребах; їхня мотивація стає більш професійно орієнтованою. Вони усвідомлюють, що кінцева мета – стати висококваліфікованим фахівцем (тренером, учителем тощо), тому пріоритет переходить на готовність до нових знань, успішне навчання як інвестицію у кар'єру, а також на лідерські (організаційні) та комунікативні схильності, необхідні для управління командою. Хоча прагнення до професійного спрямування у них є домінуючим, воно парадоксально об'єднане з необхідністю уникнути покарання на фінальній стадії, що вказує на бажання швидко завершити формальності для реалізації у своїй професійній сфері.

Перспективами подальших досліджень вважаємо необхідність проведення порівняння провідних факторів мотиваційно-особистісної сфери здобувачів різних спортивних кваліфікацій, а також різних спеціальностей для більш глибоко аналізу ефективності формування професійних компетентностей протягом навчання у вузі.

#### Література:

1. Shuai S., Han M., Meng F. The influence of the five-factor model of personality on performance in competitive sports: a review. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1284378
2. Yang J.-H., Yang H.J., Choi C., Bum C.-H. Relationship between Athletes' Big Five Model of Personality and Athletic Performance: meta-analysis. *Behavioral Sciences*. 2024. Vol. 14, № 1. P. 71. DOI: 10.3390/BS14010071
3. Stefanica V., Ceylan H. I., Mihailescu L., Badau D., Joksimović M., Rosu D. Impact of CrossFit intervention on mental health and well-being among first-year law students. *Humanities and Social Sciences Communications*. 2025. Vol. 12, P. 971. DOI: <https://doi.org/10.1057/s41599-025-05311-y>
4. Chen B., Li H., Zhang R. The mechanism of peer support on the mental toughness of adolescent swimmers: the mediating role of self-efficacy. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. P. 1–8. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1663002
5. Panahi M., Esmaceli A., Goodarzi K., Roozbahani M. Personality and motivation for participation in sport: mediating role of emotion regulation. *ResearchGate*. 2023. Т. 11. № 42. С. 199–222. DOI: 10.22089/SPSYJ.2022.12721.2309
6. Григоренко М. О. (2021). Динаміка розвитку мотиваційно-вольових якостей спортсменів у процесі багаторічної підготовки. *Молодь та олімпійський рух: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції*.
7. Плахтій, П. Д., Демчук, В. І. (2020). Психологічна готовність спортсменів до змагальної діяльності як багатокомпонентна особистісна характеристика. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 3(51).
8. Шалар О. Г., Свіргунець А. В. (2022). Мотиваційні пріоритети здобувачів вищої освіти, які займаються футболом, в умовах освітнього процесу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 6К(152). 241 – 246.
9. Коваленко М. Г., Борисова О. В. (2023). Дослідження особистісних характеристик майбутніх фахівців зі спорту як чинників їхньої професійної успішності. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. №6(152). С. 110 – 116.
10. Пилипенко М. А., Скиба І. В. (2024). Порівняльний аналіз мотиваційних установок студентів бакалаврату та магістратури спеціальності «Фізична культура і спорт». *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. (Т. 1). С. 36 – 45.

#### References:

1. Shuai, S., Han, M., & Meng, F. (2023). The influence of the five-factor model of personality on performance in competitive sports: A review. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1284378>
2. Yang, J.-H., Yang, H. J., Choi, C., & Bum, C.-H. (2024). Relationship between athletes' Big Five model of personality and athletic performance: Meta-analysis. *Behavioral Sciences*, 14(1). P. 71. <https://doi.org/10.3390/BS14010071>
3. Stefanica, V., Ceylan, H. I., Mihailescu, L., Badau, D., Joksimović, M., & Rosu, D. (2025). Impact of CrossFit intervention on mental health and well-being among first-year law students. *Humanities and Social Sciences Communications*. Vol. 12. P. 971. <https://doi.org/10.15561/20755279.2024.0207>
4. Chen, B., Li, H., Zhang, R. (2025). The mechanism of peer support on the mental toughness of adolescent swimmers: The mediating role of self-efficacy. *Frontiers in Psychology*. Vol. 16. P. 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1663002>

5. Panahi, M., Esmacili, A., Goudarzi, K. & Roozbahani, M.. Personality and Motivation of Sport Participation: The Mediating Role of Emotion Regulation. *Sport Psychology Studie*. V. 11 (42), P. 199-222. <https://doi.org/10.22089/spsyj.2022.12721.2309>
6. Hryhorenko, M. O. (2021). Dynamika rozvytku motyvatsiino-volovykh yakostei sportsmeniv u protsesi bahatorichnoi pidhotovky [Dynamics of the development of motivational and volitional qualities of athletes in the process of long-term training]. In *Molod ta olimpiyskyi rukh: Materialy Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii*.
7. Plakhtii, P. D., & Demchuk, V. I. (2020). Psykholohichna hotovnist sportsmeniv do zmahalnoi diialnosti yak bahatokomponentna osobystisna kharakterystyka [Psychological readiness of athletes for competitive activity as a multicomponent personal characteristic]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, 3(51).
8. Shalar, O. H., & Svirhunets, A. V. (2022). Motyvatsiini priorytety zdobuvachiv vyshchoi osvity, yaki zaimaiutsia futbolom, v umovakh osvitnoho protsesu [Motivational priorities of higher education students engaged in football during the educational process]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 6K(152), 241–246.
9. Kovalenko, M. H., & Borysova, O. V. (2023). Doslidzhennia osobystisnykh kharakterystyk maibutnikh fakhivtsiv zi sportu yak chynnykiv yikhnoi profesiinoi uspishnosti [Study of personal characteristics of future sports specialists as factors of their professional success]. *Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 6(152), 110–116.
10. Pylypenko, M. A., & Skyba, I. V. (2024). Porivnialnyi analiz motyvatsiinykh ustanovok studentiv bakalavratu ta mahistratury spetsialnosti "Fizychna kultura i sport" [Comparative analysis of motivational attitudes of undergraduate and master's students majoring in Physical Culture and Sports]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Serii: Pedahohichni nauky. Fizychnye vykhovannia ta sport*, 1.

Дата першого надходження рукопису до видання: 15.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 14.11.2025

Дата публікації: 28.11.2025

## SPECIFICS OF THE RHYTHMIC GYMNASTICS DEVELOPMENT IN THE CONTEXT OF THE US SPORTS SERVICES MARKET

**Kvach Olha Olehivna,**

Master's degree in physical education and sport,  
rhythmic gymnastics coach,  
Nika Rhythmic Gymnastics LLC  
<https://orcid.org/0009-0000-5252-7099>

*The US sports services market is one of the largest and most dynamic in the world, having a significant impact on global trends in sports and physical culture. The high concentration of income in the leading professional leagues creates an imbalance between mass and spectator disciplines and niche sports, in particular rhythmic gymnastics. In this context, there is a need to study the specifics of the rhythmic gymnastics' organizations and clubs, identify key problems and barriers to their development, as well as providing recommendations for increasing the competitiveness of this sport in the US sports services market. The aim of the study is to analyse the current state and trends in the development of the sports services market in the United States, identify the features of the activities of sports organizations and clubs specializing in rhythmic gymnastics, identify key barriers to its development, and develop recommendations for improving the competitive position of rhythmic gymnastics in the context of a commercialized sports industry. The study employed the following methods: analysis of statistics and reports of leading international organizations, content analysis of academic publications and strategic documents in the field of sports management, as well as systemic generalization for drawing conclusions and providing recommendations. It was found that the US sports industry in 2018–2024 demonstrates stable positive dynamics, despite the crisis phenomena of 2020, maintaining leadership in the global market. The peculiarities of rhythmic gymnastics clubs, which combine educational-recreational and commercial models, but are inferior in financial stability and marketing capabilities to professional leagues, are identified. The key problems of the development of rhythmic gymnastics in the USA are determined: insufficient institutional support, low media presence, cultural specifics of demand, and competition with mass sports. This gave grounds for providing a set of recommendations: digitalization of the media dimension, partnership with business, internationalization of activities, integration into the system of educational programmes, and diversification of funding sources.*

*The study proves that increasing the competitiveness of rhythmic gymnastics in the USA is possible if digital technologies, partnership business models, as well as educational and cultural integration are combined. This will contribute not only to the commercial growth of the discipline, but also to the establishment of its unique cultural image in the global sports space.*

**Key words:** sports organizations, competitiveness, sports market, sports management, institutional support.

### **Квач Ольга. Специфіка розвитку художньої гімнастики у контексті ринку спортивних послуг США**

*Ринок спортивних послуг у США є одним із найбільших і найдинамічніших у світі, справляючи суттєвий вплив на глобальні тенденції у сфері спорту та фізичної культури. Висока концентрація доходів у провідних професійних лігах створює дисбаланс між масовими й видовищними дисциплінами та нішевими видами спорту, зокрема художньою гімнастикою. У цьому контексті постає потреба у вивченні специфіки функціонування організацій і клубів художньої гімнастики, визначенні ключових проблем і бар'єрів їх розвитку, а також у формуванні рекомендацій щодо підвищення конкурентоспроможності цього виду спорту на ринку спортивних послуг США. Дослідження має на меті проаналізувати сучасний стан та тенденції розвитку ринку спортивних послуг у США, визначити особливості діяльності спортивних організацій та клубів, що спеціалізуються на художній гімнастиці, виявити ключові бар'єри її розвитку та розробити рекомендації щодо підвищення конкурентних позицій художньої гімнастики в умовах комерціалізованої спортивної індустрії. У процесі дослідження застосовано комплекс методів: аналіз статистичних даних та звітів провідних міжнародних організацій, контент-аналіз наукових публікацій і стратегічних документів у сфері спортивного менеджменту, а також метод системного узагальнення для формулювання висновків і рекомендацій. Встановлено, що спортивна індустрія США у 2018–2024 рр. демонструє сталу позитивну динаміку, попри кризові явища 2020 року, зберігаючи лідерство на світовому ринку. Виявлено особливості функціонування клубів художньої гімнастики, які поєднують освітньо-рекреаційні та комерційні моделі, проте поступаються у фінансовій стабільності та маркетингових можливостях професійним лігам. Сформульовано ключові проблеми розвитку художньої гімнастики у США: недостатня інституційна підтримка, низька медійна присутність, культурна специфіка попиту та конкуренція з масовими видами спорту. На цій основі запропоновано комплекс рекомендацій: цифровізація медійного виміру, партнерство з бізнесом, інтернаціоналізація діяльності, інтеграція у систему освітніх програм, диверсифікація джерел фінансування.*

*Дослідження доводить, що підвищення конкурентоспроможності художньої гімнастики у США можливе за умови поєднання цифрових технологій, партнерських бізнес-моделей та освітньо-культурної інтеграції. Це сприятиме не лише комерційному зростанню дисципліни, але й формуванню її унікального культурного образу у світовому спортивному просторі.*

**Ключові слова:** спортивні організації, конкурентоспроможність, ринок спорту, спортивний менеджмент, інституційна підтримка.

**Introduction.** The sports industry is turning into one of the most dynamic sectors of the global services market, which combines commercial, social, and cultural factors of development. The United States of America (USA) occu-

pies a leading position in the global sports market, forming a unique model of sports services, where the emphasis is on both mass physical culture and professional sports. At the same time, rhythmic gymnastics, which traditionally

developed in European and post-Soviet countries, did not occupy a priority place among popular sports in the USA for a long time. It was inferior to such disciplines as basketball, American football, and artistic gymnastics. This creates a special research problem: the need to identify the specifics of the formation and development of rhythmic gymnastics in the USA in the context of the sports services market.

The relevance of the issue under research is determined by several factors. First, rhythmic gymnastics is gaining increasing popularity among young people in the USA as a form of aesthetic sport and a tool for the development of physical culture. This stimulates the demand for specialized coaching programmes, sports clubs, as well as the children's and youth sports industry. Second, the US sports services market is characterized by a high level of commercialization and competition, which requires organizations in the field of rhythmic gymnastics to adapt to business management models, marketing strategies, and innovative approaches to working with clients. Third, the lack of established traditions and systematic support for rhythmic gymnastics at the state level creates additional barriers to its integration into the American sports space, while opening up opportunities for private initiatives and entrepreneurial forms of development.

The existing problem is that rhythmic gymnastics in the USA does not yet have such an institutional and social basis as in countries with strong schools of this sport. Therefore, there is a need to study the mechanisms of its development, the features of integration into the sports services market, as well as to determine the prospects for increasing the competitiveness of this sport in American sports industry.

The issues of rhythmic gymnastics development in the global context are reflected in numerous studies, giving grounds to outline key areas of analysis and identify gaps in the current academic discourse. In the work of Chiriac et al. [1] emphasized the importance of psychomotor abilities as a decisive factor in the performance of technical elements in rhythmic gymnastics. The authors emphasize that the combination of motor coordination, accuracy, and the ability to control movements forms the basis of the success of female athletes, which indicates a high dependence of results on psycho-physiological characteristics.

Çimen Polat et al. [2] proved in their study that the systemic application of technical training using gymnastic objects for eight weeks has a positive effect on the speed of reactions of female athletes. The obtained results showed a noticeable improvement in simple, selective, and discriminatory reactions, which emphasizes the importance of an integrated approach in the development of cognitive motor qualities.

Potdevin et al. [3] analysed the activities of experienced rhythmic gymnastics coaches, focusing on specific professional practices. The researchers found that the success of female athletes is largely determined not only by the intensity of the training process, but also by the pedagogical strategies chosen by the mentors. So, the coach's role goes beyond technical training and covers a wide range of pedagogical and psychological tasks.

Mizomov and Ochilova [4] consider the introduction of innovative pedagogical technologies into the training process of young gymnasts. The authors emphasize that the use of current approaches enhances children's interest, while contributing to the formation of sustainable motivation to engage in sports. This indicates the importance of pedagogical innovations in the long-term development of the discipline.

A slightly different perspective is offered by de Oliveira et al. [5], who raise the issue of the correlation between academic approaches and cultural perceptions in rhythmic gymnastics. Researchers show that the idea of the "ideal body" in this discipline does not always correspond to scientifically based criteria, which creates risks of excessive standardization and the formation of stereotypes in the sports environment.

Sterkowicz-Przybycień and Fundament [6] made an important contribution to the understanding of the physical fitness of female athletes. They demonstrated that the level of physical fitness largely depends on the age and sports achievements of gymnasts. This gives grounds to consider age as a key parameter in the construction of training programmes, which ensures a gradual increase in sports results.

In general, the analysis of academic literature shows that researchers' attention is focused mainly on the physiological, cognitive, and pedagogical aspects of gymnasts' training. At the same time, recent academic literature does not sufficiently cover the issue of the functioning of rhythmic gymnastics as a segment of the sports services market, in particular in the USA, where its development is influenced by the specifics of the cultural environment and the peculiarities of consumer demand. This gap determines the relevance of the conducted study.

The aim of the research is to study the specifics of the rhythmic gymnastics' development in the USA in the context of the functioning and transformation of the sports services market.

The aim was achieved through the fulfilment of the following research objectives:

- analyse the current state and trends in the development of the sports services market in the USA;
- determine the features of the functioning of sports organizations and clubs specializing in rhythmic gymnastics in the context of the competitive sports services market;
- reveal the key problems of the development of rhythmic gymnastics in the USA (insufficient institutional support, cultural differences, specifics of consumer demand, etc.);
- provide recommendations for increasing the competitiveness of rhythmic gymnastics in the US sports services market.

**Materials and methods.** The study was based on the comprehensive use of empirical and theoretical approaches, which provided a multidimensional analysis of the sports services market in the USA and the specifics of the rhythmic gymnastics development in its structure. The research materials used statistics from international and national organizations, in particular:

analytical reports 2024 sports industry outlook [7], the 2020 IHRSA Global Report [8], and other specialized resources that reflect the market volumes, its dynamics, and revenue structure. The research employed the following methods:

- Statistical data analysis – to study the volume and dynamics of the US sports services market in 2018–2024, assess the country’s share in the global sports industry and identify the impact of pandemic factors on its development.
- Comparative analysis – to compare the development models of the US sports industry with other countries, as well as to determine the specifics of the rhythmic gymnastics organizations in the context of the overall structure of the sports market.
- Content analysis of academic publications and strategic documents – to identify theoretical approaches to understanding the competitiveness of niche sports and evaluate modern management practices that affect the activities of sports clubs.
- System generalization method used at the final stage to integrate the obtained results, draw conclusions, and develop practical recommendations for improving the competitive position of rhythmic gymnastics in the US sports services market.

So, the combination of quantitative and qualitative methods ensured the integrity of the study for identifying the main trends in market development and outlining the specifics of the functioning of rhythmic gymnastics in the USA under high competition and commercialization of the sports industry.

**Discussion.** The US sports services market occupies a leading position in the global sports industry and is characterized by a significant concentration of revenues in professional leagues, a large number of commercial fitness services, and rapid adoption of digital services. According to the results of 2024, the global sports industry was estimated at approximately \$170 milliard, and North America is one of the key players in this market [9].

The commercialization of professional sports in the USA is a defining feature of the market. League revenue sources include the sale of television and streaming rights, sponsorship deals, ticket sales, and merchandising. The rise in the value of media rights and new large broadcast contracts have become a significant factor in increasing league revenues in the first half of the 2020’s. Consulting reviews note that one of the biggest trends for 2022–2024 is the growing importance of digital content and investment in fan engagement through technology platforms [7].

Professional leagues demonstrate large absolute revenue values and determine the characteristic features of the market (Table 1). In particular, the National Football League (NFL) recorded figures in the tens of milliards of dollars: according to SportsBusiness Journal, the league’s total revenues exceeded \$23 milliard in the completed fiscal year [8]. Forbes and other industry publications have shown similar figures for individual years at \$18–20 milliard or more in 2022–2024 (depending on the methodology for calculating “national” and “total” revenues). Similarly, the National Basketball Association (NBA) has recovered from the pandemic downturn and in 2022–2024 generated more than \$10 milliard in annual league revenue. The data presented here indicate a high concentration of financial flows within a few leading sports leagues and competitions characterized by the status of “premium” sports properties [9].

The fitness club and mass sports services segment is a significant component of the domestic market. According to the International Health, Racquet & Sportsclub Association (IHRSA), the US led the world in terms of revenue and membership. In 2019, the estimated revenue of the health/fitness sector in the US was approximately \$32–35 milliard [10]. In 2020, there was a sharp decline caused by lockdowns. According to some estimates, the commercial revenues of the sector decreased to about \$14.6 milliard, after which the sector began to recover in 2021–2023 (adjusted estimates for 2022–2023 range from ~\$25 to ~\$40 milliard, depending on the calculation methodology and the inclusion of the digital/virtual segment).

The economic impact of the sector goes beyond the direct revenues of leagues and fitness companies. The sports industry stimulates employment in related industries (tourism, hospitality, sports equipment retail, media, and technology platforms), creating thousands of direct and indirect jobs. Analytical reviews and official BLS data predict moderate to above-average job growth in subgroups related to sports services (coaches, instructors, media specialists, club personnel) during 2024–2034.

Summarizing the above statistics, it is appropriate to structure the key characteristics of the development of the US sports services market in the form of an analytical table. This clearly outlines the dominant trends and determine which of them create opportunities or barriers for the development of rhythmic gymnastics as a segment of the sports industry.

In conclusion, the USA is characterized by high concentration of revenues in professional leagues and the media/sponsorship segment; a powerful but cyclical fitness services market, which suffered a shock in 2020

Table 1

**Selected dynamics of key indicators of the US sports services market, 2018–2022**

| Indicator/Year                     | 2018 | 2020 | 2022 | 2024 |
|------------------------------------|------|------|------|------|
| Fitness sector /health clubs (USA) | 35   | 14.6 | 40.1 | 41.2 |
| NFL                                | 15.0 | 12.2 | 18.0 | 23.1 |
| NBA                                | 8.8  | 6.4  | 10.0 | 11.3 |

*Source: developed by the author based on [7; 8]*

**Key characteristics of the development of the US sports services market (2018–2024)**

| Criterion                     | Characteristics                                                    | Identified Trends                                                                         | Analytical significance for “less commercial” sports                                                               |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Revenue Concentration         | Predominance of NFL, NBA, MLB, NHL in the overall market structure | High share of revenue in professional leagues; dependence on media rights and sponsorship | Limited access of less popular sports to investment and media space                                                |
| Fitness and Wellness Services | Health & fitness clubs segment (IHRSA)                             | Gradual recovery after the 2020 slump                                                     | Creates opportunities for integrating rhythmic gymnastics as a service in club programmes                          |
| Economic Impact               | Integration with tourism, entertainment, equipment manufacturing   | High multiplier effect of the sports industry                                             | Rhythmic gymnastics can develop as a “co-product” in connection with the fitness industry and educational services |
| Digitalization                | Use of streaming, social networks, mobile applications             | Active transformation of sports services business models                                  | Provides tools for popularizing rhythmic gymnastics among young people through online platforms                    |
| Sociocultural Context         | Popularity of team sports, cult of health                          | Growing attention to women’s sports and mass programmes                                   | Can increase interest in rhythmic gymnastics as a “feminine” and aesthetic sport                                   |

and is gradually recovering; strong integration with related sectors of the economy; active digital transformation, which modifies the business models of sports services. These factors create both barriers and opportunities for “less commercial” sports, in particular rhythmic gymnastics.

The specifics of sports organizations and clubs specializing in rhythmic gymnastics in the USA are determined both by the general patterns of development of the sports services market and by the specifics of this sport [11, p. 81]. Unlike massively commercialized segments, such as professional leagues in American football or basketball, rhythmic gymnastics is positioned mainly as an educational, recreational, and aesthetic direction. This leads to a different business model for organizations: they operate not so much through sponsorship contracts and the sale of television rights, but through a system of membership fees, individual payments for training and participation in competitions, as well as cooperation with educational institutions and the fitness industry. In the USA, rhythmic gymnastics is integrated into a broader sports and health infrastructure, where private clubs, training studios and specialized academies play a key role, which simultaneously perform the functions of sports training and recreational leisure.

An important factor is competition for customers within the market of children’s and youth sports and fitness services for women. Parents and young athletes, choosing between gymnastics, dancing, figure skating or cheerleading, are guided by both the cost of classes and the possibility of a further sports career or obtaining educational grants [12]. That is why American rhythmic gymnastics clubs pay special attention to image formation and improving the quality of coaching programmes, attracting certified specialists, as well as implementing innovative training methods. The importance of digital platforms is growing: video broadcasts of training, online competitions, integration of mobile applications for monitoring results contribute to increasing customer loyalty and create additional sources of income.

Another feature is the close integration of rhythmic gymnastics with the educational system. In many cases, clubs cooperate with schools and colleges, offering programmes as

part of physical education or as an elective. This allows them to expand their audience, while forming a personnel reserve for national teams [13]. At the same time, organizations are characterized by dependence on local economic and socio-cultural conditions: in large agglomerations, clubs have access to a wider market of clients, while their activities are often limited by a lack of resources and low solvency of the population in less populated regions.

The competition in the internal environment of the US sports industry also plays an important role. Compared to spectacular and mass-supported sports, rhythmic gymnastics has fewer opportunities in the field of media communication and attracting investment. This creates certain barriers to expansion, while stimulating the search for new models of functioning. One of them is cooperation with sportswear and equipment brands focused on a niche market, as well as participation in international projects and cultural exchanges that contribute to the popularization of gymnastics as a combination of sport and art.

Against the background of these strategic vectors, it is necessary to consistently outline and detail the key problems and barriers that hinder the development of rhythmic gymnastics in the USA in order to further shape targeted management, marketing, and political solutions to overcome them.

The development of rhythmic gymnastics in the USA is constrained by a combination of structural, financial, institutional, and cultural factors (Table 3). Institutional weakness and fragmentation of the support network are determined by the insufficient integration of the sport into national funding and education systems. Unlike professional leagues, which generate significant media revenues and corporate sponsorship, rhythmic gymnastics clubs rely mainly on membership fees and local donor resources. This leads to limited investment in training infrastructure, equipment and training of coaching staff [14]. High fixed costs (hall rental, equipment purchase, professional fees) combined with a limited market for solvent demand creates financial vulnerability of organizations during economic shocks, as demonstrated by the 2020 pandemic period.

**Key issues and barriers to the development of rhythmic gymnastics in the USA**

| Category of problems        | Main manifestations                                                                     | Development implications                                                               | Recommended measures                                                                                                                        |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Institutional and political | Low level of state support; fragmented management; lack of unified standards            | Inability to implement large-scale support programmes; weak coordination between clubs | Development of a national development strategy, standardization of certification, cooperation with federations and educational institutions |
| Financial and economic      | Dependence on membership fees; limited sponsorship flows; low investment attractiveness | Financial vulnerability of clubs; limited infrastructure renewal                       | Revenue diversification model (partnerships, grants, paid online courses, crowdfunding)                                                     |
| Human resources             | Shortage of certified coaches; weak training system                                     | Uneven development of technical base; loss of talents                                  | Coach training and certification programmes; internships abroad; motivational grants for teachers                                           |
| Infrastructural             | No specialized halls in the regions; high rental costs                                  | Spatial inequalities; limited access for youth                                         | Investment in local centres, shared use of space, mobile training programmes                                                                |
| Marketing                   | Low TV broadcasting presence; weak branding                                             | Limited awareness, difficulties in attracting sponsors                                 | Active digital marketing, creation of online content, cooperation with streaming platforms                                                  |
| Educational                 | Limited integration into college sports; few scholarships                               | Loss of potential female athletes to other sports                                      | Development of college programmes, creation of scholarship schemes, partnership with universities                                           |
| Socio-cultural              | Stereotypes; low awareness of career paths                                              | Limited participant base, unstable interest                                            | Educational campaigns, promotion of the role of gymnastics for health and career                                                            |
| Technological               | Insufficient implementation of video analysis, streaming                                | Lower quality of training, weak fan engagement                                         | Integration of video analysis; digital platforms for training and content monetization                                                      |
| Competition for resources   | Competition with more popular sports for space, attention, investments                  | Decrease in financial and human resources                                              | Niche differentiation, branding with the fitness industry, creation of unique offers                                                        |

The problem of staffing is twofold: a shortage of highly qualified coaches who use specific rhythmic gymnastics techniques, and the lack of transparent and standardized paths for professional development and certification. This leads to an uneven level of training in different regions of the USA and complicates the formation of an elite reserve. A separate aspect of the staffing barrier is the low attractiveness of a long-term coaching career due to limited financial incentives and social status compared to coaches of more popular sports.

The next important barrier is limited access to media space and marketing resources. Rhythmic gymnastics, as an aesthetic and individual sport, does not have a wide broadcast base in the US mass media, which reduces the visibility of athletes, makes it difficult to attract sponsors and generate mass interest. Low media representation increases the cyclical nature of funding and complicates the development of the brand of clubs and athletes.

An important factor is infrastructural and geographical inequalities. The concentration of clubs in large metropolitan areas creates spatial barriers to access in small towns and rural areas. This lowers the overall base level of mass participation and limits the breadth of recruitment. The cost of access to specialized halls and training also forms a socio-economic barrier, often making rhythmic gymnastics inaccessible to middle- and lower-income families.

Fragmentation of management structures, differences in licensing rules and safety standards make coordination between clubs, regional associations, and national authorities difficult. The lack of a single transparent reporting and accountability system limits the opportunities

for targeted government support programmes and for attracting large institutional investors. Unlike football or basketball franchises, rhythmic gymnastics clubs rarely have access to large-scale sources of income (media rights, large sponsorship packages, merchandising). The market for rhythmic gymnastics services is often fragmented into small consumer niches, which requires clubs to apply flexible and creative marketing strategies, while reducing their investment attractiveness.

Finally, socio-cultural factors also affect the demand and reputation of this sport. The stereotyping of rhythmic gymnastics as a “feminine” and aesthetic discipline can simultaneously attract certain groups (parents seeking aesthetic and health-enhancing formats) and deter those who are oriented towards more spectacular or career-oriented sports options [15]. Furthermore, insufficient public discourse about professional career paths in gymnastics reduces the motivation of families to invest in long-term sports training.

Based on the analysis of the current state of the sports services market in the USA and the specifics of the functioning of organizations and clubs specializing in rhythmic gymnastics, the logical next step is to develop a set of recommendations aimed at increasing the competitiveness of this sport. Taking into account the identified problems – limited media coverage, weak investment attractiveness, insufficient integration into the digital space and a high level of internal competition in the US sports industry – it is proposed to focus on multi-level measures that combine organizational, marketing, financial, cultural, and educational mechanisms (Table 4).

Table 4

**Recommendations for increasing the competitiveness of rhythmic gymnastics in the USA**

| Activities                                                             | Implementation tools and mechanisms                                                                                                                                                       | Expected results                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Strengthening the media and digital support                            | Using social networks; online broadcasts of competitions; creating interactive content (virtual training, master classes); partnering with media companies; launching own online channels | Increasing awareness of rhythmic gymnastics; increasing market value in the advertising and sponsorship segment          |
| Development of partnership models with business                        | Concluding agreements with brands of sportswear, equipment and accessories; organizing marketing campaigns; public events and demonstrations                                              | Diversification of funding sources; increasing the commercial attractiveness of rhythmic gymnastics                      |
| Internationalization of the activities of clubs and federations        | Participation in international competitions; cultural exchanges; grant programs; cooperation with international sports organizations                                                      | Strengthening reputational capital; attracting athletes and investors from abroad                                        |
| Integration into the system of educational and recreational programmes | Cooperation with schools, universities, private educational institutions; creating sections for different age categories                                                                  | Expanding the base of potential athletes; sustainable demand for club services; socio-cultural integration of gymnastics |
| Strengthening financial and economic sustainability                    | Implementing a multi-channel business model (membership fees, sponsorship, government grants, innovative products); financial planning; developing public-private partnerships            | Reducing dependence on a single source of funding; strengthening competitive positions in the sports industry            |

So, the proposed recommendations are comprehensive in nature and are aimed at overcoming the identified barriers through a combination of media, organizational, partnership, and financial mechanisms. Their implementation will increase the competitiveness of rhythmic gymnastics in the United States, ensure the sustainability of its development, and form the basis for effective integration into the broader system of sports services.

**Results.** The study found that the US sports services market is the largest in the world and is characterized by a high commercialization, a significant impact on the national economy, and active digital transformation. An analysis of its development dynamics in 2018–2024 showed steady growth with a temporary decline in 2020 due to pandemic restrictions. An important feature is the high concentration of revenues in the leading professional leagues (NFL, NBA), while niche sports, which include rhythmic gymnastics, have limited access to the resources of the media and sponsorship segments.

A study of the specifics of the functioning of sports organizations and rhythmic gymnastics clubs in the USA showed that their activities are based on a combination of commercial and educational amateur models. The clubs are mainly focused on the middle class, actively interact with educational institutions, but are inferior in financial stability and the scale of marketing activities to professional

leagues. At the same time, rhythmic gymnastics in the USA retains the status of an elite sport that combines athleticism and an artistic component, which creates prospects for its positioning as a unique cultural and sports product.

The research identified key barriers to the development of rhythmic gymnastics in the USA: insufficient institutional support from the state and federations; limited media representation and low level of commercialization; competition with spectator sports; specific consumer demand, which gravitates towards more popular sports disciplines. At the same time, these challenges create space for the search for innovative models of functioning and integration with related sectors of the economy.

The results of the analysis gave grounds for providing recommendations to increase the competitiveness of rhythmic gymnastics in the US sports services market. These include strengthening the digital presence and use of media tools, developing partnership models with business, internationalizing the activities of clubs and federations, integrating into the system of educational and recreational programmes, and diversifying financial sources. The implementation of these measures will strengthen the position of rhythmic gymnastics in the US sports industry, increase its attractiveness for consumers and investors, and form sustainable development prospects in a competitive environment.

**Bibliography:**

1. Chiriac Ș., Teodorescu S., Bota A. Preliminary study on psychomotor abilities decisive for technical routines in rhythmic gymnastics. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2021. Vol. 11(4Sup1). P. 62–80. DOI: <https://doi.org/10.18662/brain/11.4Sup1/156>
2. Çimen Polat S., Çağın M., Sarol H. The effect of 8-week rhythmic gymnastics apparatus technique training on hand and foot simple, selective and discrimination reactions of female athletes. *Pegem Journal of Education and Instruction*. 2024. Vol. 14(3). P. 407–416. URL: <https://www.pegegog.net/index.php/pegegog/article/view/3546>
3. Marais G., Potdevin F., Joing I., Vors O. Typical activities performed by expert rhythmic gymnastics coaches. *Journal of Physical Education and Sport*. 2023. Vol. 23. P. 3061–3069. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.11349>
4. Mizomov S.S., Ochilova F.B. Use of innovative pedagogical technologies based on modern rhythmic gymnasts for child. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*. 2022. Vol. 3(6). P. 1365–1368. URL: <https://wos.academiascience.org/index.php/wos/article/view/2050>
5. Oliveira L. de, Costa V.R., Antualpa K.F., Nunomura M. Body and performance in rhythmic gymnastics: Science or belief? *Science of Gymnastics Journal*. 2021. Vol. 13(3). P. 311–321. DOI: <https://doi.org/10.52165/sgj.13.3.311-321>

6. Sterkowicz-Przybycień K., Fundament P. Physical fitness of rhythmic gymnasts depending on age and level of sports achievements. *Journal of Kinesiology and Exercise Sciences*. 2020. Vol. 30(91). P. 29–36. DOI: <https://doi.org/10.5604/01.3001.0014.8128>
7. 2024 sports industry outlook. A scouting report of five major industry trends. Deloitte: 2024. URL: <https://www.deloitte.com/us/en/Industries/tmt/articles/sports-business-trends-disruption.html>
8. The 2020 IHRSA Global Report. URL: <https://www.healthandfitness.org/publications/the-2020-ihrsa-global-report/>
9. Sim J. Global sports industry generated US\$170bn revenue in 2024. *Sportspro*. URL: <https://www.sportspro.com/news/sports-global-industry-revenues-2024-two-circles-may-2025/>
10. Niepytalska A. 100+ Gym Membership Statistics You Should Know. 2024. URL: <https://wod.guru/blog/gym-membership-statistics/>
11. Pushkina N. Developing Social Skills Through Rhythmic Gymnastics in American sport. *Futurity of Social Sciences*. 2024. Vol. 2(2). P. 79–102. DOI: <https://doi.org/10.57125/FS.2024.06.20.05>
12. Ballabio G., Perego P., Wang Q. Designing an interactive system based on pose-estimation to support rhythmic gymnastics basic coaches in enhancing their learning. In D. De Sainz Molestina, L. Galluzzo, F. Rizzo, D. Spallazzo (eds.). *IASDR 2023: Life-Changing Design*. Milan, 2023. DOI: <https://doi.org/10.21606/iasdr.2023.571>
13. Armstrong R., Relph N. Screening tools as a predictor of injury in gymnastics: Systematic literature review. *Sports Medicine – Open*. 2021. Vol. 7(73). DOI: <https://doi.org/10.1186/s40798-021-00361-3>
14. Bobo-Arce M., Sierra-Palmeiro E., Fernández-Villarino M.A., Fink H. Training in rhythmic gymnastics during the pandemic. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.658872>
15. Квач О. Психолого-педагогічна методика формування стійкої мотивації до занять художньою гімнастикою у дітей 3–6 років. *Scientific journal «Physical Culture and Sport: Scientific Perspective»*. 2025. С. 21–23. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.3>

### References:

1. Chiriac, Ș., Teodorescu, S., Bota, A. (2021). Preliminary study on psychomotor abilities decisive for technical routines in rhythmic gymnastics. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, no. 11(4Sup1), pp. 62–80. DOI: <https://doi.org/10.18662/brain/11.4Sup1/156>
2. Çimen Polat, S., Çağın, M., Sarol, H. (2024). The effect of 8-week rhythmic gymnastics apparatus technique training on hand and foot simple, selective and discrimination reactions of female athletes. *Pegem Journal of Education and Instruction*, no. 14(3), pp. 407–416. Retrieved from: <https://www.pegegog.net/index.php/pegegog/article/view/3546>
3. Marais, G., Potdevin, F., Joing, I., Vors, O. (2023). Typical activities performed by expert rhythmic gymnastics coaches. *Journal of Physical Education and Sport*, no. 23, pp. 3061–3069. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.11349>
4. Mizomov, S.S., Ochilova, F.B. (2022). Use of innovative pedagogical technologies based on modern rhythmic gymnasts for child. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, no. 3(6), pp. 1365–1368. Retrieved from: <https://wos.academiascience.org/index.php/wos/article/view/2050>
5. Oliveira, L. de, Costa, V.R., Antualpa, K.F., Nunomura, M. (2021). Body and performance in rhythmic gymnastics: Science or belief? *Science of Gymnastics Journal*, no. 13(3), pp. 311–321. DOI: <https://doi.org/10.52165/sjg.13.3.311-321>
6. Sterkowicz-Przybycień, K., Fundament, P. (2020). Physical fitness of rhythmic gymnasts depending on age and level of sports achievements. *Journal of Kinesiology and Exercise Sciences*, no. 30(91), pp. 29–36. DOI: <https://doi.org/10.5604/01.3001.0014.8128>
7. Deloitte (2024). 2024 sports industry outlook. A scouting report of five major industry trends. Retrieved from: <https://www.deloitte.com/us/en/Industries/tmt/articles/sports-business-trends-disruption.html>
8. IHRSA (2020). The 2020 IHRSA Global Report. Retrieved from: <https://www.healthandfitness.org/publications/the-2020-ihrsa-global-report/>
9. Sim, J. (2025). Global sports industry generated US\$170bn revenue in 2024. *Sportspro*. Retrieved from: <https://www.sportspro.com/news/sports-global-industry-revenues-2024-two-circles-may-2025/>
10. Niepytalska, A. (2024). 100+ Gym Membership Statistics You Should Know. *WOD Guru*. Retrieved from: <https://wod.guru/blog/gym-membership-statistics/>
11. Pushkina, N. (2024). Developing Social Skills Through Rhythmic Gymnastics in American sport. *Futurity of Social Sciences*, no. 2(2), pp. 79–102. DOI: <https://doi.org/10.57125/FS.2024.06.20.05>
12. Ballabio, G., Perego, P., Wang, Q. (2023). Designing an interactive system based on pose-estimation to support rhythmic gymnastics basic coaches in enhancing their learning. In D. De Sainz Molestina, L. Galluzzo, F. Rizzo, D. Spallazzo (Eds.). *IASDR 2023: Life-Changing Design*. Milan. DOI: <https://doi.org/10.21606/iasdr.2023.571>
13. Armstrong, R., Relph, N. (2021). Screening tools as a predictor of injury in gymnastics: Systematic literature review. *Sports Medicine – Open*, no. 7(73). DOI: <https://doi.org/10.1186/s40798-021-00361-3>
14. Bobo-Arce, M., Sierra-Palmeiro, E., Fernández-Villarino, M.A., Fink, H. (2021). Training in rhythmic gymnastics during the pandemic. *Frontiers in Psychology*, no. 12. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.658872>
15. Kvach, O. (2025). Psykholoho-pedahohichna metodyka formuvannia stiikoi motyvatsii do zaniat khudozhnoiui himnastykoii u ditei 3–6 rokiv [Psychological and pedagogical methodology for forming sustainable motivation for rhythmic gymnastics classes in children aged 3–6 years]. *Scientific Journal Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, no. 2, pp. 21–23. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.3> [in Ukrainian]

Дата першого надходження рукопису до видання: 10.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 10.11.2025

Дата публікації: 28.11.2025

## ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ СКЛАДНОКООРДИНАЦІЙНИХ ЕЛЕМЕНТІВ У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ (НА ПРИКЛАДІ СТИБКА З ПОВОРОТОМ НА 360°)

**Кириченко Олена Віталіївна,**

старший викладач кафедри Фізична культура, олімпійські та неолімпійські види спорту  
Національного університету «Запорізька політехніка»  
<https://orcid.org/0000-0001-7136-0984>

**Солянік Дар'я Геннадіївна,**

викладач кафедри Фізична культура, олімпійські та неолімпійські види спорту  
Національного університету «Запорізька політехніка»  
<https://orcid.org/0000-0002-9619-8223>

**Кубатко Аліна Іванівна,**

кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри Фізична культура, олімпійські та неолімпійські види спорту  
Національного університету «Запорізька політехніка»  
<https://orcid.org/0000-0001-8542-8804>

**Агаманюк Світлана Іванівна,**

доктор педагогічних наук,  
професор кафедри Фізична культура, олімпійські та неолімпійські види спорту  
Національного університету «Запорізька політехніка»  
<https://orcid.org/0000-0002-4800-5965>

*Мета нашого дослідження – визначити найбільш ефективний вид замаху руками при виконанні обов'язкового елемента спортивної аеробіки «стрибок з поворотом на 360°» на етапі початкової підготовки спортсменів віком 6–8 років з урахуванням мінімізації технічних помилок та забезпечення стійкого засвоєння базової техніки.*

*Методи – аналіз науково-методичної літератури щодо техніки виконання поворотних стрибків; відеоаналіз і педагогічне спостереження за виступами 120 спортсменів (групи ІЧ, ІЖ, ЗП, ТР) на відкритому чемпіонаті Запорізької області (2023) та на першості Запорізької області (2023), на всеукраїнських змаганнях зі спортивної аеробіки «Кубок Корольова» (2023); статистична обробка даних (відсотковий розрахунок найпоширеніших помилок: відхилення від вертикальної осі, неточна постановка стоп, падіння) при трьох варіантах положення рук у фазі замаху та двох варіантах у фазі відштовхування.*

*Результати: встановлено, що при замаху «ліва рука вперед, права – у бік-назад» частота помилок (відхилення від вертикалі, неточна постановка стоп) найнижча порівняно з іншими варіантами. У фазі відштовхування оптимальним виявилось положення рук «вниз», яке забезпечує мінімум технічних похибок. Співвідношення використання моделей замаху серед спортсменів категорії 6–8 років становить 69,5% для варіанта «ліва рука вперед, права – у бік», 23% для «ліва рука вперед-вгору, права – назад-вгору» та 7% для «ліва рука вперед, права – вниз-вбік».*

*Висновки – замахи руками «ліва рука вперед, права – у бік-назад» та положення рук «вниз» у фазі відштовхування створюють найбільш сприятливі умови для формування стійкої техніки стрибка з поворотом на 360° у молодших спортсменів. Рекомендовано включати саме цю модель замаху в навчально-тренувальні програми етапу початкової підготовки для подальшого прогресивного освоєння складніших елементів.*

**Ключові слова:** спортивна аеробіка, стрибок, рухи рук, положення тіла, змагання.

**Kyrychenko Olena, Solyanik Daria, Kubatko Alina, Atamanyuk Svitlana** *Formation of the technique of complex coordination elements in sports aerobics at the stage of initial training (on the example of a jump with a 360° turn)*

*The purpose of our study was to determine the most effective type of arm swing when performing the compulsory element of sports aerobics – the “360° turn jump” – at the initial training stage for athletes aged 6–8 years, taking into account the minimization of technical errors and ensuring stable mastery of the basic technique.*

*Methods. Analysis of scientific and methodological literature on the technique of performing rotational jumps; video analysis and pedagogical observation of performances by 120 athletes (groups IC, IJ, ZP, TR) at the Open Championship of Zaporizhzhia Region (2023) and the Regional Championship (2023), as well as at the All-Ukrainian Sports Aerobics Competition “Korolyov Cup” (2023); statistical data processing (percentage calculation of the most common errors: deviation*

from the vertical axis, inaccurate foot placement, and falls) for three variants of arm position in the swing phase and two variants in the take-off phase.

**Results.** It was found that when using the swing “left arm forward, right arm to the side-back,” the frequency of errors (deviation from vertical, inaccurate foot placement) was the lowest compared to other options. In the take-off phase, the optimal arm position was “down,” which ensured the fewest technical errors. Among athletes aged 6–8, the distribution of swing models was as follows: 69.5% for “left arm forward, right arm to the side,” 23% for “left arm forward-up, right arm back-up,” and 7% for “left arm forward, right arm down-side.”

**Conclusions.** The arm swing “left arm forward, right arm to the side-back” and the arm position “down” in the take-off phase create the most favorable conditions for forming a stable technique of the 360° turn jump in young athletes. It is recommended to include this particular swing model in the training programs at the initial preparation stage to facilitate the progressive mastery of more complex elements.

**Key words:** sports aerobics, jumping, hand movements, body position, competition.

**Вступ.** Стрибок з поворотом на 360° у спортивній аеробіці належить до елементів в повітрі, які визначають високу складність рухової координації та технічної точності. Вже на етапі початкової підготовки (6–8 років) відбувається формування базових рухових умінь і навичок, що створюють «фундамент» для подальшого спортивного зростання. У цьому віці дитина здобуває перші уявлення про просторові та часові параметри руху: висоту стрибка, тривалість польоту, орієнтацію тіла в повітрі – і всі ці фактори безпосередньо залежать від правильності виконання замаху руками та фази відштовхування.

З огляду на зміни у правилах змагань (олімпійський цикл 2022–2024 рр.), коли елемент 360° став базовим у підгрупі «Динамічні стрибки» зі значенням 0,3 бала (у попередніх циклах дозволялися повороти до 540° і 900°), зросла увага тренерів і методистів до методики навчання саме цього стандартного варіанту елемента. Правильний замах і єдиний профіль виконання дозволяють юним спортсменам досягати максимального значення висоти та мінімізувати похибки при приземленні.

У практиці тренувального процесу часто зустрічаються помилки: відхилення від вертикальної осі, неконтрольовані рухи рук, неточна постановка стоп, а іноді й падіння. Аналіз літератури показує, що хоча існує широкий опис загальних принципів махових рухів і координаційно-силових якостей у гімнастиці та акробатиці, конкретних рекомендацій щодо найбагатшого положення рук для виконання стрибка з поворотом на 360° у категорії 6–8 років досі бракує.

Саме тому мета даного дослідження полягає в кількісному порівнянні трьох моделей замаху рук у фазі підготовки та двох – у фазі відштовхування, з подальшим виявленням оптимальної техніки, яка забезпечить найменшу частоту технічних помилок. Отримані результати і рекомендації сприятимуть удосконаленню навчально-тренувального процесу початкової підготовки в спортивній аеробіці та створенню методичних засад для безпечного й ефективного освоєння молодими спортсменами елементів повітряної групи.

**Актуальність.** Стрибок з поворотом на 360° є одним із базових, але водночас технічно складних елементів у спортивній аеробіці, адже поєднує в собі вимоги до висоти польоту, точності орієнтації тіла в просторі та злагодженої координації рухів. На етапі початкової підготовки (6–8 років) закладаються фундаментальні рухові навички, які визначають подальший технічний

рівень спортсмена та його здатність опановувати більш складні композиційні елементи з обертами 540° і вище.

Попри беззаперечну важливість правильного замаху рук для забезпечення оптимального відштовхування та контролю обертання, у вітчизняній і закордонній літературі лише фрагментарно розглядаються біомеханічні й методичні аспекти виконання поворотних стрибків саме для наймолодших гімнастів. Наприклад, Іванченко О.І. (2018) акцентував увагу на загальних принципах біомеханіки стрибків у старших вікових групах, однак методичні рекомендації не містили конкретних вказівок щодо моделі замаху рук. Петренко С.В. (2020) та Білоус І.П. із Семенчуком О.М. (2019) досліджували варіанти махових рухів для обертів 540°–900°, проте їхні висновки зверталися скоріше до підлітків, ніж до дітей віком 6–8 років.

Зарубіжні вчені, зокрема Smith J. (2017) та Li X. (2019), узагальнили вплив параметрів відштовхування на висоту і стабільність приземлення, проте в їхніх роботах недостатньо уваги приділено впливу початкових рухових шаблонів рук у фазі замаху на якість виконання саме поворотних стрибків. До того ж, сучасні правила змагань зі спортивної аеробіки (олімпійський цикл 2022–2024 рр.) зробили оберт на 360° стандартним елементом із фіксованою вартістю 0,3 бала, що підвищило вимоги до методики його навчання та вимірювання технічної досконалості.

На практиці відзначається наступне:

- висока варіабельність позицій рук у замаху у тренувальних групах, що зумовлює неоднорідність технічного рівня спортсменів та ускладнює стандартизацію навчальних програм.

- часті технічні помилки (відхилення від вертикалі до 70 %, неточна постановка стоп до 50 %, падіння під час виконання) у дітей вікової категорії 6–8 років згідно з даними відеоаналізу запорізьких змагань 2022–2023 рр.

- ризик травматизму, пов'язаний із нестабільними руховими стереотипами та недостатньо розвинутими координаційними здібностями на ранніх етапах підготовки.

Таким чином, науково-методична проблема визначення оптимальної моделі замаху рук, яка б мінімізувала технічні похибки і сприяла формуванню стійких рухових навичок у наймолодших спортсменів, залишається відкритою. Усунення цього методичного розриву сприятиме уніфікації навчально-тренувального про-

цесу в дитячо-юнацьких спортивних школах та клубах, забезпечити підвищення результативності на змаганнях і знизить рівень травматизму. Саме ці обставини обумовлюють актуальність та практичну значущість проведеного дослідження.

**Мета дослідження** – визначити найбільш ефективний замаха руками при виконанні обов'язкового елемента спортивної аеробіки «стрибок з поворотом на 360°»

**Задачі дослідження:**

1. Проаналізувати змагання композицій дітей 6-8 років;
2. Визначити найбільш поширені помилки в техніці виконання стрибку з поворотом на 360°;
3. Дати характеристику видів замаха руками, при яких діти 6-8 років допускають найменшу кількість помилок.

**Методика та організація дослідження.** При підготовці висококваліфікованих гімнастів все більшого значення набуває їх здатність оцінювати просторові та часові параметри руху. Становлення висококваліфікованих спортсменів безумовно залежить від якості початкової підготовки. Етап початкової підготовки – етап ранньої спортивної підготовки, метою якого є формування у спортсменів необхідних рухових умінь і навичок.

На цьому етапі формується «фундамент», який складається з фізичної та технічної підготовки для подальшого спортивного зростання. Від навичок і вмінь, закладених і сформованих на цьому етапі, від засобів і методів фізичної та технічної підготовки, що застосовуються в тренувальній діяльності, буде залежати рівень його досягнень [2, 5].

У спортивній аеробіці у віковій категорії 6 – 8 років виділяють обов'язкові елементи, одним з яких є стрибок з поворотом на 360°. Даний елемент відповідно до правил змагань зі спортивної аеробіки на 2022 – 2024 роки входить до структурної групи «В» (елементи в повітрі). Елементи даної структурної групи представляють найбільшу складність як у процесі навчання, так і в процесі вдосконалення техніки їх виконання [8].

Особливість стрибків у спортивній аеробіці полягає в тому, що спортсмену необхідно не тільки стрибати якомога вище, але і виконувати рух з дотриманням мінімальних вимог, до яких відноситься утримання стоп разом при приземленні. Крім того, в техніці виконання даного елемента спортсмени допускають також загальні і специфічні помилки:

- неправильне положення тіла, постава;
- неконтрольовані рухи рук;
- втрата рівноваги;
- додаткова підготовка до елемента;
- неповне обертання;
- неправильне положення стоп і т.д.

Структурна група «В» (елементи в повітрі) зазнала зміни в кількісному співвідношенні, так само як і інші структурні групи. У правилах змагань з спортивної аеробіки на олімпійський цикл 2022-2024 рр. всі елементи мають підгрупи, яких налічується вісім. Стрибок з поворотом на 360° відноситься до четвертої під-

групи «Динамічний стрибок» і має оцінку 0,3 балу, крім того, дозволено виконувати стрибок з поворотом на 720 і 1080°. У правилах змагань з спортивної аеробіки на 2009-2012 і 2013-2016 рр. дозволялося виконання стрибків з поворотом на 540 і 900°, що дало більше можливостей для демонстрації своєї технічної майстерності в змагальній композиції.

Разом з тим, гімнасти повинні засвоїти на рівні міцної навички раціональної і прогресивної техніки виконання основного базового профілюючого стрибку з підгрупи «Динамічні стрибки». Ці стрибки є «ключовими» для освоєння стрибків прогресуючої складності, а отже, і цінності, а також створюють найбільший методичний ефект для оптимального побудови навчально-тренувального процесу перспективних гімнастів [9].

Для вирішення поставлених завдань проведено аналіз науково-методичної літератури, за допомогою якого дана характеристика обов'язковому елементу «стрибок з поворотом на 360°». За допомогою використовуваних методів математичної статистики були оброблені результати, отримані в ході педагогічного спостереження (відеоаналізу) за змагальними композиціями дітей 6-8 років на відкритому чемпіонаті Запорізької області (2022), на першості Запорізької області (2023), на всеукраїнських змаганнях зі спортивної аеробіки «Кубок Корольова» (2023), що дозволило визначити найбільш поширені помилки при виконанні вивченого елемента складності.

Дослідження проводилося на базі СК НУ «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя у 2025 році. Для цього було проведено педагогічне спостереження за положенням рук при виконанні стрибка з поворотом на 360° під час тренувальних занять, а також при виконанні змагальних композицій на змаганнях, перелічених вище.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Стрибок з поворотом на 360° вимагає від спортсмена збереження робочого прямого положення тіла протягом всіх фаз рухової дії. Дане робоче положення є досить поширеним у складно-координованих видах спорту, особливо в спортивній гімнастиці, акробатиці, стрибках на батуті. Необхідно відзначити, що виконання стрибків на етапі початкової підготовки зустрічається у всіх змаганнях дітей 6-8 років.

У спортивній аеробіці в підгрупі «Динамічні стрибки», в яких основою є положення «випрямлення», від гімнаста вимагається утримання даного робочого положення на протязі всієї рухової дії у фазі відштовхування, польоту та приземлення (тобто у всіх фазах).

Однією з важливих фаз у стрибку з поворотом на 360° є відштовхування. Дії гімнаста на опорі розпочинаються з початкового положення – основна стійка. Під час кроку вперед руки відводяться назад, потім спортсмен виконує махом однієї і поштовхом іншої наскок на дві ноги. Під час цього спортсмен допомагає собі руками, виконує замахи.

Незважаючи на невелику вартість даного елемента, спортсмени роблять багато помилок внаслідок неточного положення рук. Неточне приземлення, відхилення від вертикальної осі, падіння та інші помилки відно-

сяться до процесу формування базових навичок та робочих положень [1, 6, 7]. Отже, тренери часто в гонитві за результатами не приділяють належної уваги формуванню базових навичок і робочих положень, не насичують тренувальний процес корекцією.

Також не спостерігається особливих вимог до положення рук при виконанні повороту. Різні положення рук при виконанні вправ є підготовчими діями і в цілому відносяться до махових рухів. Однією з значних помилок при виконанні стрибку є неточне положення рук у фазах замаху при виконанні стрибку з поворотом на 360° (табл. 1).

З табл. 1 видно, що при виконанні замаху «ліва рука вперед, права рука в бік назад» помилки зустрічаються рідше, ніж при інших положеннях рук. У фазі відштовхування положення рук «вниз» пропорція нижче, отже, при цьому положенні рук помилок буде менше.

У результаті педагогічного спостереження та відеоаналізу виступів спортсменів на змаганнях з спортивної аеробіки 2023 року було визначено найбільш поширене положення рук у фазах замаху та відштовхування серед спортсменів категорії 6-8 років у спортивної аеробіки – ліва рука вперед, права рука в бік-назад (табл. 2).

Також було виявлено процентне співвідношення положень рук у фазі замаху при виконанні стрибку з поворотом на 360° та процентне співвідношення

помилки, які найчастіше зустрічаються при виконанні стрибку з поворотом на 360° при різних положеннях рук у фазі замаху у віковій категорії 6-8 років (Рис. 1).

Результати анкетування тренерів з спортивної аеробіки, більшість з яких має вищу тренерську кваліфікацію, підтвердили отримані дані в ході відеоспостереження. Більшість респондентів відзначили, що замах є важливим складовим стрибку на 70 – 80% (48%), решта – на 50% і нижче (33%) і лише 19% опитаних вважають, що на 100%.

**Висновки.** За результатами відеоаналізу та статистичної обробки помилок найменша їх частота (сумарно 14 %) спостерігалася при замаху «ліва рука вперед, права – у бік-назад». Це підтверджує, що саме ця модель замаху є найбільш ефективною для мінімізації відхилень від вертикалі та неточностей постановки стоп у спортсменів віком 6–8 років. Позиція «руки вниз» виявилася технічно стабільнішою, забезпечуючи всього 9 % сумарних помилок, тоді як варіант «руки перед грудьми» призводив до похибок до 50 %. Запропоновані технічні рекомендації щодо замаху та відштовхування можна впровадити в навчально-тренувальні програми етапу початкової підготовки для формування стійких рухових стереотипів. Відпрацьована модель руху сприяє підвищенню контролю над тілом у повітрі та якісному приземленню, що знижує ризик отримання

Таблиця 1

**Співвідношення помилок, які часто зустрічаються, при виконанні стрибку з поворотом на 360° при різних положеннях рук у фазі замаху, %**

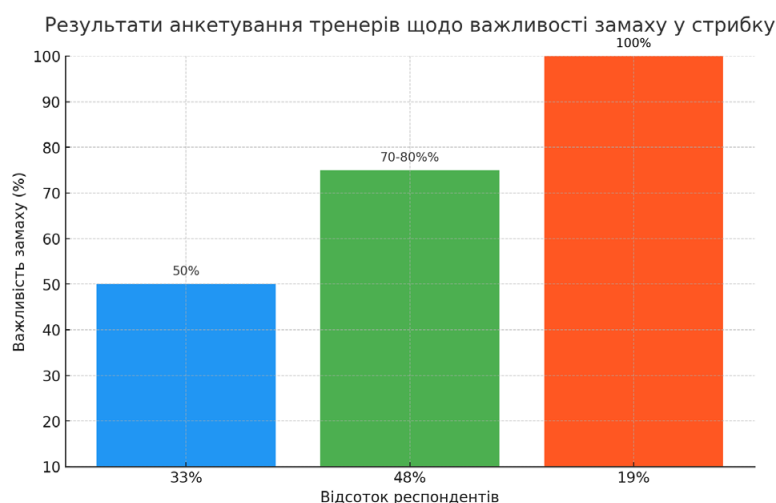
| Варіанти положення рук при замаху              | Помилки при виконанні                   | ІЧ  | ІЖ | ЗП  | ТР | Всього |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----|----|-----|----|--------|
| Положення рук в фазі замаху                    |                                         |     |    |     |    |        |
| Ліва рука вперед, права рука в бік – назад     | Відхилення від вертикальної осі         | 11  | 4  | 5   | 9  | 8      |
|                                                | Неточна постановка стоп при приземленні | 25  | 23 | 14  | 18 | 20     |
|                                                | Падіння                                 | 0   | 0  | 0   | 0  | 0      |
| Ліва рука вперед-вверх, права рука назад-вверх | Відхилення від вертикальної осі         | 37  | 32 | 24  | 21 | 29     |
|                                                | Неточна постановка стоп при приземленні | 35  | 49 | 43  | 43 | 43     |
|                                                | Падіння                                 | 0   | 2  | 5   | 0  | 4      |
| Ліва рука вперед, права рука внизу – назад     | Відхилення від вертикальної осі         | 52  | 64 | 71  | 70 | 63     |
|                                                | Неточна постановка стоп при приземленні | 40  | 28 | 43  | 39 | 37     |
|                                                | Падіння                                 | 3   | 6  | 6   | 0  | 15     |
| Положення рук в фазі відштовхування            |                                         |     |    |     |    |        |
| Руки вниз                                      | Відхилення від вертикальної осі         | 3   | 2  | 2   | 0  | 2      |
|                                                | Неточна постановка стоп при приземленні | 6   | 4  | 9   | 6  | 7      |
|                                                | Падіння                                 | 0   | 0  | 0   | 0  | 0      |
| Руки перед грудьми                             | Відхилення від вертикальної осі         | 50  | 0  | 100 | 0  | 38     |
|                                                | Неточна постановка стоп при приземленні | 100 | 0  | 100 | 0  | 50     |
|                                                | Падіння                                 | 100 | 0  | 100 | 0  | 50     |

Примітка: ІЧ – індивідуальні виступи чоловіків, ІЖ – індивідуальні виступи жінок, ЗП – змішані пари, ТР – тріо.

**Співвідношення положень рук у фазі замаху і в фазі відштовхування при виконанні стрибка з поворотом на 360°, %**

| Положення рук                                     | ІЧ | ІЖ  | ЗП | ТР  | Всього |
|---------------------------------------------------|----|-----|----|-----|--------|
| В фазі замаху                                     |    |     |    |     |        |
| Ліва рука вперед,<br>права рука в сторону-в бік   | 68 | 72  | 75 | 63  | 69,5   |
| Ліва рука вперед-вверх,<br>права рука назад-вверх | 24 | 18  | 22 | 28  | 23     |
| Ліва рука вперед,<br>права рука вниз-в бік        | 8  | 16  | 3  | 9   | 7      |
| В фазі відштовхування                             |    |     |    |     |        |
| Руки вниз                                         | 98 | 100 | 98 | 100 | 98     |
| Руки перед грудьми                                | 4  | 0   | 4  | 0   | 2      |

Примітка: ІМ – індивідуальні виступи чоловіків, ІЖ – індивідуальні виступи жінок, ЗП – змішані пари, ТР – тріо.



**Рис. 1. Важливість замаху руками при виконанні стрибка з поворотом на 360°**

травм у юних спортсменів. Базова техніка 360° слугує «містком» до освоєння обертів підвищеної складності (540°, 720°), оскільки встановлює координаційно-силову та просторову основу.

**Перспективи подальших досліджень.** Провести аналогічний аналіз у спортсменів 9–12 років, щоб оцінити, як змінюється ефективність моделей замаху з віком і чи потребує методика корекцій у старших початкових групах. Дослідити взаємозв'язок між силовими можливостями м'язів тулуба та ніг (показники

стрибкової сили) і якістю виконання 360°, аби адаптувати замах рук під рівень фізичної підготовки. Оцінити, як поверхня помосту, тип килима чи взуття впливають на техніку замаху та стабільність приземлення. Розробити адаптивні тренувальні програми з урахуванням індивідуальних особливостей координації та темпоритму рухів кожного спортсмена. Застосувати відеоаналіз у режимі реального часу або сенсорні системи (IMU, відеокамери з трекінгом) для миттєвого коригування замаху рук під час тренувань.

#### Література:

- Іванченко О. І. Біомеханічні аспекти виконання поворотних стрибків у спортивній аеробіці : монографія / О. І. Іванченко. Київ : Наук. думка, 2018. 152 с.
- Петренко С. В. Оптимізація амплітуди махових рухів при виконанні стрибків з обертами 540° і 900° : монографія / С. В. Петренко. Запоріжжя : СП «Фенікс», 2020. 128 с.
- Білоус І. П., Семенчук О. М. Координаційні здібності підлітків у спортивній акробатиці : навч.-метод. посіб. / І. П. Білоус, О. М. Семенчук. Львів : Видавництво ЛНУ ім. І. Франка, 2019. 104 с.
- Smith J. Biomechanical Analysis of Aerial Rotation in Gymnastics. *Journal of Sports Science*. 2017. Vol. 35, No. 4. P. 456–465.
- Li X. Kinetics of Take-off and Landing in Acrobatic Jumps. *International Journal of Biomechanics*. 2019. Vol. 12, No. 2. P. 23–32.
- Федерація спортивної аеробіки України. Правила змагань зі спортивної аеробіки на олімпійський цикл 2022–2024 / Федерація спортивної аеробіки України. Київ : ФСАУ, 2021. 48 с.
- Шевченко О. Г. Вплив початкової позиції рук на польот стрибків зі стандартним обертотом : дис. ... канд. наук : 24.00.02 / О. Г. Шевченко. Харків, 2022. 180 с.

8. Коваленко М. В. Методика формування техніки стрибка з обертом у спортивній аеробіці : навч.-метод. посіб. / М. В. Коваленко. Дніпро : ПВНЗ «Дніпровський університет», 2021. 72с.

9. Черненко Т. І., Лазуренко В. О. Кінематичні параметри польоту в гімнастичних стрибках : зб. наук. праць / за заг. ред. Т. І. Черненка. Одеса : ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2019. Вип. 45. С. 98–107.

#### References:

1. Ivanchenko, O. I. (2018). *Biomechanical aspects of performing rotational jumps in sport aerobics* [Monograph]. Naukova Dumka. [in Ukrainian]

2. Petrenko, S. V. (2020). *Optimization of swing amplitude in rotational jumps of 540° and 900°* [Monograph]. Phoenix Publishing. [in Ukrainian]

3. Bilous, I. P., & Semenchuk, O. M. (2019). *Coordination abilities of adolescents in sports acrobatics* [Educational-methodical manual]. Ivan Franko National University Publishing House. [in Ukrainian]

4. Smith, J. (2017). Biomechanical analysis of aerial rotation in gymnastics. *Journal of Sports Science*, 35(4), 456–465. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1201234>

5. Li, X. (2019). Kinetics of take-off and landing in acrobatic jumps. *International Journal of Biomechanics*, 12(2), 23–32.

6. Ukrainian Federation of Sport Aerobics. (2021). *Competition rules for sport aerobics: Olympic cycle 2022–2024* [Rulebook]. Kyiv. [in Ukrainian]

7. Shevchenko, O. H. (2022). *The influence of initial hand position on the flight of standard rotational jumps* (Candidate dissertation). Karazin Kharkiv National University. [in Ukrainian]

8. Kovalenko, M. V. (2021). *Methodology for developing rotational jump technique in sport aerobics* [Educational-methodical manual]. Dnipro University Press. [in Ukrainian]

9. Chernenko, T. I., & Lazurenko, V. O. (2019). Kinematic parameters of flight in gymnastic jumps. *Proceedings of Odesa National University, Issue 45*, 98–107. [in Ukrainian]

9. Chernenko T. I., Lazurenko V. O. Kinematychni parametry polotu v himnastychnykh strybkakh : zb. nauk. prats / za zah. red. T. I. Chernenka. – Odessa : ONU im. I. I. Mechnykova, 2019. – Vyp. 45. – S. 98–107.

Дата першого надходження рукопису до видання: 26.09.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 27.10.2025

Дата публікації: 28.11.2025

## ЗНАННЯ ОСНОВ АДАПТАЦІЇ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ ЗАСОБАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

**Клименко Ганна Валеріївна,**

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

**Костюченко Максим Анатолійович,**

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

**Лазаренко Олександр Миколайович,**

викладач кафедри фізичного виховання і спорту  
Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного  
<https://orcid.org/0000-0003-6004-6211>

**Качалов Олександр Юрійович,**

викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту  
Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського»  
<https://orcid.org/0000-0003-3343-588X>

*Адаптація осіб з інвалідністю є актуальною проблемою сучасного суспільства, особливо дітей, оскільки саме в підлітковому віці формуються ключові особистісні якості, що забезпечують інтеграцію в соціальне середовище. Рухова активність не лише сприяє покращенню фізичного стану, а й виступає ефективним інструментом розвитку комунікативних навичок, емоційної стабільності та соціальної взаємодії. Інноваційні підходи до організації рухової активності дозволяють адаптувати програми під індивідуальні особливості та потреби підлітків з інвалідністю, сприяючи їх гармонійному особистісному та соціальному розвитку, що набуває цінності у процесі здобування освіти у галузі Освіта/Педагогіка, зокрема А7 Фізична культура і спорт.*

**Мета дослідження:** актуалізація знань у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту про цілісне уявлення процесу соціальної адаптації підлітків з інвалідністю та роль рухової активності у сприянні інтеграції їх у суспільство.

**Завдання дослідження:** розкрити сутність поняття «соціальна адаптація» у контексті підлітків з інвалідністю; визначити психолого-педагогічні аспекти адаптації в підлітковому віці; обґрунтувати значення рухової активності та адаптивної фізичної культури у процесі соціалізації.

**Методологія:** гуманістичний та особистісно орієнтований підхід у педагогіці та психології; теорія інклюзивної освіти та соціальної інтеграції; концепцію адаптивної фізичної культури; міждисциплінарний підхід (педагогіка, фізична культура, соціальна робота, психологія).

**Методи та матеріали:** аналіз і синтез наукової та методичної літератури; дані досліджень з педагогіки, психології, фізичного виховання, інклюзивної освіти; програми адаптивної фізичної культури; міжнародні практики соціальної інтеграції через спорт.

**Наукова новизна:** уточнено роль рухової активності як ключового чинника соціалізації підлітків з інвалідністю.

**Висновки.** Соціальна адаптація підлітків з інвалідністю потребує підтримки сім'ї, освіти та соціальних інституцій. Важливу роль відіграє фізична активність, що сприяє впевненості, соціальним навичкам, емоційній стабільності та інтеграції у суспільство. Інклюзивне й адаптивне фізичне виховання забезпечує ефективну соціалізацію та формує позитивну самооцінку.

**Ключові слова:** соціальна адаптація, підлітки з інвалідністю, рухова активність, адаптивна фізична культура, фізичне виховання, інклюзія, комунікативні навички, підготовка фахівців фізичної культури.

**Klymenko Hanna, Kostiuchenko Maksym, Lazarenko Oleksandr, Kachalov Oleksandr. Knowledge of the basics of adapting persons with disabilities through motor activity**

*The adaptation of persons with disabilities is a pressing issue in modern society, particularly for children, as adolescence is a critical period for the development of key personal qualities that ensure integration into the social environment. Motor activity not only contributes to improving physical condition but also serves as an effective tool for developing communication skills, emotional stability, and social interaction. Innovative approaches to organizing motor activity allow programs to be adapted to the individual characteristics and needs of adolescents with disabilities, promoting their harmonious personal and social development, which is especially valuable in the context of education in the field of Education/Pedagogy, specifically A7 Physical Culture and Sports.*

**Research aim:** to update the knowledge of future specialists in physical culture and sports regarding a comprehensive understanding of the social adaptation process of adolescents with disabilities and the role of motor activity in facilitating their integration into society.

**Research objectives:** to clarify the concept of «social adaptation» in the context of adolescents with disabilities; to identify the psychological and pedagogical aspects of adaptation during adolescence; to substantiate the importance of motor activity and adaptive physical education in the process of socialization.

**Methodology:** humanistic and personality-oriented approaches in pedagogy and psychology; theory of inclusive education and social integration; concept of adaptive physical education; interdisciplinary approach (pedagogy, physical culture, social work, psychology).

**Methods and materials:** analysis and synthesis of scientific and methodological literature; research data from pedagogy, psychology, physical education, inclusive education; adaptive physical education programs; international practices of social integration through sport.

**Scientific novelty:** the role of motor activity as a key factor in the socialization of adolescents with disabilities has been clarified.

**Conclusions.** The social adaptation of adolescents with disabilities requires support from the family, education, and social institutions. Physical activity plays a crucial role in fostering confidence, social skills, emotional stability, and integration into society. Inclusive and adaptive physical education ensures effective socialization and promotes positive self-esteem.

**Key words:** social adaptation, adolescents with disabilities, motor activity, adaptive physical education, physical education, inclusion, communication skills, training of physical culture specialists.

**Вступ.** Соціальна адаптація осіб з інвалідністю – це складний процес інтеграції людини у соціальне середовище з урахуванням її індивідуальних можливостей, які обумовлені станом здоров'я, психоемоційним станом і рівнем розвитку соціальних навичок. Вона включає засвоєння соціальних норм, формування навичок взаємодії, пристосування до нових умов, що дозволяє людині займати активну позицію в суспільстві [2].

Підлітковий вік для осіб з інвалідністю є особливо критичним етапом соціалізації, оскільки він пов'язаний із фізіологічною та психологічною перебудовою, формуванням ідентичності, а також із необхідністю знайти своє місце серед однолітків [4]. Соціальна адаптація у цьому віці має на меті допомогти підлітку подолати ізоляцію, страхи і бар'єри, спричинені особливостями здоров'я, сприяючи формуванню позитивної самооцінки та розвитку мотивації до самореалізації [2, 4].

**Мета дослідження:** сформувати у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту цілісне уявлення про процес соціальної адаптації підлітків з інвалідністю та роль рухової активності у сприянні інтеграції таких осіб у суспільство.

**Завдання дослідження:**

- розкрити сутність поняття «соціальна адаптація» у контексті підлітків з інвалідністю;
- визначити психолого-педагогічні аспекти адаптації в підлітковому віці;
- обґрунтувати значення рухової активності та адаптивної фізичної культури у процесі соціалізації.

**Методологія:**

- гуманістичний та особистісно орієнтований підхід у педагогіці та психології;
- теорія інклюзивної освіти та соціальної інтеграції;
- концепцію адаптивної фізичної культури;
- міждисциплінарний підхід (педагогіка, фізична культура, соціальна робота, психологія).

**Методи та матеріали:**

- аналіз і синтез наукової та методичної літератури;
- дані досліджень з педагогіки, психології, фізичного виховання, інклюзивної освіти; програми адаптивної фізичної культури; міжнародні практики соціальної інтеграції через спорт.

**Наукова новизна:** уточнено роль рухової активності як ключового чинника соціалізації підлітків з інвалідністю.

**Результати.** Згідно з підходами сучасної педагогіки та психології, ефективна соціальна адаптація передбачає створення умов для гармонійної взаємодії підлітка з навколишнім середовищем, активну участь у соціальному житті, формування адекватних моделей поведінки, навичок спілкування, формуванню здорового способу життя та харчової поведінки [3; 5; 8].

На думку вчених, соціальна адаптація значною мірою залежить від системи соціальної підтримки: родина, навчальний заклад, соціальні служби та медичні установи відіграють ключову роль у формуванні адаптаційного потенціалу дитини з інвалідністю [4].

Рухова активність є одним із факторів, які значною мірою сприяють адаптації до соціального середовища. Залучення підлітків до занять фізичними вправами та спортом сприяє формуванню почуття приналежності до колективу, позитивно впливає на самооцінку, створює умови для розвитку комунікативних навичок і вольових якостей. Участь у спортивних секціях, реабілітаційних програмах та адаптивних іграх забезпечує дитині не лише рухову активність, а й психоемоційну стабільність, що є запорукою ефективної соціалізації [1].

Соціальна адаптація осіб з інвалідністю є невід'ємною складовою процесу включення в суспільство, який передбачає подолання обмежень і бар'єрів, розвиток соціальних і особистісних ресурсів, а також активну взаємодію з соціальним середовищем. Інтеграція підлітків з інвалідністю у суспільство через фізичну активність є перспективним напрямом адаптаційної педагогіки, який дозволяє не лише покращити фізичний стан, а й сприяє формуванню соціальних зв'язків та стійкої самооцінки.

Рухова активність відіграє ключову роль у становленні соціальної поведінки підлітків з інвалідністю, виступаючи не лише інструментом фізичного розвитку, а й ефективним засобом соціальної інтеграції та особистісної самореалізації [4]. Згідно з дослідженнями, участь у фізичних вправах сприяє розвитку комунікативних навичок, формуванню колективних цінностей та соціально прийнятної поведінки [6].

Рухова активність дозволяє особам з інвалідністю не лише вдосконалювати рухові функції, а й розширювати коло соціальних контактів, посилювати почуття довіри до оточення, підвищувати самооцінку та впевненість у власних силах. Участь у колективних фізичних вправах – командних іграх, групових тренуваннях чи реабілітаційних програмах – формує у підлітків досвід співробітництва, вміння будувати взаємини та підтримувати партнерство.

Багаторічні спостереження показують, що рухова активність змінює не лише соматичний статус, але й соціально-психологічний клімат у середовищі підлітків з інвалідністю. Діти та підлітки, які систематично займаються адаптивною фізичною культурою, проявляють більшу соціальну ініціативу, знижують рівень замкнутості, краще адаптуються до вимог освітнього простору та колективу [4].

Особливо важливим є включення рухової активності до комплексних програм соціальної реабілітації, де вона виступає як один із чинників гармонізації внутрішнього стану, зниження тривожності та подолання емоційної ізоляції [11]. Завдяки активним формам дозволяється знизити ризик виникнення девіантної поведінки, підвищується рівень соціальної взаємодії та зростає мотивація до досягнення особистих і соціальних цілей.

Крім того, у підлітків із порушеннями здоров'я спостерігається позитивна динаміка в адаптації до соціальних норм під впливом рухової активності. У процесі занять формується здатність до самоконтролю, толерантність, уміння співіснувати з різними соціальними групами, що значною мірою полегшує адаптацію до нових середовищ [2].

Отже, рухова активність у підлітковому віці виступає як ефективний інструмент соціальної інтеграції, сприяє розвитку навичок комунікації, відповідальності, самоконтролю та готовності до взаємодії. Саме завдяки ній формується основа для гармонійного включення особистості в суспільство, що є невід'ємною складовою соціальної адаптації підлітків з інвалідністю.

Рухова активність відіграє важливу роль не лише у збереженні фізичного здоров'я, а й у розвитку соціальної поведінки людини. Фізичні вправи, особливо у групових формах (ігрові види спорту, командні тренування, фітнес-клуби), сприяють активній соціалізації. Участь у спортивних заходах формує у людей навички спілкування, співпраці та дотримання правил. Дослідження показують, що заняття фізичними вправами та спортом позитивно впливають на рівень соціальної інтеграції, особливо серед дітей та підлітків.

Участь у спортивних заходах сприяє соціалізації, навчає працювати в команді, взаємодіяти з іншими, дотримуватися правил і норм. Згідно з роботою, рухова

активність у дитинстві прямо пов'язана з розвитком соціальних компетенцій та поведінки в соціальному середовищі [10]. Особливо це актуально для дітей і підлітків, які під час ігор та тренувань розвивають соціальні навички: вміння спілкуватися, розв'язувати конфлікти, проявляти співчуття.

Дослідження показують, що рухова активність позитивно впливає на соціальну інтеграцію, зменшує рівень агресії та ризик девіантної поведінки [4]. У дослідженні Bremer (2012) вказано, що спортивні програми допомагають зменшити ризики антисоціальної поведінки у підлітків [7].

Фізичні вправи сприяють виробленню ендорфінів, покращують настрій, знижують тривожність, що, у свою чергу, сприяє більш здоровій соціальній взаємодії. В огляді Lubans (2016) [9] стверджується, що рухова активність пов'язана з розвитком емоційної саморегуляції та соціального функціонування.

Заняття фізичними вправами та спортом можуть слугувати засобом інтеграції маргіналізованих груп: людей з інвалідністю, біженців, етнічних меншин. Вони допомагають подолати соціальні бар'єри. В роботі Steinhart (2012) [11] наголошується, що спорт – ефективний інструмент соціальної інтеграції у мультикультурних громадах.

Таким чином, рухова активність є ефективним засобом формування позитивної соціальної поведінки на всіх етапах життя.

**Висновки.** Соціальна адаптація осіб з інвалідністю, особливо в підлітковому віці, є критично важливою для формування особистості та успішної інтеграції у суспільство. Вона вимагає всебічної підтримки з боку родини, освітнього середовища та соціальних інституцій. Важливим чинником у цьому процесі є фізична активність, яка сприяє розвитку впевненості, комунікативних здібностей та зменшенню психоемоційних бар'єрів.

Рухова активність має глибокий вплив на формування соціальної поведінки підлітків з інвалідністю. Вона допомагає не лише фізично, але й соціально розвиватися, створюючи умови для інтеграції в колектив, розвитку соціальних навичок, подолання емоційної ізоляції та формування позитивної самооцінки. Регулярна участь у активностях формує базу для соціальної відповідальності, толерантності та співпраці.

Фізичне виховання підлітків з інвалідністю повинно базуватися на інклюзивних і адаптивних підходах, що враховують не лише фізичні, але й соціально-психологічні потреби. Завдяки колективним формам рухової активності досягається ефективна соціалізація, підвищується емоційна стабільність і формується здатність до конструктивної взаємодії. Фізичне виховання виступає як міст між особистістю підлітка та суспільством.

### Література:

1. Артеменко В.В. Фізична активність як фактор соціальної адаптації підлітків з інвалідністю. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 2022. № 11. С. 88-94.
2. Бойко Г.М. Вплив фізичних вправ на соціальну поведінку підлітків з інвалідністю. *Теорія і методика фізичного виховання*, 2019. № 1. С. 45-49.

3. Бондар Т.В. Адаптація підлітків з інвалідністю у сучасному освітньому просторі. *Інклюзивна освіта: теорія і практика*, 2021. № 2 (4). С. 34-40.
4. Лещенко Л.М. Психологічні аспекти соціальної адаптації підлітків з особливими освітніми потребами. *Науковий вісник ХДУ. Педагогічні науки*, 2020. № 5. С. 110-114.
5. Паришкура Ю., Нестеров О., Підлужняк О., Іванюта Н. Знання основ раціонального харчування для майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Педагогічні науки*. 2024. № 2 (61), С. 10-14. <https://doi.org/10.32689/maup.ped.2024.2.2>
6. Савченко С.С. Фізична культура як засіб соціалізації осіб з інвалідністю. *Педагогіка та психологія спорту*, 2020. № 4. С. 24-30.
7. Bremer, E. Effect of school-based social-emotional and character development programs on student behavior: A meta-analysis. *Journal of Research in Character Education*, 2012. 8(1), 21-39. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1000160>
8. Grygoriy P. Griban, Olha S. Zablotska, Olena O. Mitova, Soslan G. Adyrkhaiev, Ludmyla V. Adyrkhaieva, Yuliia V. Paryshkura, Alimia M. Osmanova. Rational nutrition as a factor of healthy lifestyle and prevention of chronic non-communicable diseases. *Polski Merkuriusz Lekarski*, 2025. 53 (4), 502-508. doi: 10.36740/Merkur202504110
9. Lubans, D. R., Richards, J., Hillman, C. H., Faulkner, G., Beauchamp, M. R., Nilsson, M., Biddle, S. J. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 2016. 138 (3). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>
10. Smith, A. L. Youth peer relationships in sport. In *Advances in sport psychology*, 2011. P 409-432. <https://surl.li/ldyuoc>
11. Steinhart M.A., Dolbier C.L., Gottlieb N.H., McCalister K.T. The relationship between hardiness, supervisor support, group cohesion, and job stress as predictors of job satisfaction. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2011. Vol. 16 (2). P. 183-194.
12. 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. <https://doi.org/10.33407/itlt.v89i3.4543>

#### References:

1. Artemenko V.V. (2022). Fizychna aktyvnist yak faktor sotsialnoi adaptatsii pidlitkiv z invalidnistiu. [Physical activity as a factor of social adaptation of teenagers with disabilities]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. – Physical culture, sport and health of the nation*. № 11. S. 88-94 [in Ukrainian].
2. Boiko H.M. (2019). Vplyv fizychnykh vprav na sotsialnu povedinku pidlitkiv z invalidnistiu [The influence of physical exercises on the social behavior of teenagers with disabilities]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. – Theory and methodology of physical education*, № 1. S. 45-49 [in Ukrainian].
3. Bondar T.V. (2021). Adaptatsiia pidlitkiv z invalidnistiu u suchasnomu osvithnomu prostori [Adaptation of teenagers with disabilities in the modern educational space]. *Inklyuzyvna osvita: teoriia i praktyka. – Inclusive education: theory and practice*, № 2 (4). С. 34-40 [in Ukrainian].
4. Leshchenko L.M. (2020). Psykholohichni aspekty sotsialnoi adaptatsii pidlitkiv z osoblyvymy osvithnimy potrebamy [Psychological aspects of social adaptation of adolescents with special educational needs]. *Naukovyi visnyk KhDU. Pedagogichni nauky. – Scientific Bulletin of KhSU. Pedagogical sciences*, № 5. S. 110-114 [in Ukrainian].
5. Paryshkura Yu., Nesterov O., Pidluzhniak O., Ivaniuta N. (2024). Znannia osnov ratsionalnoho kharchuvannia dlia maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury ta sportu [Knowledge of the Fundamentals of Rational Nutrition for Future Specialists in Physical Culture and Sports]. *Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi Akademii upravlinnia personalom. Pedagogichni nauky. – Scientific Works of the Interregional Academy of Personnel Management. Pedagogical Sciences*, № 2 (61) S. 10-14. <https://doi.org/10.32689/maup.ped.2024.2.2>
6. Savchenko S.S. (2020). Fizychna kultura yak zasib sotsializatsii osib z invalidnistiu. [Physical culture as a means of socialization of persons with disabilities]. *Pedahohika ta psykholohiia sportu. – Pedagogy and psychology of sports*, № 4. S. 24-30 [in Ukrainian].
7. Bremer E. (2012). Effect of school-based social-emotional and character development programs on student behavior: A meta-analysis [Effect of school-based social-emotional and character development programs on student behavior: A meta-analysis]. *Journal of Research in Character Education. – Journal of Research in Character Education*, 8(1), S. 21-39. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1000160>
8. Grygoriy P. Griban, Olha S. Zablotska, Olena O. Mitova, Soslan G. Adyrkhaiev, Ludmyla V. Adyrkhaieva, Yuliia V. Paryshkura, Alimia M. Osmanova (2025). Rational nutrition as a factor of healthy lifestyle and prevention of chronic non-communicable diseases [Rational nutrition as a factor of healthy lifestyle and prevention of chronic non-communicable diseases]. *Polski Merkuriusz Lekarski – Polski Merkuriusz Lekarski*, 53 (4), S. 502-508. doi: 10.36740/Merkur202504110 [in Ukrainian].
9. Lubans, D. R., Richards, J., Hillman, C. H., Faulkner, G., Beauchamp, M. R., Nilsson, M., Biddle, S. J. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms [Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms]. *Pediatrics. – Pediatrics*, 138 (3). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>
10. Smith, A. L. (2011). Youth peer relationships in sport [Youth peer relationships in sport]. In *Advances in sport psychology. – In Advances in sport psychology*. S. 409-432 <https://surl.li/ldyuoc>

11. Steinhardt M.A., Dolbier C.L., Gottlieb N.H., McCalister K.T. (2011). The relationship between hardiness, supervisor support, group cohesion, and job stress as predictors of job satisfaction [The relationship between hardiness, supervisor support, group cohesion, and job stress as predictors of job satisfaction]. *Journal of Occupational Health Psychology*. – *Journal of Occupational Health Psychology*. Vol. 16 (2). S. 183-194.

12. 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. <https://doi.org/10.33407/itlt.v89i3.4543>

Дата першого надходження рукопису до видання: 16.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 17.11.2025

Дата публікації: 28.11.2025

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФІТНЕСУ ДЛЯ ОСІБ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ

**Козерук Кирило Вадимович,**

аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
<https://orcid.org/0000-0002-6918-5627>

**Будянський Дмитро Васильович,**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри сценічного мистецтва, естради та методики режисерування  
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка  
<https://orcid.org/0000-0002-5699-6359>

**Бистра Ірина Ігорівна,**

старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації  
Державного торговельно-економічного університету  
ORCID :0000-0002-1089-0989

**Нікітенко Євгеній Вікторович,**

аспірант кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання  
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка  
<https://orcid.org/0009-0006-5865-8595>

У статті розглянуто особливості впровадження рухової активності та фітнесу на психофізіологічний стан осіб із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Проаналізовано основні симптоми та фізіологічні механізми розвитку ПТСР. Обґрунтовано значення рухової активності як елемента комплексної реабілітації осіб із ПТСР. Визначено роль фітнесу у нормалізації психоемоційного стану, покращенні когнітивних функцій, зниженні тривожності, а також у соціальній інтеграції.

**Мета дослідження.** Визначити теоретичні основи різних форм рухової активності та фітнесу на фізичний стан і здоров'я осіб із ПТСР, обґрунтувати ефективність їх застосування у процесі відновлення.

### **Завдання дослідження**

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до вивчення ПТСР та його впливу на організм людини.
2. Узагальнити основні фізіологічні та психологічні механізми впливу рухової активності на симптоми ПТСР.
3. Розкрити роль фітнесу у психофізичному відновленні та соціальній адаптації осіб із ПТСР.
4. Запропонувати рекомендації комплексного використання фізичних вправ, спрямовану на відновлення фізичного стану та здоров'я осіб з ПТСР.

**Методи та матеріали дослідження:** теоретичний аналіз і синтез; порівняльний аналіз; системний підхід; метод узагальнення практичного досвіду. Матеріалом дослідження слугували наукові джерела останнього десятиліття (2013-2024 рр.), присвячені проблемі впливу фізичних вправ на фізичний стан та здоров'я.

**Наукова новизна.** Уточнено механізми впливу рухової активності та фітнесу на прояви ПТСР. Запропоновано модель комплексного використання фізичних вправ, спрямовану на відновлення нейропсихологічного балансу, нормалізацію гормонального фону та покращення соціальної інтеграції осіб, які пережили травматичний досвід.

**Методологія дослідження.** Методологічну основу становлять концепції психофізичної реабілітації, теорія стресу (Г. Сельє), нейропсихологічна модель адаптації (Бек, 2018). Дослідження спирається на міждисциплінарний синтез знань із галузей фізичної культури, психології, нейрофізіології та спортивної медицини.

**Висновки.** ПТСР є комплексним психофізіологічним розладом, що впливає не лише на емоційний стан, але й на роботу нервової, ендокринної та серцево-судинної систем, тощо. Впровадження рухової активності та фітнесу у програмах відновлення фізичного стану і здоров'я осіб із ПТСР може бути ефективним засобом відновлення як фізичного, так і психологічного благополуччя.

**Ключові слова:** посттравматичний стресовий розлад, фітнес, рухова активність, психофізіологічний стан, реабілітація, стрес, ендорфіни.

**Kozeruk Kyrylo, Dmytro Budianskyi, Bystra Iryna, Nikitenko Yevhenii. Theoretical aspects of implementing physical activity and fitness for individuals with post-traumatic stress disorder**

The article examines the peculiarities of implementing physical activity and fitness programs and their impact on the psychophysiological state of individuals with post-traumatic stress disorder (PTSD). The main symptoms and physiological mechanisms of PTSD development are analyzed. The significance of physical activity as an element of comprehensive rehabilitation for individuals with

PTSD is substantiated. The role of fitness in normalizing the psycho-emotional state, improving cognitive functions, reducing anxiety, and promoting social integration is determined.

**Purpose of the study.** To define the theoretical foundations of various forms of physical activity and fitness for improving the physical condition and health of individuals with PTSD and to substantiate their effectiveness in the recovery process.

**Research objectives:**

1. To analyze modern scientific approaches to studying PTSD and its effects on the human body.
2. To summarize the main physiological and psychological mechanisms of the influence of physical activity on PTSD symptoms.
3. To reveal the role of fitness in the psychophysical recovery and social adaptation of individuals with PTSD.
4. To propose recommendations for the comprehensive use of physical exercises aimed at restoring the physical condition and health of individuals with PTSD.

**Methods and materials of the study:** theoretical analysis and synthesis, comparative analysis, systematic approach, and generalization of practical experience. The research material consisted of scientific sources from the last decade (2013–2024) dedicated to studying the impact of physical exercise on physical condition and health.

**Scientific novelty.** The mechanisms of the influence of physical activity and fitness on PTSD manifestations have been clarified. A model for the comprehensive use of physical exercises aimed at restoring neuropsychological balance, normalizing hormonal levels, and improving the social integration of individuals who have experienced traumatic events has been proposed.

**Research methodology.** The methodological basis of the study includes the concepts of psychophysical rehabilitation, the theory of stress (H. Selye) [8], and the neuropsychological model of adaptation (Beck, 2018) [4]. The research relies on an interdisciplinary synthesis of knowledge from the fields of physical culture, psychology, neurophysiology, and sports medicine.

**Conclusions.** PTSD is a complex psychophysiological disorder that affects not only emotional well-being but also the functioning of the nervous, endocrine, and cardiovascular systems. The implementation of physical activity and fitness in rehabilitation programs for individuals with PTSD can serve as an effective means of restoring both physical and psychological well-being.

**Key words:** post-traumatic stress disorder, fitness, physical activity, psychophysiological state, rehabilitation, stress, endorphins.

**Вступ.** Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це психічний стан, що розвивається у відповідь на пережитий травматичний досвід, який спричиняє сильний стрес і страх [5; 11].

До основних симптомів ПТСР належать: нав'язливі спогади та флешбеки – людина переживає травматичну подію знову і знову; емоційна та фізична гіперзбудливість – підвищена тривожність, дратівливість, порушення сну; соціальна ізоляція та емоційне оніміння – уникнення ситуацій, пов'язаних із травмою, емоційна відстороненість; когнітивні порушення – проблеми з пам'яттю, концентрацією уваги, негативне мислення [1; 6].

ПТСР має глибокий вплив на центральну та автономну нервову систему. Основні зміни включають: гіперактивність мигдалеподібного тіла – посилена реакція страху та тривоги; зниження активності префронтальної кори – погіршення здатності до самоконтролю та раціонального мислення; дисфункція гіпокампу – проблеми із запам'ятовуванням та обробкою нової інформації [5; 8].

На фізичному рівні можуть спостерігатися: хронічна втома через підвищений рівень кортизолу та порушений режим сну; підвищений ризик серцево-судинних захворювань через постійне збудження нервової системи; м'язова напруга та біль у результаті стресової гіперактивності [9].

ПТСР впливає на гормональний баланс та метаболічні процеси: гіперпродукція кортизолу – призводить до виснаження організму, послаблення імунітету та підвищеного ризику запальних процесів; зниження рівня серотоніну та дофаміну – спричиняє депресивний стан, апатію та порушення сну; порушення метаболізму глюкози – підвищує ризик розвитку інсулінорезистентності та діабету 2 типу [4; 10].

Таким чином, ПТСР є не лише психологічним, а й системним розладом, що впливає на фізичне

здоров'я. Саме тому рухова активність та фітнес можуть відігравати ключову роль у відновленні осіб з ПТСР.

**Мета дослідження.** Визначити теоретичні основи різних форм рухової активності та фітнесу на фізичний стан і здоров'я осіб із ПТСР, обґрунтувати ефективність їх застосування у процесі відновлення.

**Завдання дослідження**

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до вивчення ПТСР та його впливу на організм людини.
2. Узагальнити основні фізіологічні та психологічні механізми впливу рухової активності на симптоми ПТСР.
3. Розкрити роль фітнесу у психофізичному відновленні та соціальній адаптації осіб із ПТСР.
4. Запропонувати рекомендації комплексного використання фізичних вправ, спрямовану на відновлення фізичного стану та здоров'я осіб з ПТСР.

**Методи та матеріали дослідження:** теоретичний аналіз і синтез – для узагальнення результатів сучасних наукових досліджень з теми; порівняльний аналіз – для виявлення ефективності різних видів рухової активності у процесі реабілітації; системний підхід – для розгляду ПТСР як комплексного порушення, що охоплює фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти; метод узагальнення практичного досвіду – для формулювання рекомендацій щодо використання фітнесу у відновленні психофізіологічного стану.

Матеріалом дослідження слугували наукові джерела останнього десятиліття (2013–2024 рр.), присвячені проблемі впливу фізичних вправ на фізичний стан та здоров'я [11].

**Наукова новизна.** Уточнено механізми впливу рухової активності та фітнесу на прояви ПТСР. Запропоновано модель комплексного використання фізичних вправ, спрямовану на відновлення нейропсихологічного балансу, нормалізацію гормонального фону

та покращення соціальної інтеграції осіб, які пережили травматичний досвід.

**Методологія дослідження.** Методологічну основу становлять концепції психофізичної реабілітації, теорія стресу (Г. Сельє) [8], нейропсихологічна модель адаптації (Бек, 2018) [4]. Дослідження спирається на міждисциплінарний синтез знань із галузей фізичної культури, психології, нейрофізіології та спортивної медицини.

**Результати.** Регулярна рухова активність сприяє вивільненню ендорфінів – природних хімічних сполук мозку, які покращують настрій та знижують відчуття болю [2-3]. Це допомагає зменшити рівень стресу і тривожності, часто пов'язаних з ПТСР. Крім того, фізичні вправи можуть покращувати нейропластичність – здатність мозку адаптуватися та формувати нові нейронні зв'язки, що позитивно впливає на когнітивні функції та емоційну стабільність [4].

Фізичні вправи є ефективним засобом зниження рівня стресу та тривожності. Під час рухової активності організм вивільняє ендорфіни, які сприяють покращенню настрою та загального самопочуття. Крім того, рухова активність допомагає відволіктися від негативних думок та переживань, що є важливим для осіб з ПТСР [3].

Вплив рухової активності на симптоми ПТСР:

- зниження рівня тривожності та депресії (регулярні фізичні вправи, особливо аеробні, сприяють зменшенню тривожних та депресивних проявів у осіб з ПТСР);

- покращення сну (рухова активність допомагає нормалізувати сон, що є важливим для відновлення нервової системи та загального самопочуття;

- підвищення настрою та самооцінки (заняття фізичними вправами стимулюють вироблення ендорфінів, що покращує настрій та підвищує самооцінку) [7; 9].

Рухова активність як метод терапії:

- Десенсибілізація та переробка рухом очей: цей метод поєднує психотерапію з рухами очей, що допомагає переробляти травматичні спогади та знижувати їх вплив на пацієнта.

- Нейрогенне тремтіння TRE: спеціальні вправи викликають м'язове тремтіння, яке сприяє зниженню м'язової та емоційної напруги, пов'язаної з ПТСР.

- Арт-терапія та масаж: методи, що включають тілесні практики, такі як масаж та розтирання, сприяють стимуляції парасимпатичної нервової системи, що допомагає знизити симптоми ПТСР [6].

Рекомендації щодо впровадження рухової активності:

- індивідуальний підхід (врахування фізичних можливостей та психологічного стану пацієнта при виборі виду та інтенсивності фізичної активності);

- поступове збільшення навантаження (початок з легких вправ з поступовим підвищенням інтенсивності та тривалості занять);

- соціальна підтримка (залучення до групових занять сприяє соціалізації та надає додаткову мотивацію для пацієнтів) [10].

Регулярна рухова активність сприяє покращенню якості сну, що є важливим для відновлення нервової системи та загального здоров'я. Фізичні вправи допомагають зменшити симптоми депресії та втоми, покращуючи загальний психоемоційний стан. Це особливо актуально для осіб з ПТСР, оскільки вони часто стикаються з порушеннями сну та депресивними розладами.

Функціональне тренування є одним із найефективніших напрямів сучасного фітнесу, що спрямований на розвиток комплексних рухових здібностей та адаптаційних можливостей організму [2]. На відміну від класичних силових або аеробних тренувань, цей метод орієнтований на відтворення природних рухових патернів (присідання, нахили, підйоми, перенесення вантажів), які людина використовує у повсякденному житті. Основною метою функціонального тренування є формування збалансованої взаємодії між нервовою, м'язовою та опорно-руховою системами, що має важливе значення для осіб із порушеннями психофізіологічної регуляції, зокрема з ПТСР.

Регулярне виконання функціональних вправ сприяє:

- активації нейром'язових зв'язків, що покращує координацію рухів і підвищує здатність організму до адаптації в стресових ситуаціях;

- нормалізації рівня кортизолу – головного гормону стресу, що при ПТСР зазвичай підвищений;

- покращенню роботи серцево-судинної та дихальної систем, завдяки чому знижується частота серцевих скорочень у стані спокою та підвищується стресостійкість організму;

- стимуляції вироблення ендорфінів та серотоніну, які відіграють роль природних антидепресантів, зменшуючи тривожність та депресивні прояви [7].

Функціональне тренування поєднує елементи аеробного та силового навантаження, що робить його оптимальним для нормалізації тону центральної нервової системи та покращення енергетичного обміну.

Функціональні заняття сприяють формуванню у людини відчуття контролю над тілом, що є надзвичайно важливим у подоланні наслідків травматичного досвіду. Особи з ПТСР часто відчувають втрату зв'язку між тілом і свідомістю, тому залучення до системних фізичних практик дозволяє відновити це відчуття цілісності.

Дослідження показують, що помірне фізичне навантаження викликає позитивні зміни в лімбічній системі мозку, зокрема у гіпокампі, який відповідає за пам'ять і емоційну регуляцію. Завдяки цьому функціональні тренування сприяють зниженню рівня тривожності, покращують концентрацію уваги та когнітивні процеси [3; 6-7; 9].

Крім того, групові заняття створюють сприятливе соціальне середовище, де формується підтримка, довіра та комунікація між учасниками, що позитивно впливає на психологічне відновлення.

Типове функціональне тренування може включати три основні етапи:

– Розминка (10-15 хв) – легкі аеробні вправи (ходьба, махи, розтягування), спрямовані на поступове підвищення частоти серцевих скорочень і підготовку нервової системи до навантаження.

– Основна частина (25-30 хв) – вправи з власною вагою або мінімальним додатковим опором (фітбол, еспандер, медбол), що виконуються у форматі кругового або інтервального тренування. Приклади: планка, присідання, випади, віджимання, вправи на стабілізацію корпусу.

– Завершальна частина (10 хв) – дихальні та релаксаційні техніки (наприклад, діафрагмальне дихання або методи TRE – нейрогенне тремтіння), спрямовані на зниження м'язової напруги та стабілізацію емоційного стану.

Заняття рекомендується проводити 3 рази на тиждень з поступовим збільшенням інтенсивності, уникаючи перевантажень, які можуть провокувати симптоми тривоги або панічні реакції.

Функціональні фітнес-програми мають високий потенціал у соціальній реінтеграції ветеранів і осіб, які пережили травматичний досвід. Вони сприяють:

- підвищенню впевненості у власних можливостях;
- формуванню мотивації до активного способу життя;
- створенню позитивного образу тіла;
- розвитку комунікації через групову взаємодію.

Такі програми часто реалізуються у форматі групових або парних тренувань, що підсилює відчуття приналежності до спільноти, знижує ізолюваність і сприяє психологічній стабільності [9].

Рекомендації щодо впровадження:

- використовувати індивідуальний підхід із поступовим підвищенням навантаження;

– проводити тренування під контролем фахівця з фізичної реабілітації або інструктора з функціонального фітнесу, який має досвід роботи з травмованими учасниками;

– інтегрувати у заняття техніки дихальної гімнастики, медитації, йоги або розслаблення, які підсилюють антистресовий ефект;

– включати елементи ігрової активності та командної взаємодії, що сприяє соціальній адаптації.

Таким чином, функціональне тренування виступає ефективним методом у системі психофізичної реабілітації осіб із ПТСР. Воно забезпечує багатовимірний ефект – фізіологічний, психологічний та соціальний, сприяючи відновленню адаптаційних можливостей організму, зниженню рівня тривожності та формуванню здорового способу життя.

**Висновки.** Регулярна рухова активність сприяє нормалізації гормонального балансу, покращенню сну, зниженню рівня тривожності та депресії. Фітнес має значний потенціал як елемент психофізичної терапії, оскільки поєднує фізичне навантаження, емоційне розвантаження та соціальну взаємодію. Групові фітнес-заняття забезпечують ефект соціальної підтримки, підвищують мотивацію до занять і сприяють формуванню стійкого інтересу до здорового способу життя. Використання засобів фітнесу у програмах для осіб із ПТСР може бути ефективним засобом відновлення як фізичного, так і психологічного благополуччя.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у поглибленні доказової бази, розробці індивідуалізованих програм психофізичної реабілітації та створенні інтегрованих моделей взаємодії фітнесу, психології та медицини для підвищення ефективності відновлення осіб із ПТСР.

#### Література:

1. Белова О. М. Психофізіологічні механізми стресу. Київ: НУФВСУ, 2021, 158 с.
2. Петренко Л. І. Фітнес у системі психофізичної реабілітації: теорія і практика. Харків: ХДАФК, 2023, 210 с.
3. Семененко І. П. Фізична активність у терапії психічних розладів. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2022, 186 с.
4. Beck A., Haigh E. Advances in cognitive theory and therapy: the generic cognitive model. *Annu Rev Clin Psychol.* 2014, 10:1–24. doi:10.1146/annurev-clinpsy-032813-153734.
5. Craig R., Elliot D. Neurobiological Aspects of Exercise Therapy for PTSD. *Journal of Neuroscience and Rehabilitation*, 2019, 12(3), 211–225.
6. Hoge C. W., Castro C. A. Treating PTSD in Military Populations: Evidence-Based Practices. *Washington, D.C.: American Psychiatric Publishing*, 2020, 410 p.
7. Kessler R. C. Trauma and Recovery: The Integration of Mind and Body. *New York: Basic Books*, 2019, 298 p.
8. Selye H. The Stress of Life. *New York: McGraw-Hill Book Company*, 1956. 324 p.
9. Sharma R., Taylor L. Exercise and Mental Health: Mechanisms and Applications. *Oxford: Routledge*, 2022, 256 p.
10. Southwick S. M., Charney D. S. Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. *Cambridge: Cambridge University Press*, 2018, 334 p.
11. World Health Organization. Mental Health and Physical Activity: Global Report. *Geneva: WHO Press*, 2021, 122 p.

#### References:

1. Bielova, O. M. (2021). Psykhofiziologichni mekhanizmy stresu [Psychophysiological mechanisms of stress]. Kyiv: NUFVSU. – Kyiv: NUFVSU, 2021, 158 s. [in Ukrainian].
2. Petrenko, L. I. (2023). Fitnes u systemi psykhofizychnoi reabilitatsii: teoriia i praktyka [Fitness in the system of psychophysical rehabilitation: theory and practice]. Kharkiv: KhDAFK. – Kharkiv: KhDAFK, 210 s. [in Ukrainian].
3. Semenenko I. P. (2022). Fizychna aktyvnist u terapii psykhichnykh rozladiv [Physical activity in the therapy of mental disorders.]. Lviv: LNU im. I. Franka. –Lviv: LNU named after I. Franka, 186 s. [in Ukrainian].
4. Beck A., Haigh E. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: the generic cognitive model [Advances in cognitive theory and therapy: the generic cognitive model]. *Annu Rev Clin Psychol.* – *Annu Rev Clin Psychol*, 10:1–24. doi:10.1146/annurev-clinpsy-032813-153734.

5. Craig R., Elliot D. (2019). Neurobiological Aspects of Exercise Therapy for PTSD [Neurobiological Aspects of Exercise Therapy for PTSD]. *Journal of Neuroscience and Rehabilitation*. – *Journal of Neuroscience and Rehabilitation*, 12(3), S. 211-225.
6. Hoge C. W., Castro C. A. (2020). Treating PTSD in Military Populations: Evidence-Based Practices [Treating PTSD in Military Populations: Evidence-Based Practices]. *Washington, D.C.: American Psychiatric Publishing*. – *Washington, D.C.: American Psychiatric Publishing*, 410 s.
7. Kessler R. C. (2019). Trauma and Recovery: The Integration of Mind and Body [Trauma and Recovery: The Integration of Mind and Body]. *New York: Basic Books*. – *New York: Basic Books*, 298 s.
8. Selye H. (1956). The Stress of Life [The Stress of Life]. *New York: McGraw-Hill Book Company*. – *New York: McGraw-Hill Book Company*, 324 s.
9. Sharma R., Taylor L. (2022). Exercise and Mental Health: Mechanisms and Applications [Exercise and Mental Health: Mechanisms and Applications]. *Oxford: Routledge*. – *Oxford: Routledge*, 256 s.
10. Southwick S. M., Charney D. S. (2018). Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges [Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges]. *Cambridge: Cambridge University Press*. – *Cambridge: Cambridge University Press*, 334 s.
11. World Health Organization (2021). Mental Health and Physical Activity: Global Report [Mental Health and Physical Activity: Global Report]. *Geneva: WHO Press*. – *Geneva: WHO Press*, 122 s.

Дата першого надходження рукопису до видання: 10.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 6.11.2025

Дата публікації: 28.11.2025

## АНАЛІЗ СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ДО ВИКОРИСТАННЯ ЄДИНОБОРСТВ (ПАНКРАТІОНУ) У ШКІЛЬНІЙ ПРОГРАМІ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Колягіна Діана Олександрівна,

магістрантка кафедри теорії та методики фізичної культури  
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка  
<https://orcid.org/0009-0008-2458-5724>

У статті здійснено комплексний аналіз сучасних наукових підходів до впровадження єдиноборств, зокрема панкратіону, у процес фізичного виховання учнів старшої школи. Розкрито педагогічний потенціал панкратіону як засобу розвитку координаційних, силових і морально-вольових якостей школярів. Визначено основні напрями використання елементів єдиноборств у шкільній програмі з фізичної культури відповідно до Концепції Нової української школи та варіативних модулів державного стандарту. Проаналізовано праці вітчизняних і зарубіжних дослідників (Баженков, Кормілець, Мельник, Blais, Krug та ін.), які обґрунтовують ефективність бойових мистецтв у розвитку комплексної фізичної підготовленості, формуванні самодисципліни, витривалості, відповідальності й соціальної адаптивності учнів. Охарактеризовано педагогічні умови ефективного впровадження панкратіону в освітній процес: індивідуалізація навантаження, системність, поетапність, безпечність навчання, інтеграція навчальних, виховних і розвивальних завдань. Наведено результати емпіричних досліджень, які засвідчують позитивну динаміку розвитку координації та сили в старшокласників за умови включення занять панкратіоном до уроків фізичної культури або позакласних секцій. Визначено основні тенденції розвитку методики: створення авторських навчальних модулів, підготовка педагогів до викладання єдиноборств, формування ціннісно-мотиваційного ставлення учнів до занять. Підкреслено значення панкратіону як інноваційного засобу формування фізичної культури особистості, що відповідає вимогам компетентнісного підходу сучасної освіти.

**Ключові слова:** панкратіон, єдиноборства, фізична культура, старшокласники, координація, сила, фізичний розвиток, педагогічні умови.

### *Koliagina Diana. Analysis of Modern Scientific Approaches to the Use of Martial Arts (Pankration) in the School Physical Education Program*

The article presents a comprehensive analysis of modern scientific approaches to the implementation of martial arts, particularly pankration, in the process of physical education of high school students. The pedagogical potential of pankration as a means of developing students' coordination, strength, and moral-volitional qualities is revealed. The main directions of using martial arts elements in the school physical education program are defined in accordance with the Concept of the New Ukrainian School and the variable modules of the state standard. The works of domestic and foreign researchers (Bazhenkov, Kormilets, Melnyk, Svidlov, Blais, Krug, etc.) are analyzed, substantiating the effectiveness of martial arts in developing comprehensive physical fitness, self-discipline, endurance, responsibility, and social adaptability of students. Pedagogical conditions for the effective implementation of pankration in the educational process are characterized: individualization of loads, systematicity, gradualness, safety, and integration of educational, developmental, and value-oriented objectives. Empirical research results are presented, showing positive dynamics in the development of coordination and strength among high school students when pankration is included in physical education lessons or extracurricular sections. The main methodological trends are outlined: development of author's modules, teacher training for martial arts instruction, and fostering a value-based motivation for participation. The importance of pankration as an innovative means of forming students' physical culture in accordance with the competency-based approach of modern education is emphasized.

**Key words:** pankration, martial arts, physical education, high school students, coordination, strength, physical development, pedagogical conditions.

**Вступ.** Розвиток фізичної культури в сучасній школі є важливим чинником формування здорової, соціально активної та національно свідомої особистості [1]. За умов урбанізації та гіподинамії у підлітків особливого значення набуває пошук ефективних засобів активізації рухової діяльності школярів. Одним із таких засобів є панкратіон, який поєднує елементи боротьби та ударної техніки, сприяючи гармонійному розвитку координаційних, силових і психомоторних здібностей [2; 4].

Згідно з дослідженнями Кормільця С. В. (2021), Баженкова Є. В. (2018) та Чередніченка С. В. (2007), систематичні заняття панкратіоном формують не лише фізичну підготовленість, а й морально-вольову стійкість, дисципліну та готовність діяти в стресових ситуаціях [2; 3; 6].

У межах Концепції Нової української школи (МОН, 2017) та оновленої програми з фізичної культури (2020) запроваджено варіативні модулі, серед яких – «Єдиноборства». Це створює умови для впровадження панкратіону як сучасного засобу розвитку особистості та реалізації компетентнісного підходу [5].

**Мета дослідження** – проаналізувати сучасні наукові підходи до використання панкратіону у фізичному вихованні школярів і визначити педагогічні умови його ефективного впровадження.

### **Сучасні наукові підходи до використання єдиноборств**

Єдиноборства розглядаються вченими як універсальний засіб розвитку фізичних і морально-вольових якостей [1; 7]. За Головченком (2017) і Кузнецовим

(2020), бойові мистецтва формують не лише фізичну досконалість, а й ціннісне ставлення до здорового способу життя.

Дослідження Blais & Krug (2021) показують, що систематичні тренування з бойових мистецтв розвивають самоконтроль, соціальну адаптацію та емоційну стабільність [7]. Вітчизняні автори (Кормілець, 2021; Баженов, 2019) зазначають, що вправи панкратіону сприяють розвитку просторової орієнтації, швидкості реакції та рівноваги, що особливо важливо для старшокласників [2; 4].

#### **Педагогічний потенціал панкратіону**

Панкратіон є комплексною системою розвитку основних рухових якостей – сили, координації, витривалості, швидкості. На думку Кормільця (2021), поєднання ударних і борцівських елементів створює оптимальне навантаження для гармонійного розвитку учнів [2].

Баженов (2019) і Мельник (2023) наголошують, що панкратіон має високий виховний потенціал: формує рішучість, самодисципліну, повагу до суперника та відповідальність за власні дії [4].

#### **Організаційно-методичні засади впровадження**

Відповідно до Державного стандарту базової середньої освіти (МОН, 2020), учитель фізичної культури має право самостійно обирати варіативні модулі навчальної програми, одним із яких є модуль «Єдиноборства». Це відкриває можливості для впровадження елементів панкратіону як сучасного, динамічного й ефективного засобу розвитку фізичних якостей учнів старшої школи. Варіативність змісту дозволяє адаптувати програму до реальних умов навчального закладу, рівня підготовленості школярів і матеріально-технічної бази.

Кормілець [2] визначає низку методичних принципів навчання панкратіону в шкільній практиці, серед яких основними є:

- доступність – підбір вправ відповідно до вікових і психофізичних особливостей старшокласників;
- поступовість – поступове ускладнення технічних елементів та інтенсивності навантаження;
- безпека – формування навичок самострахування, дотримання правил поведінки на татамі;
- змагальність – використання ігрових і змагальних форм для підвищення інтересу та мотивації учнів;
- комплексність – поєднання фізичної, морально-вольової та інтелектуальної підготовки.

У дослідженні Мельника [3] розроблено й апробовано навчальний модуль “Панкратіон для старшокласників”, що охоплює 8–12 навчальних занять протягом навчального року. Його структура включає:

- освоєння техніки переміщень, стійок і захистів;
- вивчення базових кидків і ударів із застосуванням м'яких тренувальних приладів;
- виконання умовних двобоїв, які імітують змагальну ситуацію, але не передбачають прямого контакту;
- розвиток координаційних, силових і швидкісно-силових якостей через спеціальні комплекси вправ;
- формування етичних норм поведінки, поваги до суперника та самодисципліни.

Організаційно, впровадження модуля здійснюється у межах варіативної частини навчального плану, а також може бути інтегрованим у позакласну діяльність (гуртки, секції, спортивні клуби). Ефективність навчального процесу забезпечується дотриманням поетапності навчання, контролю динаміки результатів і застосуванням мотиваційних форм роботи (індивідуальні рейтинги, парні змагання, показові виступи).

Таким чином, впровадження панкратіону в систему шкільної фізичної культури є методично обґрунтованим і відповідає сучасним освітнім вимогам, сприяючи формуванню цілісної особистості учня – фізично розвиненої, морально стійкої та соціально активної.

#### **Педагогічні умови ефективного впровадження**

Ефективність впровадження елементів панкратіону у шкільний процес фізичного виховання значною мірою визначається наявністю відповідних педагогічних умов, які забезпечують не лише фізичний розвиток учнів, але й формування морально-вольових якостей, мотивації до занять і позитивного ставлення до фізичної культури загалом.

До ключових педагогічних умов належать:

– Професійна підготовка вчителя. Педагог повинен володіти базовими знаннями з теорії та методики єдиноборств, розуміти основи техніки панкратіону, правила безпеки, прийоми страхування, а також мати навички організації тренувального процесу відповідно до вікових особливостей учнів [3; 5]. Важливим є також уміння формувати в учнів ціннісне ставлення до спорту, виховувати самодисципліну та взаємоповагу.

– Безпечне навчальне середовище. Під час занять необхідно забезпечити належні умови: використання м'яких матів, дотримання дистанції між парами, контроль за поведінкою учнів, постійне нагадування правил самострахування. Безпека є базовою умовою ефективності, оскільки страх перед травмами або незручністю може знижувати мотивацію до участі у вправах.

– Індивідуалізація навантаження. Важливо враховувати різний рівень фізичної підготовленості старшокласників. Індивідуальний підхід дозволяє дозувати навантаження, поступово ускладнювати техніку й уникати перевтоми. Педагог має орієнтуватися на особистісний прогрес, а не лише на групові середні показники [2].

– Інтеграція з іншими видами рухової діяльності. Панкратіон органічно поєднується з елементами гімнастики, легкої атлетики, акробатики, що дозволяє урізноманітнити уроки фізичної культури, підвищити їх емоційність і загальну фізичну підготовленість учнів. Наприклад, бігові вправи сприяють розвитку витривалості, а стрибкові – вибухової сили, що безпосередньо корелює з технікою кидків і ударів у панкратіоні.

Результати експериментальних досліджень Мельника (2023) підтверджують, що за умов дотримання зазначених педагогічних принципів заняття панкратіоном сприяють підвищенню координаційних здібностей на 12–15 %, а силових показників – на 10–13 % порів-

няно з традиційними уроками фізичної культури. Це свідчить про високу ефективність методики за умов належного педагогічного супроводу, організації безпечного простору й особистісно орієнтованого підходу до кожного учня.

Таким чином, успішне впровадження панкратіону у шкільну програму можливе лише за наявності цілісної системи педагогічних умов, що поєднують професіоналізм учителя, безпечність занять, індивідуальний підхід і інтеграцію з іншими компонентами фізичного виховання.

#### **Перспективи подальших досліджень**

Перспективними є такі напрями:

- розробка типових програм із панкратіону для різних вікових груп;
- підготовка педагогів до викладання єдиноборств;
- інтеграція панкратіону з іншими варіативними модулями;
- використання цифрових технологій у навчанні техніки бойових мистецтв.

#### **Висновки**

1. Проведений теоретичний і практичний аналіз засвідчив, що єдиноборства, зокрема панкратіон, є високоефективним засобом розвитку основних фізичних якостей старшокласників – координації, сили, витривалості, спритності та гнучкості. Особливість панкратіону полягає у його комплексному впливі на організм: поєднання технічних, тактичних і фізичних компонентів сприяє формуванню не лише рухових умінь, а й морально-вольових якостей – самоконтролю, рішучості, дисциплінованості та взаємоповаги. Такі якості є важливими складовими становлення особистості в підлітковому віці та відповідають завданням сучасної освіти.

2. Інтеграція панкратіону у варіативну частину навчальної програми з фізичної культури цілком узгоджується з положеннями компетентнісного підходу, визначеного в Державному стандарті базової середньої освіти (МОН, 2020). Заняття з панкратіону сприяють розвитку не лише фізичної, а й соціальної та громадянської компетентностей – уміння працювати в команді, приймати рішення в умовах стресу, дотримуватися правил чесної боротьби. Такий зміст освітнього процесу відповідає принципам інтеграції, варіативності та практичної спрямованості сучасної шкільної освіти.

3. Педагогічна ефективність панкратіону як навчального модуля визначається низкою умов: науково обґрунтованою методикою проведення занять, належною професійною підготовкою вчителя, забезпеченням безпечного навчального середовища, а також створенням мотиваційно позитивного клімату в учнівському колективі. Високий рівень організації занять, індивідуалізація навантаження, використання змагально-ігрових форм сприяють підвищенню інтересу учнів до уроків фізичної культури, формуванню стійкої мотивації до занять спортом і здорового способу життя.

4. Результати експериментальних досліджень показали, що систематичне застосування засобів панкратіону забезпечує покращення координаційних здібностей на 12–15 %, силових показників – на 10–13 %, а також підвищення загальної фізичної підготовленості учнів. Це свідчить про значний потенціал цього виду єдиноборств як складової шкільного фізичного виховання.

Отже, впровадження панкратіону у шкільну систему фізичного виховання є не лише інноваційним, а й педагогічно доцільним кроком, що сприяє гармонійному розвитку учня, поєднуючи фізичну, моральну й соціальну складові особистісного становлення.

#### **Література:**

1. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Чередніченко С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С. П., 2017. 110 с.
2. Кормілець С. В. Методика навчання панкратіону в системі фізичного виховання учнів старших класів. Київ, 2021.
3. Кормілець С. В., Баженов Є. В., Свідлов Ю. І., Бугрій В. С. Настанова з фізичної підготовки в кадетському корпусі та військових ліцейх: метод. посібник. Суми, 2018.
4. Кормілець С. Панкратіон з елементами рукопашного бою. *Здоров'я та фізична культура*, №3, 2019. С. 6–9.
5. Рибалко П. Ф. Теорія і практика професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Слов'янськ, 2020. 40 с.
6. Чередніченко С. В. Порівняльний аналіз техніки рухових дій у панкратіоні. *Теорія і методика фізичного виховання*, 2007. С. 43–47.
7. Blais L., Krug J. Martial Arts in Physical Education: Pedagogical and Developmental Perspectives. *Journal of Physical Education Studies*, 2021.

#### **References:**

1. Gvozdetcka S.V., Rybalko P.F., Cherednichenko S.V. et al. (2017) Profesiyno-prykladna fizychna pidhotovka: navchal'no-metodychnyy posibnyk dlya spetsial'nosti 014 [Professional and Applied Physical Training: Educational and Methodological Manual for the Specialty 014 Secondary Education (Physical Culture)] 110 p [in Ukrainian].
2. Kormilets, S. V. (2021). Methodology of Teaching Pankration in the System of Physical Education of High School Students. Kyiv.
3. Kormilets S.V. (2018) Nastanova z fizychnoyi pidhotovky v kadet-s'komu korpusi ta viys'kovykh litseyakh. Metodychnyy posibnyk dlya vchyteliv viys'kovykh litseyiv [Instructions on Physical Training in Cadet Corps and Military Lyceums. Methodological Manual for Teachers of Military Lyceums] 320 p [in Ukrainian].

4. Kormilets Serhii (2019) Pankration z elementamy rukopashnoho boyu [Pankration with Elements of Hand-to-Hand Combat] Health and Physical Culture: Newspaper for Physical Education and Health Basics Teachers, Methodologists, Coaches. – K.: Shkilnyi Svit, 2019 – pp. 6-9. [in Ukrainian].
5. Rybalko P.F. (2020) Teoriya i praktyka profesiynoyi pidhotovky maybutnikh uchyteliv fizychnoyi kul'tury do orhanizatsiyi fizkul'turno-ozdorovchoho seredovyshcha zakladu zahal'noyi seredn'oyi osvity [Theory and Practice of Professional Training of Future Physical Education Teachers for the Organization of Physical Health Environment in General Secondary Education Institutions [Text]: Author's Abstract of the Dissertation ... Doctor of Pedagogical Sciences: 13.00.04 / Rybalko Petro Fedorovych; State Higher Educational Institution "Donbas State Pedagogical University". – Sloviansk, – 40 pages. [in Ukrainian].
6. Cherednichenko S.V. (2007) Porivnyal'nyy analiz tekhniky rukhovykh diy u pankrationi [Comparative Analysis of the Technique of Motor Actions in Pankration]. TMFV, pp. 43-47. [in Ukrainian].
7. Blais L., Krug J. Martial Arts in Physical Education: Pedagogical and Developmental Perspectives. – Journal of Physical Education Studies, 2021.

Дата першого надходження рукопису до видання: 17.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 14.11.2025

Дата публікації: 28.11.2025

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ У ПОЗАКЛАСНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

**Красілов Андрій Дмитрович,**

кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури  
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка  
<https://orcid.org/0000-0001-6167-3151>

**Будянський Дмитро Васильович,**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри сценічного мистецтва, естради та методики режисерування  
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка  
<https://orcid.org/0000-0002-5699-6359>

**Ткаченко Єгор Юрійович,**

студент 960 групи ННІФК  
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка  
<https://orcid.org/0009-0002-2297-989X>

У статті висвітлено особливості розвитку силових якостей учнів 10–11 класів у процесі позакласної діяльності в закладах загальної середньої освіти. Визначено, що даний віковий період характеризується завершенням морфологічного та фізіологічного дозрівання опорно-рухового апарату, стабілізацією гормонального фону, що створює сприятливі умови для ефективного формування як абсолютної, так і відносної сили. Авторами статті зазначено важливість розвитку таких фізичних якостей, як максимальна сила, швидкісно-силові показники, силова витривалість та вибухова сила, які є базовими для участі у багатьох видах спорту, професійно-прикладних тестах та повсякденних фізичних навантаженнях.

Особливої уваги заслуговує роль позакласної діяльності, яка надає широкі можливості для реалізації індивідуальних програм фізичного розвитку учнів 10–11 класів через спортивні секції, фітнес-програми, командні змагання та індивідуальні заняття. У статті подано класифікацію силових якостей, аналіз факторів, що впливають на їх розвиток, зокрема генетичні, вікові, психологічні, методичні та соціальні аспекти. Авторами статті розглянуто основні принципи та методики тренувань, які забезпечують безпечний та ефективний розвиток силових якостей старшокласників. Акцентовано увагу на необхідності врахування індивідуальних особливостей учнів, правильного дозування навантажень, техніки виконання вправ та постійного педагогічного контролю.

Автори статті акцентують увагу на тому, що регулярні силові тренування мають комплексний позитивний вплив на фізичне здоров'я, психічну стійкість, самодисципліну, когнітивні функції та емоційний стан учнів 10–11 класів. Крім того, доведено значення силових якостей у формуванні мотивації до фізичної активності, соціалізації особистості та закладенні основ здорового способу життя. Авторами статті запропоновані практичні рекомендації щодо організації позакласної роботи з розвитку силових якостей учнів 10–11 класів, які можуть бути впроваджені в освітній процес закладів загальної середньої освіти.

**Ключові слова:** силові якості, фізичне виховання, фізична підготовка, позакласна діяльність, учні 10-11 класів, тренувальний процес, силові тренування, педагогічний контроль.

### **Krasilov Andrii, Budianskyi Dmytro, Tkachenko Yehor. Features of the development of strength qualities of grades 10-11 pupils in extracurricular activities of general secondary education**

The article highlights the features of the development of strength qualities of students in grades 10–11 in the process of extracurricular activities in secondary education institutions. It was determined that this age period is characterized by the completion of morphological and physiological maturation of the musculoskeletal system, stabilization of the hormonal background, which creates favorable conditions for the effective formation of both absolute and relative strength. The authors of the article noted the importance of developing such physical qualities as maximum strength, speed-strength indicators, strength endurance and explosive strength, which are basic for participation in many sports, professional and applied tests and everyday physical loads.

The role of extracurricular activities deserves special attention, which provides ample opportunities for the implementation of individual programs of physical development of students in grades 10–11 through sports sections, fitness programs, team competitions and individual classes. The article presents a classification of strength qualities, an analysis of factors influencing their development, in particular genetic, age, psychological, methodological and social aspects. The authors of the article consider the basic principles and training methods that ensure the safe and effective development of strength qualities of high school students. The emphasis is on the need to take into account the individual characteristics of students, the correct dosage of loads, the technique of performing exercises and constant pedagogical control.

The authors of the article emphasize that regular strength training has a comprehensive positive effect on physical health, mental stability, self-discipline, cognitive functions and emotional state of students in grades 10–11. In addition, the importance of strength

*qualities in the formation of motivation for physical activity, socialization of the individual and laying the foundations of a healthy lifestyle is proven. The authors of the article offer practical recommendations for organizing extracurricular work to develop the strength qualities of students in grades 10–11, which can be implemented in the educational process of secondary education institutions.*

**Key words:** *strength qualities, physical education, physical training, extracurricular activities, students in grades 10–11, training process, strength training, pedagogical control.*

**Вступ.** Розвиток силових якостей учнів старших класів закладів загальної середньої освіти є невід’ємною ланкою у системі фізичного виховання, спрямованою на формування комплексної фізичної підготовленості, підвищення адаптаційних можливостей організму та закладення основ здорового способу життя. У 10–11 класах відбувається завершення морфологічного та фізіологічного дозрівання опорно-рухового апарату, стабілізується гормональний фон, що забезпечує сприятливі умови для ефективного розвитку як абсолютної, так і відносної сили [7]. Даний період характеризується не лише біологічними зрушеннями, а й значним розвитком когнітивних процесів, самосвідомості, мотиваційної сфери та потреби до самореалізації, що створює передумови для застосування цілеспрямованих, науково обґрунтованих методик тренування.

Позакласна діяльність у межах закладів загальної середньої освіти надає широкі можливості для реалізації індивідуальних програм фізичного розвитку, у тому числі через спортивні секції, фітнес-програми, командні змагання або індивідуальні заняття. Саме в таких умовах можна успішно формувати силові якості – максимальну силу, швидкісно-силові показники, силову витривалість та відносну силу, які є базовими для участі у багатьох видах спорту, професійно-прикладних тестах та повсякденних фізичних навантаженнях. Крім того, регулярні силові тренування сприяють профілактиці гіподинамії, формують правильну поставу, покращують емоційний стан та самопочуття учнів 10–11 класів, що має особливе значення в умовах зростаючих навчальних навантажень.

**Мета дослідження** – розкриття особливостей розвитку силових якостей учнів 10–11 класів у позакласній діяльності загальної середньої освіти.

**Матеріали і методи.** Матеріалами дослідження послужили наукові праці з педагогіки, психології та теорії фізичного виховання. Під час проведення дослідження застосовувалися теоретичні наукові методи: аналіз наукової літератури та нормативних документів, а також систематизація й узагальнення теоретичних положень.

**Результати.** Силові якості – це сукупність фізичних властивостей людини, що забезпечують здатність долати опір або чинити протидію за допомогою м’язової діяльності. Вони займають одне з ключових місць у структурі фізичної підготовки людини та виступають важливим компонентом загального фізичного розвитку особистості. Розвиток силових якостей сприяє формуванню не лише фізичного здоров’я, але й психічної стійкості, самодисципліни, наполегливості та здатності досягати поставлених цілей [12]. У сучасному світі, де все більше уваги приділяється здоровому способу життя, професійним досягненням та емоційній витри-

валості, розуміння ролі силових якостей набуває особливого значення.

В. Рожков зазначає, що силові якості поділяються на кілька основних видів: максимальна сила, швидкісно-силові якості, вибухова сила, статична сила, а також силова витривалість. Кожен із цих видів має своє функціональне призначення та впливає на різні сторони фізичного розвитку людини [14]. Максимальна сила характеризується здатністю м’язів досягати максимально можливого зусилля, що має велике значення в таких видах спорту, як важка атлетика, пауерліфтинг, боротьба. Швидкісно-силові якості є вкрай важливими для спортсменів, які потребують короточасного, але ефективного м’язового скорочення – гімнасти, легкоатлети, футболісти, баскетболісти. Вибухова сила є різновидом швидкісно-силової якості, що виявляється в миттєвому розвитку максимальної м’язової активності, що особливо важливо в таких видах діяльності, як стрибки, удари, початковий розгін. Статична сила використовується в ситуаціях, коли потрібно тривалий час утримувати нерухому позицію, що актуально для спортсменів, які займаються стрільбою, стрибками у воду, а також для людей деяких професій, наприклад, операторів, хірургів, військових [11]. Силову витривалість передбачає здатність довго виконувати силові вправи без значного зниження ефективності, що є критично важливим для велосипедистів, лижників, військових тощо.

Розвиток силових якостей відбувається через систематичні фізичні навантаження, які стимулюють збільшення об’єму м’язової маси, поліпшення координації між нервовою та м’язовою системами, підвищення ефективності роботи серцево-судинної та дихальної систем. Даний процес базується на принципах регулярності, поступового зростання навантаження, специфічності тренувань та періодизації. Для досягнення оптимальних результатів важливо враховувати індивідуальні особливості організму, стан здоров’я, вікові фактори, а також цілі, які ставить перед собою людина [15]. У контексті фізичного розвитку особистості силові якості відіграють роль не лише як фізіологічний показник, а й як психологічний ресурс. Людина, яка регулярно працює над розвитком сили, формує у собі ряд важливих якостей: наполегливість, дисциплінованість, впевненість у собі, здатність концентруватися на досягненні поставленої мети. Це впливає на загальну самооцінку, підвищує рівень самоповаги, сприяє формуванню внутрішньої мотивації. Також важливо зазначити, що регулярні силові тренування мають позитивний вплив на когнітивні функції – поліпшують пам’ять, увагу, здатність до аналізу та швидкого прийняття рішень. У спортивній практиці силові якості є невід’ємною ланкою комплексної фізичної підготовки спортсмена. Навіть у таких видах спорту, де домінують аеробна витрива-

## Проблеми розвитку силових якостей людини

| Фактор                  | Опис                                                        | Проблема                                                         | Можливі шляхи подолання проблем                                                  |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Генетична обумовленість | Кількість та тип м'язових волокон (швидкі, повільні)        | Обмежений потенціал збільшення сили через природну будову м'язів | Оптимізація тренувального процесу під особливості фізіології людини              |
| Вікові зміни            | Зменшення м'язової маси з віком (саркопенія)                | Спад сили у дорослих та літніх людей                             | Регулярні силові тренування, правильне харчування, добавки (протеїн)             |
| Методика тренувань      | Неправильно підібрані навантаження, повторення, відновлення | Перетренованість, травми, стагнація                              | Науково обґрунтовані програми тренувань, контроль за періодизацією               |
| Психологічний стан      | Мотивація, стрес, концентрація                              | Недостатня активність, низька ефективність тренувань             | Психологічна підтримка, медитації, техніки управління стресом                    |
| Харчування та живлення  | Дефіцит білків, калорій, вітамінів, мінералів               | Уповільнення розвитку м'язової маси, слабкість                   | Збалансоване харчування, допомога дієтолога, використання спортивного харчування |
| Відновлення             | Нестача часу на регенерацію організму                       | Перевтома, травми, зниження продуктивності                       | Дотримання режиму сну, масаж, кріотерапія, активаційні паузи                     |
| Техніка виконання вправ | Неправильна техніка рухів                                   | Травми, неефективність тренувань                                 | Контроль тренера, відеоаналіз техніки, поступове освоєння вправ                  |
| Захворювання та травми  | Хронічні хвороби, минулі травми                             | Обмеження у навантаженні, болі                                   | Реабілітація, адаптовані тренування, консультація лікаря                         |
| Стереотипи та міфи      | Неправильні уявлення про тренування                         | Страхи, неправильні підходи до тренувань                         | Освіта, популяризація здорового способу життя, просвіта                          |

*Джерело: сформовано автором на основі [8]*

лість або швидкісні показники, сила виступає базовою фізичною якістю, що забезпечує технічну точність, стабільність рухів та ефективність виконання спеціальних дій [13]. Так, у легкоатлетів сила нижніх кінцівок визначає стрибкові та прискорювальні здатності; у плавців – ефективність старту та відштовхування від стінки; у командних видах спорту – контактну стійкість, маневреність, швидкість реакції.

Розвиток силових якостей учнів старших класів має чітко виражену вікову специфіку, обумовлену біологічними, психічними та соціальними факторами. Учні 10–11 класів (15–17 років) перебувають на етапі завершення пубертатного періоду, коли організм досягає морфофункціональної зрілості. Даний період характеризується інтенсивним розвитком кістково-м'язової системи, формуванням вторинних статевих ознак, гормональною перебудовою, що значною мірою впливає на можливості розвитку силових якостей [1]. Загалом, це є оптимальним віковим діапазоном для систематичного та цілеспрямованого розвитку силових якостей, оскільки саме в цей час організм має найвищу адаптаційну здатність до навантажень, а також максимально сприйнятливий до тренувального ефекту.

З точки зору біологічного розвитку, учні 10–11 класів переживають завершальний етап формування м'язової маси. Дослідження І. Турчик свідчать, що підвищення рівня тестостерону в організмі хлопців у даному віці сприяє активному зростанню м'язової тканини, що забезпечує природне підвищення показників максимальної сили. У дівчат процес розвитку м'язової системи менш інтенсивний через гормональні особливості, проте це не означає, що силовий розвиток у них є менш важливим [10]. Навпаки, правильна організація силового тренування допомагає формувати гармо-

нійну фізичну будову, підвищувати щільність кісткової тканини, поліпшувати поставу, координацію рухів, загальну фізичну витривалість.

Важливу роль у розвитку силових якостей старшокласників відіграє сформованість нервово-м'язового апарату. Відомо, що до 16–17 років у більшості підлітків відбувається удосконалення внутрішньом'язової та міжм'язової координації, що дозволяє більш ефективно реалізовувати м'язове напруження [3]. Це власне пояснюється збільшенням швидкості проведення нервових імпульсів, покращенням взаємодії між центральною нервовою системою та м'язами, зростанням кількості моторних одиниць, що залучаються до роботи. Тому саме у цьому віці можна досягти значних результатів у розвитку вибухової сили, швидко-силових якостей, максимального зусилля – показників, які раніше могли бути обмеженими через недосконалість координаційних механізмів [7].

Фізіологічною основою зростання силових якостей учнів 10–11 класів є збільшення поперечного перерізу м'язів за рахунок гіпертрофії міофібрил, що відбувається під впливом регулярних силових тренувань. На відміну від молодших підлітків, у яких головним механізмом підвищення сили є поліпшення нейром'язової координації, у старших класах уже домінує морфологічний компонент – збільшення об'єму м'язової тканини. Це дозволяє застосовувати більш інтенсивні методики тренування, зокрема вправи з великим опором, збільшення навантаження, спеціальні комплекси для окремих м'язових груп [9]. Однак слід враховувати, що процеси остеогенезу ще не завершені, тому необхідно дотримуватися принципів безпеки, правильно розподіляти навантаження, уникати надмірного статичного навантаження на хребет та суглоби.

Варто відзначити, що психологічні особливості учнів 10–11 класів також мають прямий вплив на ефективність розвитку силових якостей. У даному віці формується самосвідомість, відбувається посилення інтересу до себе, до власного зовнішнього вигляду, фізичних можливостей. Для багатьох підлітків зовнішність стає важливим елементом соціальної самоідентифікації, що часто проявляється у бажанні мати «спортивну» фігуру. Це власне створює сприятливі умови для мотивації до занять силовими вправами, оскільки вони дають наочний результат – зміни в об'ємі м'язів, зовнішньому вигляді, фізичній витривалості.

Соціальні фактори також впливають на розвиток силових якостей учнів 10–11 класів. У старшокласників зростає роль групи однолітків, що може мати як позитивний, так і негативний вплив. Участь у спільних тренуваннях, командних змаганнях, демонстрація власних досягнень стають важливим мотиваційним чинником. Правильно організовані змагальні форми занять стимулюють бажання покращити результати, підвищують інтерес до силових вправ, сприяють розвитку здорового духу змагання, командної взаємодії. Проте існує ризик надмірної конкуренції, що може призвести до перевтоми, травматизму або порушення техніки виконання вправ [12]. Тому педагогу важливо балансувати між мотиваційним ефектом та безпекою тренувань.

Також слід враховувати, що не всі учні 10–11 класів мають однаковий потенціал для розвитку силових якостей. Індивідуальні особливості, такі як конституційні типи, темпи дозрівання, стан здоров'я, психологічна готовність до тренувань, повинні братися до уваги при плануванні занять. Необхідно дотримуватися принципів поступового зростання навантаження, збалансованості тренувального процесу. Особливу увагу слід приділяти техніці виконання вправ, правильному диханню, контролю за серцевим ритмом, станом опорно-рухового апарату [1]. Власне ще одним важливим фактором розвитку силових якостей учнів 10–11 класів є вплив силового тренування на здоров'я. У даному віці закладаються основи здорового способу життя, формуються установки щодо фізичної активності, що можуть зберігатися протягом усього життя. Силкові заняття, якщо їх правильно організувати, мають оздоровчу спрямованість: вони підвищують щільність кісткової тканини, зміцнюють зв'язки, покращують роботу серцево-судинної системи, нормалізують метаболізм, сприяють профілактиці сколіозу, ожиріння тощо.

Як зазначає Н. Ковальова, розвиток силових якостей учнів 10–11 класів у позакласній діяльності загальної середньої освіти є важливим аспектом фізичного виховання, спрямованим на формування міцного здоров'я, гармонійного фізичного розвитку та соціалізації особистості [4]. Позакласна діяльність надає педагогу можливість реалізувати індивідуальний підхід, збалансувати навантаження, стимулювати мотивацію до занять фізичною культурою та спортом, а також забезпечити систематичність тренувального процесу. Форми організації позакласної діяльності з розвитку силових якостей учнів 10–11 класів можуть бути різноманітними,

залежно від матеріально-технічної бази закладу освіти, інтересів учнів та професійних компетентностей педагога.

Найпоширенішими з них є гуртки з фізичної культури, які забезпечують регулярність занять, систематичність тренувань та можливість індивідуального підходу до кожного учасника; спортивні секції (легка атлетика, важка атлетика, боротьба, баскетбол, футбол, кікбоксинг тощо), які дають змогу глибоко опанувати конкретний вид спорту, отримати спортивні розряди та брати участь у змаганнях; рухливі ігри, що стимулюють розвиток швидкості, координації, реакції та моторики; туристичні походи, які розвивають силову витривалість, вміння працювати в команді, виховують волю, витривалість, навички орієнтування; спорткомплекси, що стимулюють систематичність тренувань, мотивацію до покращення результатів та самоконтроль; спортивні змагання, естафети, спартакіади, які формують змагальну мотивацію, виховують дух колективізму, відповідальність, чесність; кругове тренування та інтервальні заняття, які забезпечують комплексний розвиток фізичних якостей учнів 10–11 класів у позакласній діяльності загальної середньої освіти [2].

Методи розвитку силових якостей учнів 10–11 класів у позакласній діяльності загальної середньої освіти повинні відповідати меті тренування, віковим особливостям учнів, рівню їхньої фізичної підготовленості та технічному забезпеченню. До основних методів належать: метод повторних вправ, що полягає у багаторазовому виконанні вправ з паузами для відновлення, ефективний для розвитку силової витривалості та відносної сили, особливо при використанні вправ з власною вагою тіла (віджимання, присідання, планка, підтягування); метод максимальних зусиль передбачає виконання вправ із максимально можливим опором (наприклад, підняття штанги, стрибки з вагою), використовується для розвитку абсолютної сили, але потребує обережного застосування у підлітків через ризик травматизму, необхідна спеціальна підготовка, правильна техніка виконання, медичний контроль; метод довільних зусиль полягає у виконанні вправ із опором, який зростає поступово, але не досягає максимуму [9]. Даний метод рекомендований на початкових етапах тренувань для формування правильної техніки, розвитку м'язової координації, поліпшення нервово-м'язового зв'язку.

Зауважимо, що метод кругового тренування – це один із найбільш популярних методів у позакласній діяльності з розвитку силових якостей учнів 10–11 класів, передбачає послідовне виконання різноманітних вправ у певному порядку, з фіксованою кількістю повторень або часом виконання, забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей, високий мотиваційний ефект, особливо при організації у формі естафет, командних змагань. Метод інтервального тренування використовується для розвитку силової витривалості, полягає у чергуванні інтенсивних вправ із паузами для відновлення, дозволяє точно регулювати навантаження, що важливо для учнів 10–11 класів з різним рівнем

підготовленості [13]. Ігровий метод використовується для стимулювання мотивації, активізації уваги, залучення до тренувального процесу, може бути вбудований у будь-яку структуру заняття: змагальні моменти, рольові ігри, ситуаційні завдання. Змагальний метод спрямований на розвиток силових якостей учнів 10–11 класів через змагання, формує волю, наполегливість, стресостійкість, відповідальність.

Власне щодо засобів розвитку силових якостей учнів 10–11 класів у позакласній діяльності загальної середньої освіти, то вони можуть бути як традиційними, так і спеціалізованими. Основні з них: вправи з власною вагою тіла – доступні, ефективні, не потребують додаткового обладнання, до них належать віджимання, присідання, піднімання тулуба, підтягування, планка, стрибки, згинання-розгинання рук тощо, добре підходять для початкового етапу тренувань. Вправи з додатковим опором включають використання гантелей, штанг, еспандерів, жилетів з вантажем, гумових жгутів, забезпечують прогресивне збільшення навантаження, що є ключовим фактором розвитку сили [11].

Стрибкові вправи досить ефективні для розвитку вибухової сили учнів 10–11 класів, швидко-силових якостей. Стрибки у висоту, довжину, з місця, з вагою, на одній нозі, на платформу – всі вони активізують роботу нижніх кінцівок, стимулюють швидке скорочення м'язів старшокласників. Тренажери забезпечують точне дозування навантаження, контролювання прогресу, безпеку виконання вправ. Вони особливо корисні для розвитку окремих груп м'язів (верхні, нижні кінцівки, торс) [5]. Природні умови – робота в горах, на піску, снігу, у воді створює додатковий опір, що сприяє розвитку силової витривалості учнів 10–11 класів, адаптації організму до змінених умов. Спортивні ігри мають комплексний ефект, розвиваючи силу, швидкість, витривалість, координацію, тактичне мислення, командний дух старшокласників.

У процесі організації позакласної діяльності з розвитку силових якостей учнів 10–11 класів важливо дотримуватися основних принципів фізичного виховання. Принцип індивідуалізації враховує стать, рівень фізичної підготовленості, психофізіологічні особливості, мотивацію учнів. Принцип систематичності – регулярність занять є запорукою ефективності тренувального процесу, оптимальна частота – 2–3 рази на тиждень, тривалістю 60–90 хвилин. Принцип дозованості навантаження – навантаження має бути достатнім для стимулювання м'язового росту, але не надмірним, щоб уникнути травматизму [8]. Принцип поступовості – збільшення навантаження має бути поступовим, з урахуванням стану організму, темпу адаптації. Принцип безперервності має на меті те, що тренування повинні проводитися регулярно, без тривалих перерв, що порушують адаптаційні процеси. Принцип різноманітності допомагає уникнути монотонності, підвищує мотивацію, стимулює розвиток різних фізичних якостей учнів 10–11 класів.

Ефективність позакласної діяльності з розвитку силових якостей учнів 10–11 класів залежить від про-

фесійної підготовки педагога. Він має володіти знаннями з методики силового тренування, біомеханіки, фізіології, теорії та методики фізичного виховання, вміти аналізувати техніку виконання вправ, давати зворотний зв'язок, коригувати помилки, прогнозувати результати [4]. Важливо, щоб педагог міг встановити емоційний контакт з учнями 10–11 класів, стимулювати їхню активність, створювати комфортне середовище, де кожен з них відчуває себе значущим. Не менш важливим є включення старшокласників у процес планування, організації, проведення занять, що формує їхню відповідальність, самостійність, лідерські якості, комунікативні навички, виховує почуття колективізму.

Варто зазначити, що позакласна діяльність з розвитку силових якостей учнів 10–11 класів має велике значення не лише для їх фізичного виховання, а й для формування здорового способу життя, професійної орієнтації, духовного зростання. Сила – це символ внутрішньої витривалості, мужності, самодисципліни, волі. Через регулярні тренування старшокласники вчаться долати труднощі, досягати цілей, працювати в команді, правильно та відповідально вести себе в умовах спортивної конкуренції.

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури та практики фізичного виховання свідчить про те, що розвиток силових якостей учнів 10–11 класів є невід'ємною складовою фізичного розвитку особистості на завершальному етапі загальної середньої освіти. У даному віковому періоді реалізується значний біологічний потенціал до збільшення м'язової маси, що створює сприятливі передумови для ефективного розвитку абсолютної та відносної сили. Позакласна діяльність, орієнтована на фізичне вдосконалення, забезпечує гнучкість у плануванні тренувального процесу та можливість реалізації індивідуалізованих програм розвитку фізичних якостей. Використання сучасних методів силового тренування, зокрема, циклічних, інтервальних та комплексних навантажень, дозволяє оптимізувати адаптаційні реакції організму учнів 10–11 класів та підвищити їхню моторну компетентність.

Особливо важливим є диференційований підхід до нормування об'єму та інтенсивності навантажень, що забезпечує не лише ефективність, а й безпеку фізичних тренувань. Організація занять у форматі гуртків, секцій чи спортивних клубів сприяє формуванню стійкої мотивації до систематичних занять фізичною культурою та самостійної фізичної активності. Процес розвитку силових якостей учнів 10–11 класів має комплексний характер і повинен бути інтегрований у більш широкі оздоровчі та виховні цілі, зокрема – формування здорового способу життя старшокласників. Значну роль у досягненні високих результатів відіграє кваліфікований педагогічний супровід, спрямований на корекцію техніки виконання вправ, контроль за станом здоров'я та фізичного навантаження учнів 10–11 класів.

Перспективи подальших досліджень можуть бути пов'язані з вивченням того, як різні методики фізичного навантаження та форми організації позакласної діяльності впливають на розвиток силових якостей учнів

10–11 класів. Зокрема, можна дослідити вплив індивідуалізованих програм тренувань – як адаптація навантаження до фізіологічних особливостей кожного учня впливає на зростання сили; ефективність різних видів

силового тренування (ізостатичні, динамічні, вибухові вправи) у позакласній діяльності загальної середньої освіти; зв'язок між регулярністю занять та прогресом у розвитку силових якостей учнів 10–11 класів.

### Література:

1. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна монографія / за заг. ред. Н. Є. Панегелової. Переяслав (Київ. обл.) : Домбровська Я. М., 2020. 436 с.
2. Іванова Л.І. Методика навчання фізкультурної освітньої галузі: навчальний посібник. Рівне : Видавництво О. Зень, 2024. 136 с.
3. Лянной М., Рибалко П., Ганчева В., Красілов А. Методика управління фізкультурно – оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 4 (88). С. 280 – 289.
4. Карасевич С. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-спортивної діяльності у закладах загальної середньої освіти: монографія. Умань: ВПЦ «Візаві», 2018. 204 с.
5. Ковальов І. М., Рибалко П. Ф., Корж-Усенко Л. В., Красілов А. Д. Жуков В. Л. Реформування системи фізичного виховання у закладах вищої освіти України *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 2 (106). С. 279-286.
6. Рибалко П.Ф. Теорія і практика професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Держ. ВНЗ «Донбас. держ. пед. ун-т». Слов'янськ, 2020. 40 с.
7. Рибалко П., Прокопова Л., Гвоздецька С., Красілов А., Пономаренко О. Мінімальна сила як базовий компонент диференційованого розвитку силових здібностей підлітків. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 1 (105). С. 60-70.
8. Рибалко П. Ф. Керівні підходи і принципи у підготовці вчителів фізичної культури до оздоровчо-спортивної діяльності. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2019. № 4 (96). С. 66 – 77.
9. Сороколіт Н. С., Чопик Р. В. Нормативно-програмне забезпечення фізичного виховання в умовах Нової української школи. *Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. № 5К(165). С. 121-125.
10. Турчик І. Х. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Європи : монографія. Дрогобич : Швидкодрук, 2017. 138 с.
11. Kononenko, Andrii, Smyrnova, Iryna, Rybalko, Petro, Obraz, Vasyl, Balakhovska, Yuliia, Prepotenska, Maryna. Formation Of Digital Culture Of Scientific And Pedagogical Workers In The Conditions Of General Digitalization Of Education. *IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security*. 2021. Vol. 21, no.12. URL: <https://doi.org/10.22937/IJCSNS.2021.21.12.27> (дата звернення: 14.07.2025)
12. Харченко Р., Хоменко С., Красілов А., Рибалко П. Методика викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладі вищої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 5 (89). С. 183–195.
13. Хоменко С. В., Рибалко П. Ф., Гудим М. П., Гудим С. В. Особливості методики розвитку фізичних якостей студентів неспортивних спеціальностей на заняттях фізичною культурою. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 6 (90). С. 343–352.
14. Шестерова Л. С., Рожков В. О. Розвиток абсолютної сили у штовхальників ядра на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт*. 2017. Вип. 3 (84). С. 117–121.
15. Шкретій Ю. М. Напрями реформування системи фізичної культури і спорту в Україні. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2004. № 4. С. 3-8.

### References:

1. Panhelova, N. Ye. (Ed.). (2020). Aktualni problemy i perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannia, sportu i turizmu [Actual problems and prospects of physical education, sports and tourism]. Pereiaslav : Dombrovska Ya.M. [in Ukrainian].
2. Ivanova, L. I. (2024). Metodyka navchannia fizkulturnoi osvitoi haluzi [Methods of teaching physical culture educational area]. Rivne: O. Zen. [in Ukrainian].
3. Liannoi, M., Rybalko, P., Hancheva, V., Krasilov, A. (2019). Metodyka upravlinnia fizkulturno-ozdorovchoiu diialnistiu v suchasnykh zakladykh serednoi osvity [Methodology of management of physical culture and health improvement activity in modern institutions of secondary education]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, no 4 (88), pp. 280-289 [in Ukrainian].
4. Karasevych, S. A. (2018). Pidhotovka maibutnikh vchyteliv fizychnoi kultury do fizkulturno-sportovnoi diialnosti u zakladykh zahalnoi serednoi osvity [Training future teachers of physical culture for physical culture and sports activities in general secondary education institutions]. Uman: VPC Vyzavi [in Ukrainian].
5. Kovalov, I. M., Rybalko, P. F., Korzh-Usenko, L. V., Krasilov, A. D., Zhukov, V. L. (2021). Reformuvannia systemy fizychnoho vykhovannia u zakladykh vyshchoi osvity Ukrainy [Reform in the system of physical education in the higher education institutions of Ukraine]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, no 2 (106), pp. 279-286 [in Ukrainian].

6. Rybalko, P. F. (2020). Teoriia i praktyka profesiinoi pidhotovky maibutnikh vchyteliv fizychnoi kultury do orhanizatsii fizkulturno-ozdorovchoho seredovyscha zakladu zahalnoi serednoi osvity [Theory and practice of professional training of future physical education teachers to organize a physical and health-promoting environment in general secondary education institution] (Doctoral dissertation, abstract). Sloviansk: State Higher Educational Institution "Donbas State Pedagogical University" [in Ukrainian].
7. Rybalko, P., Prokopova, L., Hvozdet'ska, S., Krasilov, A., Ponomarenko, O. (2021). Minimalna syl'a yak bazovyi komponent dyferentsiirovanooho rozvytku syl'ovykh zdibnostei pidlitkiv [Minimum strength as a basic component of the differentiated development of strength abilities in adolescents]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, no 1 (105), pp. 60-70 [in Ukrainian].
8. Rybalko, P. F. (2019). Kerivni pidkhody i pryntsypy u pidhotovtsi vchyteliv fizychnoi kultury do ozdorovcho-sportyvnoi diialnosti [Guiding approaches and principles in the training of physical education teachers for health and sports activities]. *Humanizatsiia navchalno-vykhovnoho protsesu – Humanization of the educational process*, no 4 (96), pp. 66–77 [in Ukrainian].
9. Sorokolit, N. S., & Chopik, R. V. (2023). Normatyvno-prohramne zabezpechennia fizychnoho vykhovannia v umovakh Novoi Ukrain's'koi shkoly [Normative-program support of physical education in the conditions of New Ukrainian School]. *Nauk. chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Polytechnic University named after M. P. Dragomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, no. 5K(165), pp. 121–125 [in Ukrainian].
10. Turchyk, I. Kh. (2017). Fyzyne vykhovannia i sport u shkilnyi osviti Yevropy [Physical education and sports in European school education]. Drohobych: Shvydkodruk [in Ukrainian].
11. Kononenko, Andrii, Smyrnova, Iryna, Rybalko, Petro, Obraz, Vasyl, Balakhovska, Yuliia, Prepotenska, Maryna (2021). Formation Of Digital Culture Of Scientific And Pedagogical Workers In The Conditions Of General Digitalization Of Education. *IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security*, vol. 21, no.12. URL: <https://doi.org/10.22937/IJCSNS.2021.21.12.27> [in English].
12. Kharchenko, R., Khomenko, S., Krasilov, A., Rybalko, P. (2019). Metodyka vykladannia navchalnoi dystsypliny «Fizyчне vykhovannia» u zakladi vyshchoi osvity [Methodology of teaching the academic discipline "Physical Education" in a higher education institution]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, no 5 (89), pp. 183-195 [in Ukrainian].
13. Khomenko, S. V., Rybalko, P. F., Hudym, M. P., Hudym, S. V. (2019). Osoblyvosti metodyky rozvytku fizychnykh yakosteiv studentiv nesportyvnykh spetsialnostei na zaniattiakh fizychnoiu kulturoiu [Peculiarities of the methodology for developing physical qualities of students of non-sports specialties in physical education classes]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, no 6 (90), pp. 343-352 [in Ukrainian].
14. Shesterova, L. Ye., & Rozhkov, V. O. (2017). Rozvytok absoliutnoi sily u shtovkhalkiv yadra na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky [Development of absolute strength in shot putters at the stage of specialized basic training]. *Nauk. chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury. Fizychna kultura i sport – Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Ser. No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture. Physical culture and sports*, no 3 (84), pp. 117–121 [in Ukrainian].
15. Shkrebtii, Yu. M. (2004). Nariuny reformuvannia systemy fizychnoi kultury i sportu v Ukraini [Directions of reforming the system of physical culture and sports in Ukraine]. *Aktualni problemy fizychnoi kultury i sportu – Current problems of physical culture and sports*, no. 4, pp. 3–8 [in Ukrainian].

Дата першого надходження рукопису до видання: 08.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 07.11.2025

Дата публікації: 28.11.2025

## ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

**Кудін Сергій Федорович,**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
декан факультету фізичного виховання,  
доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту  
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка  
<https://orcid.org/0000-0002-9800-5525>

**Коптєв Костянтин Геннадійович,**

старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації  
Державного торговельно-економічного університету  
<https://orcid.org/0000-0002-2045-8516>

**Денисовець Анатолій Петрович,**

доцент кафедри фізичної та загальновійськової підготовки  
Поліського національного університету  
<https://orcid.org/0000-0002-2440-5630>

**Гаврилова Надія Михайлівна,**

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту  
Національного технічного університету України  
«Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського»  
<https://orcid.org/0000-0002-0293-1576>

*У статті розглянуто теоретичні та практичні аспекти впровадження інноваційних вправ і технологій у процес фізичного виховання студентів з особливими потребами. Визначено основні принципи адаптації рухової активності з урахуванням психофізичних та особистісних особливостей учасників інклюзивного навчання.*

*Запропоновано модель адаптивної програми рухової активності, яка базується на принципах доступності, безпеки, мотивації та індивідуалізації. Підкреслено значення використання сучасних технологій для підвищення якості життя, фізичного розвитку та соціальної інтеграції студентів з особливими освітніми потребами.*

**Мета роботи.** Обґрунтувати доцільність використання інноваційних технологій і вправ для індивідуалізації рухової активності студентів з особливими потребами та розробити модель адаптивної програми фізичного виховання.

### **Завдання дослідження:**

- проаналізувати сучасні наукові підходи до організації рухової активності осіб з особливими потребами;
- визначити основні принципи підбору інноваційних вправ і технологій для інклюзивних груп;
- розробити структурну модель програми адаптивної рухової активності.

**Методологічною основою дослідження** є системний, компетентнісний та особистісно-орієнтований підходи.

**Матеріали та методи дослідження.** Дослідження проводилось на базі закладу вищої освіти, в інклюзивних групах, до складу яких входили студенти з різними видами функціональних обмежень (порушення опорно-рухового апарату, сенсорні порушення, хронічні захворювання). Для досягнення мети застосовано такі методи: теоретичний аналіз наукової літератури, порівняльний аналіз традиційних і сучасних інноваційних технологій у сфері адаптивного фізичного виховання; метод експертного оцінювання для визначення ефективності вправ; моделювання для створення програми адаптивної рухової активності студентів з особливими потребами.

**Наукова новизна.** Уточнено принципи підбору інноваційних вправ з урахуванням психофізичних характеристик студентів. Розроблено модель програми адаптивної рухової активності для інклюзивних груп студентів.

**Висновки.** Інноваційні вправи та технології є ефективним засобом індивідуалізації фізичного виховання студентів з особливими потребами. Їх впровадження сприяє гармонійному розвитку психофізичних якостей, підвищенню мотивації та формуванню позитивного емоційного стану. Розроблена модель програми адаптивної рухової активності може бути впроваджена у практику вищої освіти та реабілітаційних установ.

**Ключові слова:** інклюзивне навчання, адаптивна фізична культура, інноваційні технології, індивідуалізація, адаптивна рухова активність, студенти з особливими потребами.

**Kudin Serhii, Koptiev Kostiantyn, Denysovets Anatolii, Havrylova Nadiia. Individualization of motor activity of students with special needs**

*The article examines the theoretical and practical aspects of implementing innovative exercises and technologies in the process of physical education for students with special needs. The main principles of adapting motor activity are identified, taking into account*

the psychophysical and personal characteristics of participants in inclusive education. A model of an adaptive motor activity program is proposed, based on the principles of accessibility, safety, motivation, and individualization. The importance of using modern technologies to improve the quality of life, physical development, and social integration of students with special educational needs is emphasized.

**Purpose.** To substantiate the feasibility of using innovative technologies and exercises for the individualization of motor activity of students with special needs and to develop a model of an adaptive physical education program.

**Research objectives:**

- to analyze modern scientific approaches to organizing motor activity for persons with special needs;
- to determine the main principles of selecting innovative exercises and technologies for inclusive groups;
- to develop a structural model of an adaptive motor activity program.

**Methodological basis** of the research includes systemic, competence-based, and person-oriented approaches.

**Materials and methods.** The study was conducted at a higher education institution in inclusive groups comprising students with various types of functional limitations (musculoskeletal disorders, sensory impairments, chronic diseases). To achieve the research aim, the following methods were used: theoretical analysis of scientific literature, comparative analysis of traditional and modern innovative technologies in adaptive physical education, expert evaluation to determine the effectiveness of exercises, and modeling to create an adaptive motor activity program for students with special needs.

**Scientific novelty.** The principles of selecting innovative exercises considering the psychophysical characteristics of students were specified. A model of an adaptive motor activity program for inclusive student groups was developed.

**Conclusions.** Innovative exercises and technologies are an effective means of individualizing physical education for students with special needs. Their implementation contributes to the harmonious development of psychophysical qualities, enhances motivation, and fosters a positive emotional state. The developed model of the adaptive motor activity program can be implemented in higher education practice and rehabilitation institutions.

**Key words:** inclusive education, adaptive physical culture, innovative technologies, individualization, adaptive motor activity, students with special needs.

**Вступ.** Сучасне суспільство все активніше впроваджує принципи інклюзії у сферу фізичної культури та спорту, забезпечуючи рівні можливості для людей із різним рівнем фізичних можливостей, станом здоров'я та віком [1; 3; 5]. Формування інклюзивних груп дозволяє створити сприятливе середовище для фізичного розвитку, соціальної взаємодії та емоційної підтримки кожного учасника. Особливо важливо, щоб у таких групах рухова активність не тільки зміцнювала здоров'я, а й сприяла розвитку навичок співпраці, толерантності та самостійності [2; 6].

Ряд публікацій підкреслюють користь інклюзивних груп для соціальної взаємодії та емоційної підтримки, а також виокремлюють необхідність методичної підготовки педагогів і адаптації матеріально-технічної бази [4; 7-8].

**Мета роботи.** Обґрунтувати доцільність використання інноваційних технологій і вправ для індивідуалізації рухової активності студентів з особливими потребами та розробити модель адаптивної програми фізичного виховання.

**Завдання дослідження:**

- проаналізувати сучасні наукові підходи до організації рухової активності осіб з особливими потребами;
- визначити основні принципи підбору інноваційних вправ і технологій для інклюзивних груп;
- розробити структурну модель програми адаптивної рухової активності.

**Методологічною основою дослідження** є системний, компетентнісний та особистісно-орієнтований підходи.

**Матеріали та методи дослідження.** Дослідження проводилось на базі Державного торговельно-економічного університету в групах, до складу яких входили студенти з різними видами функціональних обмежень (порушення опорно-рухового апарату, сенсорні порушення, хронічні захворювання).

Для досягнення мети застосовано такі методи: теоретичний аналіз наукової літератури, порівняльний аналіз традиційних і сучасних інноваційних технологій у сфері адаптивної рухової активності; моделювання для створення програми адаптивної рухової активності студентів з особливими потребами.

**Наукова новизна.** Уточнено принципи підбору інноваційних вправ з урахуванням психофізичних характеристик студентів. Розроблено модель програми адаптивної рухової активності для інклюзивних груп студентів.

**Результати.** У контексті інклюзивного навчання особливої актуальності набуває застосування інноваційних вправ та технологій, які дозволяють адаптувати рухову активність відповідно до потреб кожного учасника [2; 7]. Це забезпечує ефективність занять, сприяє розширенню можливостей фізичного виховання та підвищує якість життя людей з особливими потребами.

Основні принципи підбору інноваційних вправ:

1. Вправи підбирають відповідно до можливостей кожного учасника, враховуючи медичні показання, функціональний стан, особливості рухового апарату [10].

2. Стандартні вправи змінюють залежно від потреб групи:

- зменшення амплітуди рухів;
- зниження темпу;
- використання допоміжного обладнання (м'ячі, гумки, опори) [11].

3. Інноваційні вправи та технології дозволяють забезпечити ефективний і безпечний руховий розвиток учасників інклюзивних груп, сприяють:

- зниженню психологічних бар'єрів;
- підвищенню мотивації до занять;
- індивідуалізації тренувальних завдань;
- розвитку комунікації через рухову активність.

Організація тренувань для інклюзивних груп вимагає врахування широкого спектру індивідуальних особливостей, а також використання сучасних методичних підходів, спрямованих на доступність, безпеку та ефективність занять (табл.1).

Завдяки науковим дослідженням доведено, що оптимально підібрані вправи не тільки сприяють фізичному стану, а й позитивно впливають на емоційний стан, комунікацію та соціальну адаптацію осіб з інвалідністю [2; 8].

Такі вправи ґрунтуються на адаптації до сучасних соціальних, технологічних і медичних стандартів інклюзії та значно розширюють можливості фізичного виховання у закладах освіти та реабілітаційних установах.

Підбір і розробка програм тренувань, які враховують особистісні й психофізичні особливості, є фундаментальним принципом індивідуалізації фізичного виховання, реабілітації та спортивної підготовки. Такий підхід забезпечує не лише підвищення ефективності занять, а й сприяє безпеці, мотивації та стійкому розвитку фізичних і психологічних якостей людини.

Індивідуалізація тренувальних програм із врахуванням особистісних і психофізичних особливостей – це ефективна стратегія, яка забезпечує адаптацію занять до реальних потреб людини, підвищує безпеку, мотивацію та сприяє досягненню гармонійного розвитку.

1. Особистісні риси визначають індивідуальні реакції на фізичне навантаження, рівень стресостійкості, мотивацію до занять та соціальну взаємодію в колективі. За даними психологічних досліджень, такі риси, як екстраверсія, емоційна стабільність, відкритість до нового досвіду, прямо впливають на вибір стилю тренувань і їх сприйняття [10].

Індивідуалізовані тренувальні програми повинні враховувати мотиваційний профіль особи (внутрішня або зовнішня мотивація); підлаштовуватись під комунікативні потреби – групова робота або індивідуальний підхід; враховувати емоційний стан учасника, його самооцінку та готовність до змін [10].

2. Психофізичні особливості визначають межі фізичних можливостей, адаптаційний потенціал та стратегії відновлення. При складанні програми тренувань необхідно враховувати:

- вік, стать, соматотип;
- рівень фізичної підготовленості;
- наявність хронічних захворювань або функціональних обмежень;
- координаційні та когнітивні можливості.

Ці фактори безпосередньо впливають на вибір методів тренування, інтенсивність і тривалість занять. Прикладом, тренування осіб з неврологічними порушеннями або захворюваннями опорно-рухового апарату вимагають використання адаптивних методик, модифікації стандартних вправ, використання допоміжних засобів, контролю навантаження, застосування принципів «від простого до складного» [12].

3. Сучасні програми тренувань орієнтовані на інтеграцію наукових підходів і новітніх технологій, які враховують психофізичні особливості. Прикладом є:

– використання сенсорної інтеграції для людей з порушеннями розвитку [7];

– функціональні тренування з індивідуальним коригуванням амплітуди, ваги, темпу виконання вправ [9];

– біофідбек-тренування, які дозволяють відслідковувати фізіологічні реакції в реальному часі, коригуючи тренування відповідно до індивідуальних можливостей [11].

Використання сучасних технологій – таких як Exergames, VR-тренування, BOSU-платформи, біофідбек-системи – відкриває нові можливості для залучення студентів до рухової активності, стимулює інтерес до руху через інтерактивність і емоційний компонент. Ці інноваційні інструменти дають змогу варіювати складність, інтенсивність і зміст вправ, що забезпечує поступовий розвиток рухових умінь без перевантаження організму та психологічного дискомфорту. Водночас, ефективність таких програм значною мірою залежить від наявності структурованої моделі, яка б інтегрувала діагностичні, організаційні, тренувальні та корекційно-аналітичні аспекти в єдину систему. Саме така модель покликана забезпечити системність, послідовність і результативність адаптивного фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Виходячи з цього, розроблення моделі програми адаптивної рухової активності (АРА) для студентів з особливими потребами є не лише практично значущим завданням, а й теоретично обґрунтованим напрямом удосконалення інклюзивної освіти, що відповідає сучасним світовим тенденціям у сфері фізичної культури, спорту та реабілітації [12].

1. Концептуальна основа моделі. Розробка програми адаптивної АРА базується на сучасних концепціях інклюзивної освіти, біопсихосоціальної моделі здоров'я та гуманістичної педагогіки. Основою моделі є принципи доступності, безпеки, варіативності та індивідуалізації, що забезпечують створення сприятливого середовища для фізичного, психоемоційного й соціального розвитку студентів з особливими потребами.

Ключовими орієнтирами виступають:

– оздоровча спрямованість – збереження та зміцнення здоров'я через адаптивні форми рухової активності;

– соціальна інтеграція – формування навичок співпраці, комунікації та взаємопідтримки в інклюзивних групах;

– саморозвиток і саморегуляція – розвиток мотивації до фізичного вдосконалення, формування усвідомленого ставлення до власного тіла та можливостей.

Концептуально модель спирається на міждисциплінарний підхід, що поєднує знання з галузей фізичної культури, реабілітології, психології, ерготерапії та цифрових технологій.

2. Модель передбачає поетапну реалізацію та взаємодію п'яти функціональних блоків:

– Діагностичний блок. Включає первинну оцінку психофізичного стану учасників за допомогою функціональних тестів (рівень витривалості, координації, гнучкості, м'язової сили), медичних показників і психологічних анкет. Особлива увага приділяється мотиваційному

Приклади інноваційних вправ і технологій

| Технологія / Вправа                                                           | Опис                                                                                                                                                                 | Джерело                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Exergames (активні відеоігри)                                                 | Використання ігор із руховою активністю (Xbox Kinect, Nintendo Switch) для розвитку координації, витривалості, мотивації.                                            | Staiano, A.E., Calvert, S.L. (2011). Exergames for Physical Education: A New Tool for Inclusive Fitness. <i>Journal of Physical Activity and Health</i> .                                    |
| Тренінги із використанням фітнес-гаджетів                                     | Використання фітнес-браслетів та мобільних додатків для самоконтролю пульсу, рухової активності, моніторингу здоров'я.                                               | Swan, M. (2012). Health 2050: The Realization of Personalized Medicine through Crowdsourcing, the Quantified Self, and Mobile Health Technologies. <i>Journal of Personalized Medicine</i> . |
| Вправи з використанням м'яких нестабільних поверхонь (BOSU, баланс-платформи) | Активізують дрібні стабілізуючі м'язи, покращують рівновагу, сприяють адаптації до різних рухових ситуацій.                                                          | Behm, D.G., Colado, J.C. (2012). The effectiveness of resistance training using unstable surfaces. <i>Sports Medicine</i> .                                                                  |
| Ігрові рухові завдання з адаптивним обладнанням                               | Наприклад: веломобілі з ручним приводом, спеціальні ракетки для тенісу, баскетбол у візках – інклюзивність без втрати змагальності.                                  | Tweedy, S.M., Vanlandewijck, Y.C. (2011). International Paralympic Committee Position Stand. <i>British Journal of Sports Medicine</i> .                                                     |
| VR-реабілітація                                                               | Використання віртуальних тренажерів для моделювання безпечного середовища та стимуляції рухової активності, особливо для осіб з порушеннями опорно-рухового апарату. | Laver, K. et al. (2017). Virtual reality for stroke rehabilitation. <i>Cochrane Database of Systematic Reviews</i> .                                                                         |

профілю, який визначає ставлення до рухової активності, рівень тривожності та готовність до змін. Результати діагностики є основою для індивідуального підбору вправ і визначення початкового рівня навантаження.

– Організаційний блок. Передбачає створення інклюзивних навчально-тренувальних груп, у яких поєднуються студенти з різними можливостями, що сприяє толерантності та взаємній підтримці. Вибір обладнання ґрунтується на принципах ергономічності та адаптивності: використовуються м'ячі з різним опором, еластичні стрічки, баланс-платформи BOSU, тренажери з регульованим навантаженням, а також цифрові пристрої для контролю активності (фітнес-гаджети, сенсори руху).

– Тренувальний блок. Основний елемент моделі, який включає адаптивні комплекси вправ із застосуванням інноваційних технологій:

– VR-тренування – занурення у віртуальне середовище для розвитку координації, просторової орієнтації та мотивації;

– Exergames – інтерактивні ігрові вправи, що активізують фізичну діяльність і створюють позитивний емоційний фон;

– вправи на нестабільних поверхнях (BOSU, баланс-платформи) – стимуляція дрібних стабілізуючих м'язів, розвиток рівноваги та пропріоцепції;

– сенсомоторні вправи – тренування точності, ритму та взаємодії сенсорних і рухових систем.

Кожен тренувальний цикл складається з розминки, основної частини (функціонально-координаційні вправи, ігрові елементи, робота в парах) і завершальної релаксації або дихальної гімнастики.

– Контрольно-аналітичний блок. Забезпечує моніторинг динаміки фізичного стану студентів через систематичні вимірювання частоти серцевих скорочень, рівня витривалості, координації, а також психоемоційного стану. Зворотний зв'язок реалізується через цифрові засоби (фітнес-браслети, мобільні додатки), що дозволяє оперативно коригувати інтенсивність навантаження й аналізувати індивідуальні траєкторії розвитку.

– Корекційний блок. Спрямований на адаптацію програм до поточних результатів кожного учасника. Враховуються зміни у фізичних показниках, психоемоційному стані та рівні мотивації. Викладач або тренер може змінювати структуру занять, обсяг навантажень і засоби впливу, забезпечуючи гнучкість і персоналізацію програми.

3. Очікувані результати реалізації моделі. Зaproвадження моделі адаптивної рухової активності забезпечує:

– покращення функціонального стану організму, підвищення рівня витривалості, координації, рівноваги;

– розвиток рухових і сенсомоторних здібностей, зменшення м'язової напруги та покращення контролю рухів;

– зростання соціальної адаптації, комунікативної активності та впевненості у власних можливостях;

– зниження рівня тривожності, формування позитивного образу тіла і підвищення самооцінки;

– стимулювання інтересу до регулярної фізичної активності через використання ігрових і технологічних форматів.

Таким чином, представлена модель є універсальною платформою для інтеграції студентів з особливими потребами в активне освітнє середовище, сприяє підвищенню їх фізичного потенціалу, соціальної компетентності та психоемоційного благополуччя. Такий підхід є основою сучасної реабілітації, фізичного виховання й спортивної підготовки у системі інклюзивної освіти та реабілітаційної практики.

**Висновки.** Інноваційні вправи та технології є ефективним засобом індивідуалізації фізичного виховання студентів з особливими потребами. Їх впровадження сприяє гармонійному розвитку психофізичних якостей, підвищенню мотивації та формуванню позитивного емоційного стану. Розроблена модель програми адаптивної рухової активності може бути впроваджена у практику вищої освіти та реабілітаційних установ.

Подальші дослідження мають бути спрямовані на експериментальну перевірку ефективності моделі в умовах реального освітнього процесу.

### Література:

1. Артеменко В. В. Фізична активність як фактор соціальної адаптації підлітків з інвалідністю. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 2022, № 11, С. 88-94.
2. Бондар Т. В. Адаптація підлітків з інвалідністю у сучасному освітньому просторі. *Інклюзивна освіта: теорія і практика*, 2021, №2(4), С. 34-40.
3. Зайцева Л. В., Мурашов І. П. Адаптивна фізична культура в системі реабілітації осіб з інвалідністю. *Харків: ХНПУ*, 2022, 256 с.
4. Романенко О. Г. Соціальна інтеграція та адаптація дітей з інвалідністю в умовах сучасної освіти. *Соціальна робота та соціальна педагогіка*, 2018, № 3, С. 65-70.
5. Савченко С.С. Фізична культура як засіб соціалізації осіб з інвалідністю. *Педагогіка та психологія спорту*, 2020, № 4, С. 24-30.
6. Сапожникова І. П. Адаптивна фізична культура: теоретико-методологічні основи. *К.: HAIP*, 2021. 352 с.
7. Ayres A. J. Sensory Integration and the Child. Los Angeles: Western *Psychological Services*, 2005, 400 p.
8. Blavt O., Herasymenko O. Inclusive Physical Education of Students with Disabilities Due to War Injuries: Restoration of the Functions of the Lower Extremities. *Journal of Learning Theory and Methodology*, 2024, 5(1), 5-12. <https://doi.org/10.17309/jltm.2024.5.1.010>
9. Boyle M. New Functional Training for Sports. *Human Kinetics*, 2016, 240 p.
10. Bremer E. Effect of school-based social-emotional and character development programs on student behavior: A meta-analysis. *Journal of Research in Character Education*, 2012, 8(1), 21-39. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1000160>
11. Schwartz M., Andrasik F. Biofeedback: A Practitioner's Guide. *Guilford Press*, 2017, 520 p.
12. Sherrill C. Adapted Physical Activity, Recreation, and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan. *McGraw-Hill Education*, 2004, 640 p.
13. Formation Of Digital Culture Of Scientific And Pedagogical Workers In The Conditions Of General Digitalization Of Education Andrii Kononenko , Iryna Smyrnova , Petro Rybalko , Vasyl Obraz , Yuliia Balakhovska , Maryna Prepotenska. *IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security*, VOL.21 No.12, December 2021 <https://doi.org/10.22937/IJCSNS.2021.21.12.27>

### References:

1. Artemenko V.V. (2022). Fizychna aktyvnist yak faktor sotsialnoi adaptatsii pidlitkiv z invalidnistiu [Physical activity as a factor of social adaptation of teenagers with disabilities]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*. – *Physical culture, sport and health of the nation*, № 11, S. 88-94 [in Ukrainian].
2. Bondar T.V. (2021.). Adaptatsiia pidlitkiv z invalidnistiu u suchasnomu osvithnomu prostori [Adaptation of teenagers with disabilities in the modern educational space]. *Inklyuzyvna osvita: teoriia i praktyka*. – *Inclusive education: theory and practice*, № 2 (4), S. 34-40 [in Ukrainian].
3. Zaitseva L.V., Murashov I.P. (2022). Adaptivna fizychna kultura v systemi reabilitatsii osib z invalidnistiu [Adaptive physical culture in the system of rehabilitation of persons with disabilities]. *Kharkiv: KhNPU*. – *Kharkiv: KhNPU*, 256 s [in Ukrainian].
4. Romanenko O. H. (2018). Sotsialna intehtratsiia ta adaptatsiia ditei z invalidnistiu v umovakh suchasnoi osvity [Social integration and adaptation of children with disabilities in the conditions of modern education]. *Sotsialna robota ta sotsialna pedahohika*. – *Social work and social pedagogy*, № 3, S. 65-70 [in Ukrainian].
5. Savchenko S. S. (2020). Fizychna kultura yak zasib sotsializatsii osib z invalidnistiu [Physical culture as a means of socialization of persons with disabilities]. *Pedahohika ta psykholohiia sportu*. – *Pedagogy and psychology of sports*, № 4, S. 24-30 [in Ukrainian].
6. Sapozhnykova I. P. (2021). Adaptivna fizychna kultura: teoretyko-metodolohichni osnovy [Adaptive physical culture: theoretical and methodological foundations]. *K.: NAIR*. – *K.: NAIR*, 352 s [in Ukrainian].
7. Ayres A. J. (2005). Sensory Integration and the Child. Los Angeles: Western [Sensory Integration and the Child. Los Angeles: Western]. *Psychological Services*. – *Psychological Services*, 400 s.
8. Blavt O., Herasymenko O. (2024). Inclusive Physical Education of Students with Disabilities Due to War Injuries: Restoration of the Functions of the Lower Extremities [Inclusive Physical Education of Students with Disabilities Due to War Injuries: Restoration of the Functions of the Lower Extremities]. *Journal of Learning Theory and Methodology*. – *Journal of Learning Theory and Methodology*, 5(1), S. 5-12. <https://doi.org/10.17309/jltm.2024.5.1.010>
9. Boyle M. (2016). New Functional Training for Sports [New Functional Training for Sports]. *Human Kinetics*. – *Human Kinetics*, 240 s.
10. Bremer E. (2012). Effect of school-based social-emotional and character development programs on student behavior: A meta-analysis [Effect of school-based social-emotional and character development programs on student behavior: A meta-analysis]. *Journal of Research in Character Education*. – *Journal of Research in Character Education*, 8(1), S. 21-39. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1000160>
11. Schwartz M., Andrasik F. (2017). Biofeedback: A Practitioners Guide [Biofeedback: A Practitioner's Guide]. *Guilford Press*. – *Guilford Press*, 520 s.
12. Sherrill, C. (2004). Adapted Physical Activity, Recreation, and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan [Adapted Physical Activity, Recreation, and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan]. *McGraw-Hill Education*. – *McGraw-Hill Education*, 640 s.

13. Formation Of Digital Culture Of Scientific And Pedagogical Workers In The Conditions Of General Digitalization Of Education Andrii Kononenko , Iryna Smyrnova , Petro Rybalko , Vasyl Obraz , Yuliia Balakhovska , Maryna Prepotenska. IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security, VOL.21 No.12, December 2021 <https://doi.org/10.22937/IJCSNS.2021.21.12.27>

Дата першого надходження рукопису до видання: 09.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 10.11.2025

Дата публікації: 28.11.2025

## РОЛЬ НЕЙРОДИНАМІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ЮНИХ БОРЦІВ ЯК СКЛАДОВИХ ПСИХІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ЗМАГАНЬ

**Лянной Михайло Олегович,**

кандидат педагогічних наук, професор,  
директор навчально-наукового інституту фізичної культури  
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка  
<https://orcid.org/0000-0002-7128-072X>

**Заїкіна Ганна Леонідівна,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
перший проректор  
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка  
<https://orcid.org/0000-0003-3094-4259>

У статті розглядається проблема вкладу нейродинамічних властивостей юних борців у реалізацію їх змагальної діяльності. Представлені дані хронорефлексометрії юних борців, визначені у передзмагальний період, а також аналіз кореляції між нейродинамічними показниками та успішністю змагальної діяльності. Представлено короткий аналіз літературних джерел щодо психофізіологічних досліджень у спорті з метою прогнозування успішності діяльності, у тому числі сучасних досліджень у сфері спортивної нейродинаміки. Доведено, що ефективність центральної нервової системи має критичне значення для змагальної успішності у борців, особливо на етапі юнацького спорту, а також необхідність прогнозування успішності юних спортсменів через її якість. Даним дослідженням підтверджена здатність юних борців займати вищі місця в турнірній таблиці наявністю вірогідної кореляції не стільки з базовою швидкістю, скільки з якістю та ефективністю роботи вищих відділів центральної нервової системи.

Встановлено, що визначальним фактором успішності змагальної діяльності є складність реакції та точність за коротшим латентним періодом у реакціях найвищої складності спортсменів-лідерів, що відображає їхню здатність до швидкого аналізу, диференціювання та прийняття рішень в умовах дефіциту часу та високої невизначеності на килимі. Зареєстровані вірогідно менші кількості помилок в усіх тестах хронорефлексометрії у борців-лідерів, що свідчить про тенденцію щодо вищої сили нервових процесів, стійкості до втоми та ефективності внутрішнього активного гальмування. Дане дослідження підтвердило той факт, що нейродинамічні показники є цінними маркерами функціонального стану спортсмена, а їхня діагностика дозволяє оцінити психофізіологічну готовність до змагальної діяльності та адаптаційний резерв борця.

**Ключові слова:** хронорефлексометрія, нейродинамічні властивості, зорово-моторні реакції, успішність змагальної діяльності, юні борці.

### **Mykhailo Liannoy, Anna Zaikina. The role of neurodynamical properties of young wrestlers as components of mental readiness for competitions**

The article addresses the crucial contribution of neurodynamic properties (NDP) of young wrestlers to the effective implementation of their competitive performance. The paper presents chronoreflexometry data obtained from young athletes during the pre-competition period and offers an in-depth analysis of the correlation between these neurodynamic indicators and competitive success.

A brief review of existing literature on psychophysiological research in sport, including contemporary studies in sports neurodynamics aimed at performance prediction, is also provided. It is proven that the efficiency of the central nervous system (CNS) holds critical significance for competitive success in wrestling, particularly at the junior level, underscoring the necessity of predicting young athletes' success through an assessment of their CNS quality.

This study confirms that the ability of young wrestlers to achieve higher rankings in the tournament table reliably correlates not with basic speed, but with the quality and efficiency of higher CNS function.

It is established that the determining factor in competitive success is a combination of reaction complexity and accuracy. Leading athletes exhibit a significantly shorter latency period in highest complexity reactions, which reflects their superior ability to rapidly analyze, differentiate information, and make critical decisions under the time pressure and high uncertainty inherent to the mat environment.

Furthermore, significantly fewer errors were registered across all chronoreflexometry tests for the leading wrestlers. This indicates a higher strength of nervous processes, greater fatigue resistance, and the effectiveness of internal active inhibition. The findings confirm that NDP indicators are valuable markers of an athlete's functional state, and their diagnosis allows for an accurate assessment of a wrestler's psychophysiological readiness and adaptive reserve for competitive activity.

**Key words:** chronoreflexometry, neurodynamic properties, visual-motor reactions, competitive performance, young wrestlers.

**Вступ.** Загальновідомо, що ефективність діяльності юних спортсменів залежить не лише від їх фізичної підготовленості, а й рівня психічної готовності до змагальної діяльності. Разом з тим, сучасні дослідники

вважають, що психічна готовність є елементом психологічної підготовки спортсменів у цілому (Лисенко Л., 2011; Круцевич Т.Ю., 2018; Козіна Ж.Л., Weinberg R. і Gould D., MacPherson A., Vickers J., 2020; Грибан Г.,

Бондаренко Г., Orlick E., 2021; Бережна Є., Hardy J., Jones G., Gould D., 2022; Teixeira J.E., Пономарьова В.О., Корчагіна М.В., 2025).

Узагальнюючи дані попередніх дослідників, вважаємо, що психічна готовність до змагальної діяльності є певним інтегральним станом, який характеризується оптимальним поєднанням емоційних, вольових, мотиваційних і когнітивних складових у конкретний момент перед або під час змагання, саме він визначає наскільки спортсмен здатен мобілізувати свої ресурси для досягнення результату в умовах такого стресового навантаження як змагання на фоні конкуренції та високої відповідальності. Сьогодні більшість дослідників даної проблеми у спорті зосереджують увагу на вивченні емоційно-вольових та мотиваційно-когнітивних аспектів психічної готовності до змагань, у той час, як вивченню ролі індивідуально-типологічних властивостей особистості у структурі психічної готовності спортсменів до змагань, приділяється зовсім мало уваги.

Останніми роками збільшується увага науковців щодо психофізіологічних досліджень у спортивній діяльності. Так Rydzik, Ł., Wąsacz, W., Ambroży, T., Javdaneh N., Brydak K., Korańska M. (2023) здійснили систематичний огляд використання нейрофідбеку в спортивній підготовці та провели комплексний аналіз показників ЕЕГ спортсменів, встановивши зв'язок між модифікаціями мозкових хвиль (ЕЕГ) та результатами спортивної діяльності, але при цьому інші психофізіологічні критерії не враховувалися [1]. Інші науковці, зокрема Chmiel J., Nadobnik J. (2025) також у своїх роботах спиралися на застосування ЕЕГ як психофізіологічного методу визначення реакцій на певні навантаження, але у віковому контексті [2]. Torma, E. P., Balogh, L. (2024) досліджували шеститижневу інтервенцію нейрофідбек-тренінгу у юних фехтувальників, вивчали ефекти на стресостійкість, виконавчі функції, але без врахування нейродинамічних генетично-детермінованих властивостей [3].

Цікавими є і роботи Alagöz I., Demirkan E., Ozkadi T., Yildirim T. (2025), у яких вони також відзначають, що високий рівень спортивної результативності не обмежується лише фізичною компетентністю та технічними навичками, але й залежить від когнітивних функцій, таких як увага, концентрація, управління стресом та час реакції, при чому, на їх думку, саме ці властивості відіграють вирішальну роль [4].

Колектив вітчизняних та зарубіжних авторів, зокрема Xiang-Qian Xu, Lesia Korobeinikova, Xu Li, Mischuk Diana, Georgiy Korobeynikov, Wei Han, Uriy Sergienko (2023), розробили систему психофізіологічного забезпечення баскетболістів високої кваліфікації як актуальний науковий напрямок теорії та методики спортивного тренування, визначивши у її структурі 4 основні: нейродинаміку, когнітивні ресурси, енерго-інформаційний та емоційно-когнітивний [5].

Результати дослідження колективу авторів, зокрема Супрунович В., Пустовалов В., Усатова І., Король Т., Халявка Р. (2025), підтверджують необхідність дослідження нейродинамічних властивостей юних спортс-

менів, адже результати, які вони отримали, вказують на можливість більш ефективного розвитку сенсомоторної реактивності та функціональної рухливості нервових процесів для підвищення адаптивних можливостей футболістів [6]. Наполягає на необхідності дослідження нейродинамічних властивостей і Лизогуб В., який з вище згаданими колегами, дослідив, що баскетболісти, які мають кращі показники нейродинамічних властивостей, характеризуються вищими оцінками ефективності ігрової діяльності під час ігор регулярного чемпіонату [7].

Узагальнюючи дані попередніх дослідників, можна вважати, що у спортсменів із вищими показниками нейродинамічних властивостей (зокрема коротшими латентними періодами реакцій і більшими обсягами обробки сигналів) часто спостерігається краща результативність у специфічних видах спорту. Робіт, які б системно аналізували нейродинамічні властивості саме у юних борців у контексті їхньої психічної готовності до змагань, не знайдено, що і визначає актуальність даного дослідження.

**Метою** дослідження було вивчити нейродинамічні властивості юних борців та їх взаємозв'язок із показниками змагальної успішності.

#### **Завдання дослідження:**

1) методом хронорефлексометрії провести оцінку таких нейродинамічних властивостей юних борців як функціональної рухливості нервових процесів (ФРНП), сили нервових процесів (СНП), визначити латентні періоди зорово-моторних реакцій різної складності;

2) провести аналіз успішності змагальної діяльності;

3) вивчити кореляційні зв'язки між показниками успішності змагальної діяльності та результатами хронорефлексометрії.

Отримані результати мають практичне значення для прогнозування успішності змагальної діяльності, оптимізації підготовки юних борців, врахування їх нейродинамічних властивостей під час побудови тренувального процесу та розвитку адаптивних резервів нервової системи.

**Матеріали та методи.** У дослідженні взяли участь 22 юних борців (9-11 років) чоловічої статі однієї з комплексних дитячо-юнацьких спортивних шкіл міста Суми. Організація дослідження здійснювалися відповідно до положень «Правил етичних принципів проведення наукових медичних досліджень за участю людини», затверджених Гельсінською декларацією Всесвітньої медичної асоціації у редакції 2013 року з роз'ясненнями 2018 року щодо участі дітей у подібних дослідженнях. Крім того, від батьків юних спортсменів отримана інформована згода на участь у дослідженні.

Звернемо увагу, що юних спортсменів, які взяли участь у дослідженні, вважали гомогенною (однорідною) групою за фізичним розвитком та тренуваністю, що важливо враховувати під час подібних досліджень.

Хронорефлексометрія здійснювалася з використанням комп'ютерної системи «Діагност-1» (Макаренко М., Лизогуб В.). У цьому дослідженні ми зосередилися

на вивченні того, як проявляється сенсомоторна реакція спортсменів. Нас цікавила здатність ЦНС досягати максимально можливої швидкості дії при абсолютно безпомилковому розрізненні сигналів (позитивних подразників) та команд на зупинку (гальмівних подразників). При цьому ми розуміємо, що якість цієї реакції визначається не лише типологічними особливостями вищої нервової діяльності, які закладені переважно генетично, а й тісно пов'язана з ефективністю когнітивних (психічних) функцій спортсмена, таких як увага, пам'ять, сприйняття та мислення.

Для оцінки латентних періодів (ЛП) зорово-моторних реакцій різного рівня складності було застосовано режим «оптимального зв'язку» – для безпосереднього вимірювання часу реакції. Режим «зворотного зв'язку» використано для діагностики ключових властивостей нервової системи, а саме функціональної рухливості (ФРНП) та сили нервових процесів (СНП), які фактично відображають працездатність головного мозку. Як стимули використовувалися геометричні фігури, що дозволило перевіряти реакцію на подразники візуальної модальності.

Діагностична процедура складалася з п'яти окремих етапів (підрежимів), кожен з яких мав свою мету: 1) оцінювалася проста зорово-моторна реакція (ПЗМР) на одиничний подразник; 2) вимірювалися показники складної сенсомоторної реакції вибору (РВ 1-3), коли потрібно було обрати єдиний правильний варіант із трьох представлених стимулів; 3) проводилася оцінка складної реакції вибору (РВ 2-3), що вимагала від респондента розпізнати та відреагувати на два з трьох запропонованих подразників; 4) безпосередньо визначався рівень ФРНП; 5) завершальний етап був присвячений оцінці СНП. Оцінювали час ПЗМР окремо для правої та лівої руки. Учасники отримували чітку інструкцію: якнайшвидше натиснути й відпустити праву клавішу Ctrl на комп'ютерній клавіатурі у відповідь на появу візуального стимулу. Ці стимули, як вже зазначалося, являли собою геометричні фігури (квадрат, коло, трикутник), що послідовно виникали на екрані монітора.

Тестування передбачало демонстрацію 30 фігур загалом, причому кожна з трьох форм була представлена однаковою кількістю разів. Після завершення цього випробування на екрані з'являлися підсумкові результати, що включали показники: середнього значення ЛП ПЗМР; середнього квадратичного відхилення; помилок середнього; коефіцієнту варіації; кількості помилок та середнього значення реакції.

Визначення ЛП РВ 1-3 в умовах вибору лише одного з трьох видів сигналів здійснювалося у режимі визначення реакції правою (лівою) рукою на подразник, в якості якого обране коло. При появі даної фігури на екрані монітору необхідно було натискати якомога швидше праву клавішу ctrl і не реагувати на інші фігури.

Оцінка ЛП РВ 2-3 проводилася у режимі визначення реакції правої та лівої рук на певний подразник: пропонувалося реагувати на квадрат правою клавішею ctrl, на коло – лівою клавішею ctrl клавіатури і зовсім не реагувати на сигнал трикутника.

Діагностика ФРНП проводилася у режимі «зворотного зв'язку» при якому експозиція сигналу змінювалася автоматично у залежності від характеру реакції відповіді (після кожної правильної відповіді експозиція наступного сигналу вкорочувалася на 20 мс, а після неправильного – подовжувалася на ту ж величину). Всього пред'являлися 120 сигналів для переробки з рівним представництвом кожного виду геометричної фігури. Після виконання фіксувалися дані на екрані: час виконання завдання, мінімальний час експозиції сигналу і час виходу на неї.

Визначення СНП у тому ж режимі – у режимі «зворотного зв'язку». Завдання було таким же, але з відмінністю у часі виконання (5 хвилин): в залежності від швидкості реагування, кількість подразників була різною у кожного зі спортсменів, які брали участь у діагностиці. Результатом виконання даного завдання була максимальна кількість перероблених сигналів. Кожен спортсмен виконував кожний блок три рази, але для безпосереднього аналізу були обрані дані останнього третього вимірювання.

Крім того, були проаналізовані результати змагань, за якими усі учасники розподілені на групи: до основної групи (ОГ) увійшли ті спортсмени, які зайняли від 1 до 10 місця у турнірній таблиці змагань ( $n=10$ ), ті, хто зайняв у турнірній таблиці від 11 до 22 – включені у групу порівняння (ГП) ( $n=12$ ).

**Результати.** Аналіз отриманих результатів дозволив виявити вірогідні відмінності між спортсменами ОГ та ГП за показниками ФРНП, швидкості реагування на подразники найвищої складності (ЛП РВ 2-3), а також кількості помилок, що здійснили юні борці, під час дослідження сенсомоторних реакцій усіх рівнів складності (табл. 1).

Для пояснення отриманих результатів існує необхідність проаналізувати нейрофізіологічні основи складності обробки інформації. Як відомо, ЛП реакції складається з двох основних компонентів: часу сприйняття (аферентна ланка) і часу прийняття рішення та виконання руху (еферентна ланка). ПЗМР – це переважно час проходження нервового імпульсу та рефлекторна відповідь, тобто це базовий показник, який вказує на функціональний стан нервової системи загалом, але мало корелює з тактичною майстерністю. Під час діагностики РВ 1-3 потрібно швидко вибрати один правильний варіант із невеликої множини, що вимагає дещо більшого часу на диференціювання, але механізм вибору все ще досить автоматизований. РВ 2-3 вимагає швидкого диференціювання, гальмування неправильних варіантів, постійного перемикання уваги та оперативного утримання правил (тобто, вибір двох, а не одного), що найбільше навантажує вищі відділи ЦНС (лобові частки).

Нейродинамічні властивості, що досліджувались за часом реагування на подразники між спортсменами ОГ та ГП, не мають вірогідних відмінностей за величинами ЛП ПЗМР та ЛП РВ 1-3 і лише у випадку пред'явлення та переробки більш складного зорово-моторного навантаження (РВ 2-3) у борців ОГ зареєстровані вірогідно кращі показники ( $p<0,05$ ).

Результати хронорефлексометрії у юних борців (M±m)

| Показник             | ОГ<br>(n=10) | ГП<br>(n=12) |
|----------------------|--------------|--------------|
| ФРНП, t виконання, с | 73,28±0,9*   | 81,86±1,56*  |
| СНП, кільк. сигн.    | 547,36±8,12  | 531,38±8,11  |
| ЛП ПЗМР, мс          | 326,91±5,37  | 313,87±6,72  |
| Помилки, абс. числа  | 0,98±0,12*   | 1,84±0,22*   |
| ЛП РВ 1-3, мс        | 436,75±5,63  | 437,24±6,68  |
| Помилки, абс. числа  | 1,47±0,16*   | 2,59±0,19*   |
| ЛП РВ 2-3            | 496,63±4,46* | 531,91±4,53* |
| Помилки, абс. числа  | 2,54±0,23*   | 3,47±0,26*   |

Примітка: \* – вірогідні відмінності між спортсменами ОГ та ГП ( $p < 0,01-0,05$ )

Ці результати, очевидно, можна пояснити нейрофізіологічними та психофізіологічними механізмами, які ґрунтуються на відмінностях у складності переробки інформації. Обробка інформації під час виконання завдань для діагностики ПЗМР та РВ 1-3 відбувається на нижчих рівнях ЦНС (спінальні та стовбурові рефлекси, елементарний вибір), тому відсутність вірогідних відмінностей дозволяє вважати, що ці базові показники рівномірно розвинені у даних спортсменів одного віку з майже однаковою фізичною підготовленістю та спортивною кваліфікацією, і кардинально не впливають на результативність змагальної діяльності. Тобто, вони є необхідною, але не вирішальною умовою успіху. У той же час виконання завдань для діагностики РВ 2-3 вимагає активної роботи вищих відділів ЦНС, тобто кори головного мозку, що вимагає активізації таких процесів як інтеграція, диференціювання, гальмування та оперативна пам'ять. Це дозволяє зробити припущення, що спортсмени з кращою ефективністю змагальної діяльності (ОГ дослідження) мають вищу ефективність вищих відділів ЦНС, яка дає їм перевагу у критичних змагальних ситуаціях.

Отже, успіх юних борців на змаганнях залежить не від швидкості стартового руху (ПЗМР), а від швидкості прийняття рішень в умовах високої невизначеності: на килимі спортсмен постійно обирає, коли атакувати, коли захищатися, і яку контратаку провести, що вимагає блискавичного оцінювання ситуації та перемикавання з однієї дії на іншу (це підтверджується і вірогідно кращими показниками ФРНП у спортсменів ОГ). При цьому високі вимоги до процесу гальмування реакції, як найскладнішого елементу: коли спортсмен бачить помилковий рух противника, потрібно встигнути загальмувати одну реакцію і сформувати нову, більш ефективну. Саме ці процеси (диференціювання та гальмування) безпосередньо відображаються у часі РВ 2-3. Таким чином, спортсмени-лідери (ОГ) розвинули оптимальну рухливість нервових процесів (ФРНП) і краще перебудовують свої рухові програми. Це й скорочує їхній латентний період реакції найвищої складності (ЛП РВ 2-3). Юні борці з високими рівнями успішності змагальної діяльності переважають своїх однолітків не за базовою швидкістю, а за ефективністю обробки складної, багатofакторної інформації. Ця здатність до швидкого складного вибору є клю-

човим фактором, що відрізняє переможця від менш успішного спортсмена.

Крім того, як видно з таблиці 1, якість виконуваної роботи під час дослідження зорово-моторних реакцій усіх рівнів складності у борців ОГ достовірно краща ( $p < 0,05$ ), що, вказує на більш злагоджену, ефективну та економічну роботу їх нервової системи на всіх етапах обробки інформації і прямим наслідком високої тренуваності ЦНС. Менша кількість помилок у всіх тестах (від простої до складної реакції) у спортсменів ОГ вказує на вищу силу їх нервових процесів. Хоча вірогідних відмінностей за показником СНП між досліджуваними групами не виявлено, все ж таки, спостерігається тенденція до прояву більшої сили нервової системи у борців-лідерів, на що вказує більша кількість перероблених сигналів (547,36±8,12) спортсменами ОГ на відміну від спортсменів ГП, які за цей же час переробили меншу кількість сигналів (531,38±8,11).

Як відомо, сильна нервова система довше витримує інтенсивне навантаження, необхідне для виконання реакцій вибору та диференціювання, що дозволяє уникнути помилок, спричинених втому або монотонністю завдання, що особливо важливо в тривалих або повторюваних тестах.

Отримані результати у цілому вказують на більш ефективне активне внутрішнє гальмування у спортсменів-лідерів, а це, ймовірно, найважливіший фактор, адже боротьба – це вид спорту, де здатність до гальмування часто важливіша за здатність до ініціації руху. Можна говорити і про кращий контроль імпульсивності у ОГ на основі кращих результатів РВ 1-3, РВ 2-3 для реалізації яких необхідне активне гальмування помилкових або передчасних рухів. Тобто спортсмени-лідери мають краще розвинений внутрішній контроль (регульований лобовими частками кори), що дозволяє їм переконатися у правильності вибору і лише потім виконати дію. У менш успішних спортсменів можливо спостерігається «зрив гальмування» через високу напругу, що призводить до помилок навіть у простих завданнях. Отже, лідер демонструє більшу нервову рівновагу.

Хоча менша кількість помилок прямо вказує на силу та гальмування, рухливість також відіграє важливу роль у складних сенсомоторних реакціях. У тестах на реакцію вибору (особливо РВ 2-3) потрібно швидко перемикаватися між різними критеріями прийняття рішень.

Менша кількість помилок у лідерів свідчить, що вони ефективніше та швидше перебудовують свою роботу ЦНС відповідно до зміни умов завдання.

Таким чином, вірогідно менша кількість помилок у ОГ свідчить про те, що їхній спортивний успіх корелює з вищою функціональною якістю всієї нервової системи, а не лише зі швидкістю самих рухів. Саме тому вони точніші, витриваліші до навантаження і мають краще розвинений самоконтроль, що і підвищує ефективність їх змагальної діяльності.

**Висновки.** Отримані результати підтверджують той факт, що ефективність ЦНС має критичне значення для змагальної успішності у борців, особливо на етапі юнацького спорту. Існує необхідність прогнозування успішності юних спортсменів через якість ЦНС. Даним дослідженням підтверджена здатність юних борців займати вищі місця в турнірній таблиці наявністю вірогідної кореляції не стільки з базовою швидкістю (ПЗМР), скільки з якістю та ефективністю роботи вищих відділів ЦНС (РВ 2-3, ФРНП).

Встановлено, що визначальним фактором успішності змагальної діяльності є складність реакції та точність, адже спортсмени-лідери мають коротший ЛП у реакціях найвищої складності, що відображає їхню здатність до швидкого аналізу, диференціювання

та прийняття рішень в умовах дефіциту часу та високої невизначеності на килимі. Також лідерські позиції асоціюються з вірогідно меншою кількістю помилок в усіх тестах хронорефлексометрії. Це свідчить про тенденцію щодо вищої сили нервових процесів, стійкості до втоми та ефективності внутрішнього активного гальмування. Це і забезпечує надійність змагальної діяльності, запобігаючи імпульсивним або хибним діям.

Таким чином, нейродинамічні показники є цінними маркерами функціонального стану спортсмена. Їхня діагностика дозволяє оцінити психофізіологічну готовність та адаптаційний резерв борця.

**Перспективи подальших досліджень.** Існує необхідність проведення лонгітюдних досліджень для аналізу динаміки нейродинамічних показників у борців від юнацького віку до дорослого спорту. Це дозволить прогнозувати потенційний успіх на ранніх етапах. Також перспективними є дослідження впливу спеціалізованих тренувальних циклів на зміну нейродинамічних властивостей борців, у тому числі індивідуалізованих програм психофізіологічної корекції та тренувань, спрямованих на розвиток саме гальмівної функції та складної реакції вибору, які виявилися лімітуючими для борців з більш низькими рівнями успішності змагальної діяльності.

#### Література:

1. Rydzik Ł., Wąsacz W., Ambroży T., Javdaneh N., Brydak K., Kopańska M. The use of neurofeedback in sports training: systematic review. *Brain Sciences*. 2023. Vol. 13, № 4. P. 660. DOI: 10.3390/brainsci13040660.
2. Chmiel J., Nadobnik J. Application of electroencephalography (EEG) in combat sports – review of findings, perspectives, and limitations. *Journal of Clinical Medicine*. 2025. Vol. 14, № 12. P. 4113. DOI: 10.3390/jcm14124113.
3. Torma E. P., Balogh L. The application of neurofeedback training in elite youth fencers. *Stadium – Hungarian Journal of Sport Sciences*. 2024. Vol. 7, № 1. DOI: 10.36439/shjs/2024/1/14622.
4. Alagoz I., Demirkan E., Ozkadi T., Yildirim T. The effect of sports on mental performance according to skill types in youth athletes. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*. 2025. Vol. 17, № 1. P. 262. DOI: 10.1186/s13102-025-01320-1.
5. Xu X.-Q., Korobeinikova L., Li X., Mischuk D., Korobeynikov G., Han W., Sergienko U. Formation of the structure of psychophysiological features of elite basketball players. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2023. Vol. 27, № 3. P. 153–157. DOI: 10.15391/sns.v.2023-3.006.
6. Супрунович В., Пустовалов В., Усатова І., Король Т., Халіявка Р. Особливості визначення показників спеціальної підготовленості футболістів 14–15 років. Олімпійський та паралімпійський спорт. 2025. Вип. 2. С. 128–132. DOI: 10.32782/olimpsspu/2025.2.22.
7. Лизогуб В. С. та ін. Успішність ігрової діяльності баскетболістів в залежності від проявів нейродинамічних функцій. Гуманізація навчально-виховного процесу : зб. наук. праць. 2025. № 2 (108). С. 349–360. DOI: 10.31865/2077-1827.2(108)2025.340174.

#### References:

1. Rydzik, Ł., Wąsacz, W., Ambroży, T., Javdaneh, N., Brydak, K., & Kopańska, M. (2023). The use of neurofeedback in sports training: Systematic review. *Brain Sciences*, 13(4), 660. <https://doi.org/10.3390/brainsci13040660>
2. Chmiel, J., & Nadobnik, J. (2025). Application of electroencephalography (EEG) in combat sports – Review of findings, perspectives, and limitations. *Journal of Clinical Medicine*, 14(12), 4113. <https://doi.org/10.3390/jcm14124113>
3. Torma, E. P., & Balogh, L. (2024). The application of neurofeedback training in elite youth fencers. *Stadium – Hungarian Journal of Sport Sciences*, 7(1). <https://doi.org/10.36439/shjs/2024/1/14622>
4. Alagoz, I., Demirkan, E., Ozkadi, T., & Yildirim, T. (2025). The effect of sports on mental performance according to skill types in youth athletes. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17(1), 262. <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01320-1>
5. Xu, X.-Q., Korobeinikova, L., Li, X., Mischuk, D., Korobeynikov, G., Han, W., & Sergienko, U. (2023). Formation of the structure of psychophysiological features of elite basketball players. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 27(3), 153–157. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2023-3.006>
6. Suprunovych, V., Pustovalov, V., Usatova, I., Korol, T., & Khaliavka, R. (2025). Osoblyvosti vyznachennia pokaznykiv spetsialnoi pidhotovlenosti futbolistiv 14–15 rokiv [Features of determining indicators of special training of 14–15-year-old football players]. *Olimpiiskyi ta paraliimpiiskyi sport*, 2, 128–132. <https://doi.org/10.32782/olimpsspu/2025.2.22>

7. Lyzohub, V. S., et al. (2025). Uspishnist ihrovoi diialnosti basketbolistiv v zalezhnosti vid proiaviv neurodynamichnykh funktsii [Success of basketball players' game activity depending on manifestations of neurodynamic functions]. Humanizatsiia navchalno-vykhovnoho protsesu: Zbirnyk naukovykh prats, 2(108), 349–360. [https://doi.org/10.31865/2077-1827.2\(108\)2025.340174](https://doi.org/10.31865/2077-1827.2(108)2025.340174)

Дата першого надходження рукопису до видання: 14.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 12.11.2025

Дата публікації: 28.11.2025

## ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СИСТЕМІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ-РАПІРИСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Магула Емілія Олександрівна,  
аспірант

Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського  
<https://orcid.org/0000-0002-8310-0423>

Сучасний спорт характеризується високою конкуренцією та постійним удосконаленням тренувальних процесів для досягнення максимальних результатів. Ефективна організація фізичної підготовки спортсменів стає ключовим фактором у забезпеченні високого рівня спортивної майстерності. Високий рівень конкуренції у міжнародних змаганнях вимагає від тренерів і спортсменів використання науково обґрунтованих підходів у тренувальному процесі. Фехтування на рапірах відноситься до складнокоординаційних видів спорту, що потребує спеціальної фізичної підготовки для розвитку швидкісно-силових якостей, точності рухів та швидкості прийняття тактичних рішень. У статті досліджено місце спеціальної фізичної підготовки у системі спортивного тренування фехтувальників-рапіристів на етапі спеціалізованої базової підготовки. На основі анкетного опитування 67 тренерів і спортсменів з'ясовано значущість різних видів підготовки, визначено оптимальну структуру та зміст спеціальної фізичної підготовки у річному макроциклі тренування, а також профільні фізичні якості, від розвитку яких залежить ефективність змагальної діяльності. Результати показали, що фізична підготовка має провідне значення (96 %) і повинна поєднуватися з удосконаленням техніко-тактичних дій. Опитані визначили ключові фізичні якості: вибухова сила (46 %), комплексна швидкість (56 %), швидкісна витривалість (53 %), спеціальна гнучкість (68 %), здатність до управління просторовими параметрами рухів (26 %). Встановлено варіативність оцінок оптимального співвідношення видів фізичної підготовки у річному макроциклі, що свідчить про відсутність єдиної інтерпретації понять «загальна», «допоміжна» та «спеціальна» підготовка. Висновки підтверджують необхідність інтегрованого підходу та пріоритетного розвитку спеціальної фізичної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки для формування основи майбутніх спортивних досягнень.

**Ключові слова:** фехтування, рапіристи, спеціальна фізична підготовка, спортивне тренування.

### *Mahula Emiliya. Features of specialized physical preparation in the training system of épée fencers at the stage of specialized basic training*

Modern sport is characterized by high competition and the continuous improvement of training processes to achieve maximum results. The effective organization of athletes' physical preparation becomes a key factor in ensuring a high level of sports mastery. The high level of competition in international events requires coaches and athletes to use scientifically grounded approaches in the training process. Épée fencing belongs to complex coordination sports, which requires specialized physical preparation to develop speed-strength qualities, movement precision, and rapid tactical decision-making. This article examines the role of specialized physical preparation in the training system of épée fencers at the stage of specialized basic training. Based on a survey of 67 coaches and athletes, the significance of different types of training was identified, the optimal structure and content of specialized physical preparation in the annual macrocycle were determined, as well as the key physical qualities, the development of which affects competitive performance. The results showed that physical preparation has a leading role (96%) and should be combined with the improvement of technical-tactical actions. Respondents identified the key physical qualities as follows: explosive strength (46%), complex speed (56%), speed endurance (53%), special flexibility (68%), and the ability to control spatial movement parameters (26%). Variability was found in the assessments of the optimal ratio of types of physical preparation in the annual macrocycle, indicating the absence of a unified interpretation of the concepts of "general," "auxiliary," and "special" preparation. The conclusions confirm the necessity of an integrated approach and the priority development of specialized physical preparation at the stage of specialized basic training to form the foundation for future sports achievements.

**Key words:** Fencing, foil fencers, special physical preparation, sports training.

**Вступ.** Сучасний етап розвитку спорту характеризується постійним пошуком шляхів оптимізації тренувального процесу, що є ключовим фактором досягнення високих спортивних результатів. Зростання рівня конкуренції на міжнародних змаганнях вимагає від тренерів та спортсменів використання найбільш ефективних методів підготовки на всіх етапах спортивного вдосконалення. Особлива увага приділяється раціональному поєднанню різних видів підготовки з урахуванням специфіки конкретного виду спорту [9; 10; 12].

Інтенсифікація змагальної діяльності та підвищення вимог до функціональної готовності спортсменів акту-

алізують питання вдосконалення системи фізичної підготовки. Встановлено, що ефективність технічних дій та тактичних рішень значною мірою залежить від рівня розвитку спеціальних фізичних якостей атлетів. Це обумовлює необхідність розробки науково обґрунтованих підходів до побудови спеціальної фізичної підготовки з урахуванням етапу багаторічного тренування та специфічних вимог виду спорту [1; 11].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Фехтування на рапірах належить до складнокоординаційних видів спорту, що характеризуються високими вимогами до швидкісно-силових якостей, точності рухів та швид-

кості прийняття тактичних рішень. Сучасні тенденції розвитку цього виду спорту супроводжуються модифікацією правил змагань, впровадженням нових технологій суддівства та зростанням інтенсивності поєдинків [4; 5].

Специфіка змагальної діяльності рапіристів полягає у необхідності швидкого виконання точних атаквальних і захисних дій в умовах обмеженого простору та часу, що висуває особливі вимоги до їх фізичної підготовленості [3; 5; 7]. Дослідники підкреслюють важливість індивідуального підходу до побудови тренувального процесу з урахуванням морфофункціональних особливостей спортсменів та динаміки розвитку їх спеціальних здібностей [1; 4; 11].

Проблематика фізичної підготовки фехтувальників привертає увагу багатьох науковців [3; 6; 7; 8]. Разом з тим, аналіз літературних джерел виявляє різні підходи до визначення структури та змісту фізичної підготовки на різних етапах спортивного вдосконалення [2; 8; 10].

Низка авторів розглядає фізичну підготовку як основу для ефективного засвоєння технічних елементів та формування раціональної структури рухів з рапірою [2]. Інший підхід передбачає інтегроване використання засобів фізичної і технічної підготовки з метою формування спеціальних рухових навичок, характерних для змагальної діяльності рапіристів [8].

Дискусійними залишаються питання структурування фізичної підготовки фехтувальників. У той час як окремі фахівці [2; 3; 8; 7] традиційно виокремлюють загальну та спеціальну фізичну підготовку, сучасні дослідження [9; 10; 11] пропонують більш деталізовану класифікацію, що включає загальну, допоміжну та спеціальну фізичну підготовку.

Враховуючи складність техніко-тактичних дій у фехтуванні на рапірах та їх залежність від рівня розвитку спеціальних фізичних якостей, особливого значення набуває раціональна організація спеціальної фізичної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки, який є критичним для формування фундаменту майбутніх спортивних досягнень [7].

Отже, актуальною науковою проблемою є дослідження оптимальної структури та змісту спеціальної фізичної підготовки рапіристів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням сучасних тенденцій розвитку цього виду спорту.

**Мета дослідження** – визначити місце спеціальної фізичної підготовки її структури та змісту в тренувальному процесі фехтувальників-рапіристів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Основними завданнями у дослідженні були:**

1. Визначити рівень значущості видів підготовки у тренувальному процесі фехтувальників-рапіристів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

2. З'ясувати зміст спеціальної фізичної підготовки фехтувальників та співвідношення різновидів фізичної підготовки у річному макроциклі спортивного тренування на спеціалізованій базовій підготовці.

3. Виявити рівень впливу фізичних якостей на результативність змагальної діяльності фехтувальни-

ків-рапіристів та оптимальне співвідношення часу на розвиток фізичних якостей у річному макроциклі тренування фехтувальників на спеціалізованій базовій підготовці.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення; соціологічні методи (анкетування); методи математичної статистики.

У процесі дослідження було опитано 67 респондентів, Анкета складалася з 8 питань, спрямованих на вивчення структури і змісту спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих фехтувальників у тренувальному процесі. У ньому визначалась значущість спеціальної фізичної підготовки у тренувальному процесі фехтувальників-рапіристів на етапі спеціалізованої базової підготовки, а також вплив спеціальних фізичних якостей на результативність змагальної діяльності.

**Результати дослідження.** У тренувальному процесі та особливо в умовах змагальної діяльності жоден з видів підготовки (фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична) не реалізується ізольовано. Раціональний взаємозв'язок між цими компонентами формує передумови для підвищення рівня тренуваності спортсменів і забезпечує досягнення високих спортивних результатів. [3]. Види підготовки мають взаємозалежний характер: розвиток кожного з них обумовлюється рівнем інших і, водночас, впливає на їхню якість.

Узагальнюючи та екстраполюючи дані соціологічного опитування тренерів на змаганнях різного рівня Wertungsturnier der norddeutschen Hansepokalserie, 03.02.2024, Lübeck; Finale 2. Turnier der Ostseepokal Turnierserie MV, 21.02.2024 (Schwerin); Landesjugendsportspiele MV, 06.07.2024, Neubrandenburg – 14 спортсменів) та (- всеукраїнські змагання пам'яті В. Героя, 08.09-09.09.2023 м. Ужгород; Чемпіонат України, 08.10-09.10.2023 м. Київ; всеукраїнські змагання найсильніших України, 01-02.11.2023 м. Київ – 15 спортсменів, ми мали змогу проаналізувати відповіді респондентів щодо значущості окремих компонентів підготовки рапіристів на етапі спеціалізованої базової підготовки засвідчив високий рівень узгодженості думок. Враховуючи складність поставленого питання та ймовірність наявності кількох обґрунтованих відповідей, респондентам дозволялося обрати до трьох варіантів. (за потреби) (рис. 1.)

Опираючись на результати відповідей можемо констатувати, що майже усі респонденти, як один зі своїх варіантів відповідей зазначили значущість фізичної підготовки у тренувальному процесі кваліфікованих фехтувальників-рапіристів на етапі спеціалізованої базової підготовки. (96% опитаних). Можна стверджувати, що друге місце у рейтингу за рівнем значущості, з незначними відхиленнями у відсоткових показниках, посіли ще два види підготовки. Зокрема, значущість технічної та тактичної підготовки була відзначена 74% та 65% респондентів відповідно, що свідчить про високий рівень їх пріоритетності у структурі тренувального процесу.

З помітним відставанням респонденти оцінили значущість урахування таких особливостей у психологіч-



**Рис. 1. Значущість видів підготовки фехтувальників-рапіристів на етапі спеціалізованої базової підготовки:**  
**ФП – фізична підготовка; ТехП – технічна підготовка; ТактП – тактична підготовка; ПП – психологічна**  
**підготовка; ІП – інтегральна підготовка; ТеорП – теоретична підготовка.**

ній (38%) та інтегральній підготовці (23%). Незважаючи на нижчі показники, ці види підготовки не варто ігнорувати, адже результати свідчать про наявність у частини фахівців усвідомлення їх важливості у цілісному розвитку спортсмена.

Найменш значущою серед респондентів була визнана теоретична підготовка (2%), що, ймовірно, свідчить про недостатню увагу до цього аспекту в сучасній тренувальній практиці або про недооцінку його ролі у підвищенні ефективності підготовки.

Таким чином, ми отримали результати опитування які свідчать про важливе місце фізичної підготовки в тренувальному процесі на етапі спеціалізованої базової підготовки фехтувальників, що підтверджує дані науково-методичної літератури з теорії спорту [5].

Наступне питання дало змогу розподілити види спортивної підготовки за обсягом та відсотковою часткою, які вони складають в структурі річної підготовки на думку фахівців (рис. 2).

З даних, на рисунку 2 видно, що на думку опитуваних до 55 % тренувального часу та обсягу тренувальних навантажень припадає (у тому чи іншому вигляді) на фізичну та підготовку фехтувальників.

За результатами проведеного опитування тренерів з фехтування (рис. 1) встановлено, що найбільшу частку в структурі тренувального навантаження займають вправи на розвиток витривалості та техніко-тактичної підготовленості – по 24 % кожна. Це свідчить про пріоритетність розвитку здатності спортсмена підтримувати високий рівень фізичної активності протягом тривалого часу та одночасно ефективно застосовувати технічні й тактичні прийоми у змагальних умовах.

Силовa підготовка становить 16 % загального обсягу тренувального процесу, що забезпечує розвиток м'язової сили, необхідної для виконання фехтувальних рухів з достатньою швидкістю й точністю. Швидкісна підготовка (15 %) спрямована на покращення реакції, темпу атакуючих і захисних дій, а також загальної динаміки поєдинку.

Показник гнучкості (10 %) вказує на важливість збереження оптимальної амплітуди рухів у суглобах, що сприяє ефективному виконанню технічних еле-

ментів і зниженню ризику травм. На категорію «інше» (11 %) припадають допоміжні види підготовки, зокрема вправи на координацію, психологічну стійкість, відновлювальні тренування тощо.

У визначенні співвідношення різновидів фізичної підготовки у річному макроциклі спортивного тренування на етапі спеціалізованої базової підготовки фехтувальників-рапіристів думки респондентів були недостатньо узгоджені.

Зокрема 31,3% респондентів оптимальним вважали таке їх співвідношення: загальна – 10%, допоміжна – 30%, спеціальна – 60% від загального часу на фізичну підготовку, тоді як 27,6% опитаних пропонували дещо інше співвідношення: загальна підготовка – 15%, допоміжна – 35%, спеціальна – 50%. Значно менше фахівців (18%) віддали свою перевагу такому співвідношенню: загальна 30%; 30% – допоміжна та 40% – спеціальна фізична підготовка. Близько 10% респондентів вказали на таке співвідношення загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки : загальна 40%; 25% – допоміжна та 35% – спеціальна фізична підготовка, а 16% опитаних тренерів запропонували власний варіант відповіді, щодо співвідношення видів фізичної підготовки. Зокрема 5,9% з них вважали оптимальним співвідношенням: загальна – 20%, допоміжна – 20%, спеціальна – 60%. По 2,9% респондентів вказували на таке співвідношення: загальна – 20%, допоміжна – 30%, спеціальна – 50%. Решта респондентів запропонували співвідношення: загальна – 15%, допоміжна – 15%, спеціальна – 70%; загальна – 10%, допоміжна – 10%, спеціальна – 80%; загальна – 10%, допоміжна – 40%, спеціальна – 50%.

Незважаючи на суттєві розбіжності думок респондентів щодо співвідношення різновидів фізичної підготовки фехтувальників-рапіристів на етапі спеціалізованої базової підготовки, практично всі вони відзначили провідну роль саме спеціальній фізичній підготовці, питома вага якої коливалась переважно в межах від 50 до 70%.

При визначенні оптимального варіанту змісту спеціальної фізичної підготовки у тренувальному процесі фехтувальників на етапі спеціалізованої базової



**Рис. 2. Розподіл видів тренувального навантаження фехтувальників за результатами опитування тренерів з фехтування**

підготовки відповіді були такими: 57% респондентів вважали, що необхідно поєднувати комплексний розвиток спеціальних фізичних якостей із паралельним удосконаленням техніко-тактичних дій фехтувальників. Понад 32% опитаних стверджували, що у процесі фізичної підготовки слід розвивати виключно провідні для фехтування провідних спеціальних фізичних якостей. Крім того близько 11% респондентів вважали, що потрібно комплексний розвиток усіх спеціальних фізичних якостей.

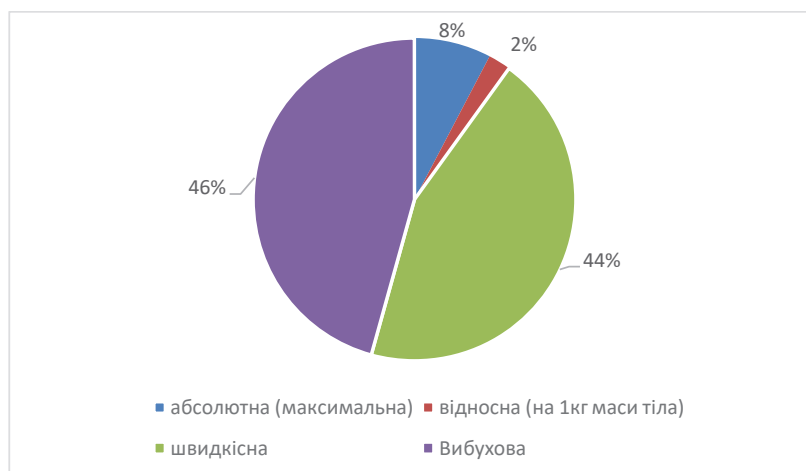
Узагальнюючи думки опитаних фахівців, щодо рівня впливу фізичних якостей та їх різновидів на результативність змагальної діяльності фехтувальників-рапіристів було виявлено достатню узгодженість їхніх думок (рис. 3 – 8). Аналіз отриманих даних засвідчив, що респонденти надають перевагу таким проявам сили у змагальній діяльності фехтувальників-рапіристів: вибухова сила – 46% опитаних вважають її найбільш значущою; швидкісна сила – 44%, майже дорівнює за значущістю вибуховій; абсолютна (максимальна) сила – 8% респондентів вважають її важливою; відносна сила

(на 1 кг маси тіла) – 2 % респондентів вказали на її значущість.

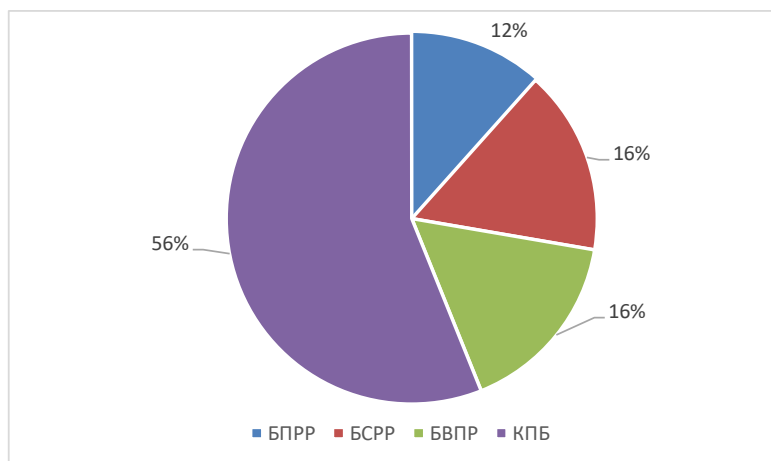
Аналіз результатів опитування респондентів показав, що найбільш значущим проявом швидкості у змагальній діяльності фехтувальників є комплексний прояв швидкості, на який вказали 56% опитаних. Це свідчить про важливість узгодженості та швидкості складних дій, які включають реагування, прийняття рішень і точне виконання технічних елементів у динамічних умовах бою. Інші прояви швидкості розподілились наступним чином: швидкість виконання поодиноких рухів – 16%; швидкість складної рухової реакції – 16 %; швидкість простої рухової реакції – 12 %. (рис. 3.4).

Згідно з результатами опитування, більшість тренерів вважають загальну та швидкісну витривалість ключовими факторами, що визначають успішність змагальної діяльності фехтувальників (рис. 3.5).

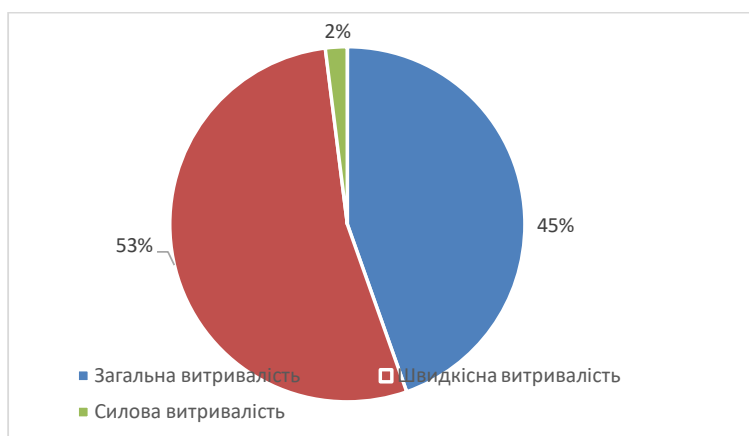
Аналіз результатів опитування показав, що серед видів витривалості найвищу значущість, на думку респондентів, має швидкісна витривалість – її відзначили 53 % опитаних. Загальна витривалість посіла друге



**Рис. 3. Оцінка респондентами значущості силових якостей у змагальній діяльності фехтувальників-рапіристів, %**



**Рис. 4. Оцінка респондентами значущості швидкості у змагальній діяльності фехтувальників-рапіристів, %:** БПРР – швидкість простої рухової реакції; БСРР – швидкість складної рухової реакції; БВРР – швидкість виконання поодинокого руху; КПБ – комплексний прояв швидкості



**Рис. 5. Оцінка респондентами значущості витривалості у змагальній діяльності фехтувальників-рапіристів, %**

місце з показником 45 %, що також свідчить про її важливу роль у забезпеченні стабільної змагальної активності фехтувальників. Натомість силову витривалість як значущий чинник результативності відзначили лише 2 % респондентів, що свідчить про її другорядне значення у структурі спеціальної підготовки спортсменів цього виду.

Результати опитування свідчать, що 68 % респондентів вважають спеціальну гнучкість найбільш значущою для досягнення високих результатів у фехтуванні. Загальну гнучкість як важливу для змагальної діяльності відзначили 32 % опитаних. (рис. 6).

За результатами опитування, найбільш значущою координаційною здатністю, на думку 50 % респондентів, є здатність до відчуття ритму, що вказує на її ключову роль у забезпеченні ефективного темпоритмічного виконання технічних і тактичних дій у поєдинку. Інші координаційні здібності розподілилися наступним чином: здатність до управління параметрами рухів (просторової, часової і силової точності) – 26 %; здатність до збереження рівноваги – 24 % (рис.3.6).

Аналіз результатів опитування засвідчив, що найбільше значення для результативності змагальної діяльності фехтувальників, за оцінками респондентів, має швидкість перебудови рухів – її відзначили 48 % опитаних. Це вказує на пріоритетність здатності спортсмена швидко адаптувати техніко-тактичні дії до змін у поєдинку. Інші прояви швидкості розподілилися таким чином: швидкість довільного розслаблення м'язів – 28 %; швидкість орієнтування в просторі – 24 % (рис.3.7).

Узагальнюючи думки опитаних фахівців щодо впливу рівня фізичної підготовки на результативність змагальної діяльності фехтувальників-рапіристів (рис. 3–8), можна стверджувати, що до профільних для фехтування фізичних якостей доцільно віднести: вибухову силу, швидкість складної рухової реакції та її комплексний прояв, загальну й швидкісну витривалість, спеціальну гнучкість, координацію, а також здатність до швидкості перебудови рухів.

**Висновки.** На етапі спеціалізованої базової підготовки, за оцінками переважної більшості опитаних



**Рис. 6. Оцінка респондентами значущості гнучкості у змагальній діяльності фехтувальників-рапіристів, %**



**Рис. 7. Оцінка респондентами значущості координації у змагальній діяльності фехтувальників-рапіристів, %**



**Рис. 8. Оцінка респондентами значущості швидкості у змагальній діяльності фехтувальників-рапіристів, %**

фахівців (96 %), фізичній підготовці слід відводити провідне місце у структурі тренувального процесу. Саме на цьому етапі формуються передумови для подальшого нарощування обсягів тренувальних і змагальних навантажень, засвоєння складних технічних

дій та їх подальшого вдосконалення. Аналіз результатів експертного опитування дозволив сформувати уявлення про сучасні підходи фахівців до визначення значущості різновидів фізичної підготовки та окремих фізичних якостей у структурі змагальної діяль-

ності фехтувальників-рапіристів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Отримані дані засвідчили, що в оцінках респондентів щодо оптимального співвідношення видів фізичної підготовки у річному макроциклі спостерігається варіативність і недостатня узгодженість, що, ймовірно, зумовлено відсутністю єдиної інтерпретації понять «загальна», «допоміжна» та «спеціальна фізична підготовка» у науково-методичній літературі. Попри це, майже всі респонденти відзначили провідну роль спеціальної фізичної підготовки, питома вага якої в різних варіантах відповідей коливалася в межах від 50 до 70 % загального обсягу підготовчої роботи.

Щодо змістового наповнення спеціальної фізичної підготовки, більшість опитаних (57 %) вважають оптимальним поєднання розвитку спеціальних фізичних якостей із паралельним удосконаленням техніко-тактичних дій, що вказує на актуальність інтегрованого підходу до організації тренувального процесу.

До спеціалізованих фізичних якостей фехтувальників-рапіристів, які чинять безпосередній вплив на результативність змагальної діяльності, опитані віднесли: Вибухову силу – 46%; Комплексний прояв швидкості – 56%; Швидкісну витривалість – 53 %; Спеціальну гнучкість – 68 %; Здатність до управління просторовими параметрами рухів – 26 %.

#### Література:

1. Борисова О. В. Спеціальна фізична підготовка спортсменів у сучасному спорті. *Спортивна наука України*. Київ, 2020. № 3 (91). С. 23–29.
2. Кашуба В. О., Хмельницька І. В., Жерновникова Я. В. Інноваційні підходи у спеціальній фізичній підготовці спортсменів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2021. № 2 (54). С. 55–62.
3. Матвеев С. В., Борисова О. Н., Радченко Л. О. Побудова тренувальних програм в олімпійському спорті з урахуванням особливостей змагальної діяльності (на матеріалі єдиноборств і спортивних ігор). *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : збірник наукових праць*. Київ, 2004. № 4. С. 16–19.
4. Радченко Л. О. Обґрунтування методики оцінки можливостей спортсменів-фехтувальників на етапі попередньої базової підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2000. № 2/3. С. 32–35
5. Сахновський К. П. Теоретико-методичні основи системи багаторічної спортивної підготовки : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Сахновський Костянтин Павлович. – Харків, 1997. – 42 с.
6. Aquili A., Tancredi V., Triossi T., De Berardinis R., D'Ottavio S. Performance analysis in sabre. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2017. Vol. 12, No. 3. P. 719–727.
7. Chiodo S., Tessitore A., Cortis C., Cibelli G., Lupo C., Ammendolia A., De Rosas M. G., Capranica L. Stress-related hormonal and psychological changes to official youth Taekwondo competitions. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2019. Vol. 29, No. 10. P. 1609–1617.
8. Kashuba V., Futorny S., Andriieva O., Goncharova N., Carp I., Bondarenko V., Kolos M. Optimization of fencers' training process based on individual typological features of sensorimotor coordination. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18, No. 2. P. 561–567.
9. Kashuba V., Yermakov S., Mulyk V., Koshura A., Kolos M. New technologies in fencers' training: Video analysis and biomechanical monitoring. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. Vol. 21, No. 3. P. 1321–1328.
10. López-Gil J. F., Barrios-Fernández S., García-Rubio J., Ibáñez S. J. Physical fitness in elite fencers: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. Vol. 16, No. 22. P. 4529.
11. Roi G. S. Strength and conditioning in fencing. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2020. Vol. 15, No. 6. P. 765–772.
12. Roi G. S., Bianchedi D. The science of fencing: Implications for performance and injury prevention. *Sports Medicine*. 2008. Vol. 38, No. 6. P. 465–481. DOI: 10.2165/00007256-200838060-00003
13. Turner A., James N., Dimitriou L., Greenhalgh A., Moody J., Fulcher D., Murray A. Determinants of Olympic fencing performance and implications for strength and conditioning training. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2014. Vol. 28, No. 10. P. 3001–3011. DOI: 10.1519/JSC.0000000000000478
14. Turner A., Miller S., Stewart P., Cree J., Ingram R., Dimitriou L. Strength and conditioning for fencing. *Strength and Conditioning Journal*. 2016. Vol. 38, No. 5. P. 1–9. DOI: 10.1519/SSC.0b013e31826e7283

#### References:

1. Borysova, O. V. (2020). *Spetsialna fizychna pidhotovka sportsmeniv u suchasnomu sporti* [Special physical training of athletes in modern sports]. *Sportyvna nauka Ukrainy*. Kyiv, (3(91)), 23–29. [in Ukrainian].
2. Kashuba, V. O., Khmelnytska, I. V., & Zhernovnykova, Ya. V. (2021). *Innovatsiini pidkhody u spetsialnii fizychnii pidhotovtsi sportsmeniv* [Innovative approaches to special physical training of athletes]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kul'tura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. Lutsk, (2(54)), 55–62. [in Ukrainian].
3. Matveiev, S. V., Borysova, O. N., & Radchenko, L. O. (2004). *Pobudova trenuvalnykh prohram v olimpiiskomu sporti z urakhuvanniam osoblyvostei zmahalnoi diialnosti (na materialy yedynoborstv i sportyvnykh ihor)* [Construction of training programs in Olympic sports taking into account the peculiarities of competitive activity (based on martial arts and team sports)]. *Aktualni problemy fizychnoi kul'tury i sportu: zbirnyk naukovykh prats*. Kyiv, (4), 16–19. [in Ukrainian].
4. Radchenko, L. O. (2000). *Obgruntuvannia metodyky otsinky mozhlyvostei sportsmeniv-fekhtuvalnykh na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky* [Substantiation of the method for assessing the abilities of fencers at the stage of preliminary basic training]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. Kyiv, (2/3), 32–35. [in Ukrainian].

5. Sakhnovskiy, K. P. (1997). *Teoretyko-metodychni osnovy systemy bahatorichnoi sportyvnoi pidhotovky* [Theoretical and methodological foundations of the system of long-term sports training]. Kharkiv, 42 p. [in Ukrainian].
6. Aquili, A., Tancredi, V., Triossi, T., De Berardinis, R., & D'Ottavio, S. (2017). Performance analysis in sabre. *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(3), 719–727.
7. Chiodo, S., Tessitore, A., Cortis, C., Cibelli, G., Lupo, C., Ammendolia, A., De Rosas, M. G., & Capranica, L. (2019). Stress-related hormonal and psychological changes to official youth Taekwondo competitions. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 29(10), 1609–1617.
8. Kashuba, V., Futorny, S., Andrieieva, O., Goncharova, N., Carp, I., Bondarenko, V., & Kolos, M. (2018). Optimization of fencers' training process based on individual typological features of sensorimotor coordination. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 561–567.
9. Kashuba, V., Yermakov, S., Mulyk, V., Koshura, A., & Kolos, M. (2021). New technologies in fencers' training: Video analysis and biomechanical monitoring. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(3), 1321–1328.
10. López-Gil, J. F., Barrios-Fernández, S., García-Rubio, J., & Ibáñez, S. J. (2019). Physical fitness in elite fencers: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(22), 4529.
11. Roi, G. S. (2020). Strength and conditioning in fencing. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 15(6), 765–772.
12. Roi, G. S., & Bianchedi, D. (2008). The science of fencing: Implications for performance and injury prevention. *Sports Medicine*, 38(6), 465–481. Auckland. DOI: 10.2165/00007256-200838060-00003
13. Turner, A., James, N., Dimitriou, L., Greenhalgh, A., Moody, J., Fulcher, D., & Murray, A. (2014). Determinants of Olympic fencing performance and implications for strength and conditioning training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(10), 3001–3011. DOI: 10.1519/JSC.0000000000000478
14. Turner, A., Miller, S., Stewart, P., Cree, J., Ingram, R., & Dimitriou, L. (2016). Strength and conditioning for fencing. *Strength and Conditioning Journal*, 38(5), 1–9. Philadelphia. DOI: 10.1519/SSC.0b013e31826e7283

Дата першого надходження рукопису до видання: 22.09.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 23.10.2025

Дата публікації: 28.11.2025

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОПТИМІЗАЦІЇ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 12-13 РОКІВ У ЗАКЛАДАХ ДЮСШ

**Нестеренко Наталія Анатоліївна,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
Українського державного університету науки і технологій,  
ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»  
<https://orcid.org/0000-0002-7800-8833>  
Web of Science Researcher ID: GSD-5097-2022

**Яковенко Артем Володимирович,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
Українського державного університету науки і технологій,  
ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»  
<https://orcid.org/0000-0003-0338-8437>

Стаття присвячена вирішенню актуальної проблеми оптимізації спеціальної фізичної підготовки (СФП) юних футболістів на етапі початкової спортивної спеціалізації (12-13 років). Актуальність дослідження зумовлена потребою у пошуку інноваційних підходів до розвитку ключових кондиційних якостей, що визначають ігрову результативність, у сучасних умовах діяльності дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ). Сучасний футбол характеризується постійним зростанням інтенсивності гри, що висуває підвищені вимоги до рівня фізичної підготовленості гравців. Етап 12-13 років є критично важливим у формуванні майбутнього футболіста, оскільки саме в цьому віці спостерігаються чутливі періоди для розвитку швидкісно-силових якостей, спритності та координації. Однак традиційні підходи до організації тренувального процесу в багатьох ДЮСШ не завжди відповідають сучасним вимогам, що обумовлює необхідність пошуку нових шляхів удосконалення спеціальної фізичної підготовки. **Метою роботи** було вивчення сучасних тренерських підходів, проблем та потреб у сфері спеціальної фізичної підготовки для наукового обґрунтування шляхів удосконалення цього процесу.

**Матеріал і методи.** Для досягнення поставленої мети було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження. Основним емпіричним методом стало анкетування тренерів ДЮСШ та футбольних академій, що спеціалізуються на роботі з віковими групами 12-13 років. У дослідженні взяли участь 45 респондентів з різним тренерським стажем (від 3 до понад 10 років), що дозволило отримати репрезентативні дані. Анкета включала 11 структурованих питань, розподілених на чотири блоки. Додатково було проведено аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження, що дозволило теоретично обґрунтувати напрями роботи. **Результати.** Результати. Анкетування тренерів (n=45) виявило ключові проблеми в організації спеціальної фізичної підготовки: різний рівень підготовленості гравців (82%), дефіцит тренувального часу (71%) та недостатню матеріально-технічну базу (49%). Встановлено суттєву розбіжність між усвідомленням пріоритетності розвитку швидкісно-силових якостей та спритності (78%) та обмеженим використанням сучасних методів (піометрика – 24%). Найактуальнішими для тренерів виявилися потреби в отриманні знань щодо інтеграції СФП у техніко-тактичну підготовку (76%) та методів індивідуалізації навантаження (69%). **Висновки.** На підставі результатів запропоновано практичні рекомендації щодо оптимізації тренувального процесу, зокрема: впровадження диференційованого підходу, активізацію використання інноваційних методик та поєднання розвитку фізичних якостей з техніко-тактичною підготовкою. Запропоновані заходи спрямовані на підвищення ефективності підготовки спортивного резерву в ДЮСШ.

**Ключові слова:** юні футболісти, спеціальна фізична підготовка, етап початкової спеціалізації, тренувальний процес, анкетування тренерів, оптимізація, ДЮСШ, фізичні якості, індивідуалізація навантаження.

### *Nesterenko Nataliia, Yakovenko Artem. Theoretical and methodological principles of optimizing special physical training for young football players aged 12–13 in youth sports schools*

The article addresses the pressing issue of optimizing specialized physical training (SPT) for young football players at the initial stage of sports specialization (12-13 years old). The relevance of the study is determined by the need to find innovative approaches to developing key conditioning qualities that determine game performance in the modern context of youth sports schools (YSS). Modern football is characterized by a constant increase in game intensity, which places higher demands on players' physical fitness levels. The 12-13 year age stage is critically important in shaping a future footballer; as this is the age when sensitive periods for the development of speed-strength qualities, agility, and coordination are observed. However, traditional approaches to organizing the training process in many YSS do not always meet modern requirements, necessitating the search for new ways to improve specialized physical training. The aim of the work was to study modern coaching approaches, problems, and needs in the field of SPT to scientifically substantiate ways to improve this process. **Materials and methods.** To achieve this aim, a set of interrelated research methods was used. The primary empirical method was a survey of coaches from YSS and football academies specializing in working with the 12-13 year age group. The study involved 45 respondents with varying coaching experience (from 3 to over 10 years), which allowed for obtaining representative data. The questionnaire included 11 structured questions divided into four blocks. Additionally, an analysis of scientific and methodological literature on the research problem was conducted, allowing for a theoretical justification of the work directions. **Results.** The survey of coaches (n=45) revealed key problems in organizing SPT: varying levels of player preparedness (82%), a shortage

of training time (71%), and insufficient material-technical resources (49%). A significant discrepancy was found between the recognition of the priority of developing speed-strength qualities and agility (78%) and the limited use of modern methods (e.g., plyometrics – 24%). The most pressing needs for coaches were identified as gaining knowledge on integrating SPT into technical-tactical training (76%) and methods for individualizing workload (69%). **Conclusions.** Based on the results, practical recommendations for optimizing the training process are proposed, including: implementing a differentiated approach, increasing the use of innovative techniques, and combining the development of physical qualities with technical-tactical training. The proposed measures are aimed at improving the effectiveness of training sports reserves in YSS.

**Key words:** young football players, specialized physical training, initial specialization stage, training process, coach survey, optimization, youth sports schools, physical qualities, workload individualization.

**Вступ.** Сучасний футбол характеризується постійним зростанням інтенсивності гри, що висуває підвищені вимоги до рівня фізичної підготовленості гравців усіх вікових категорій. Особливого значення набуває спеціальна фізична підготовка (СФП) юних футболістів на етапі початкової спортивної спеціалізації (12-13 років), оскільки саме в цьому віці спостерігаються сенситивні періоди для розвитку ключових фізичних якостей [1, 2].

Дослідження вітчизняних та зарубіжних учених підтверджують критичну важливість цього етапу у формуванні майбутнього футболіста. Так, роботи Мельник О.С., Бойко А.В., Костенко Ю. В., Ніколаєнко В. В. [4, 6] вказують на необхідність індивідуалізації тренувального процесу з урахуванням психофізіологічних особливостей підлітків. Аналогічні висновки містяться в дослідженнях закордонних фахівців: Bangsbo, Impellizzeri F. M., Marcora S. M., Coutts A. J. [11, 13] наголошують на важливості розвитку анаеробних можливостей організму, тоді як Stølen et al. [16] детально аналізують вимоги до фізичної підготовленості сучасних футболістів.

Питанням організації тренувального процесу юних футболістів присвячені праці низки українських учених. Зокрема, Г.В. Борисенко [1] розглядає теоретико-методичні засади спортивної підготовки, а Максименко С.Ю. [5] аналізують особливості планування навантажень у юнацькому спорті. Міжнародний досвід відображений у роботах таких дослідників, як Williams & Reilly [17], які вивчають фактори успіху у футболі, та Malina et al. [14], що досліджують закономірності росту та розвитку юних спортсменів.

Сучасні підходи до фізичної підготовки висвітлені в працях А.О. Шанца [10], який досліджує інноваційні методики розвитку фізичних якостей, та Williams [17], що аналізують наукові основи підготовки футболістів. Важливий внесок у розвиток теорії та методики футболу зробили такі вітчизняні фахівці, як М.М. Пилипак [8] та С.Ю. Максименко [5], чії роботи присвячені вдосконаленню системи підготовки спортивного резерву.

Однак, незважаючи на значний обсяг наукових досліджень, залишаються недостатньо вивченими питання оптимізації СФП саме для вікової категорії 12-13 років у контексті сучасних вимог до роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Особливої уваги потребують проблеми інтеграції фізичної підготовки з техніко-тактичною підготовкою, індивідуалізації навантажень та застосування інноваційних тренувальних методик.

**Метою роботи** було вивчення сучасних тренерських підходів, проблем та потреб у сфері спеціальної фізич-

ної підготовки для наукового обґрунтування шляхів удосконалення цього процесу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проведене анкетування тренерів ДЮСШ (n=45) дозволило виявити ключові тенденції, проблеми та потреби у сфері організації спеціальної фізичної підготовки футболістів 12-13 років. Отримані результати свідчать про наявність низки системних проблем, що потребують негайного вирішення.

Дані анкетування показали, що більшість тренерів (64%) виділяють на спеціальну фізичну підготовку від 25% до 40% загального тренувального часу. Однак 22% респондентів зазначили, що питома вага СФП не перевищує 15-20% від загального обсягу тренувальних навантажень, що свідчить про недостатню увагу до розвитку фізичних якостей на даному етапі підготовки. Щодо стосуються форм організації тренувального процесу, то переважна більшість тренерів (73%) віддають перевагу інтеграції вправ СФП у загальну фізичну підготовку. Лише 18% респондентів використовують окремі тренування, спеціалізовані виключно на розвиток фізичних якостей. Такий підхід, на нашу думку, є недостатньо ефективним, оскільки не дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток ключових для футболу якостей.

Аналіз відповідей тренерів щодо пріоритетних напрямів фізичної підготовки виявив чітку ієрархію цінностей у підході до розвитку кондиційних якостей юних футболістів. Отримані дані свідчать про глибоке розуміння респондентами специфіки футболу та вимог до фізичної підготовленості гравців.

Як демонструє рисунок 1, абсолютну пріоритетність тренери надають розвитку швидко-силових якостей (88% респондентів), що цілком відповідає сучасним тенденціям у футболі. Цей результат підтверджує дані досліджень Bangsbo та ін. (2022), які вказують на критичну важливість швидко-силових показників для успішного виконання ключових ігрових дій – прискорень, стрибків, ударів по воротах та силових єдиноборств.

На другому місці за рівнем пріоритетності опинилися спритність та координація (82% респондентів). Такий акцент цілком виправданий, оскільки саме ці якості визначають ефективність технічних дій у умовах обмеженого простору та часу, зміни напрямку руху, обведення суперника. Дослідження Stølen et al. (2020) підкреслюють, що координаційні здібності є фундаментом для освоєння складних технічних елементів на етапі початкової спеціалізації.

Швидко-силова витривалість посіла третє місце серед пріоритетів (76%), що відображає розуміння тренерами

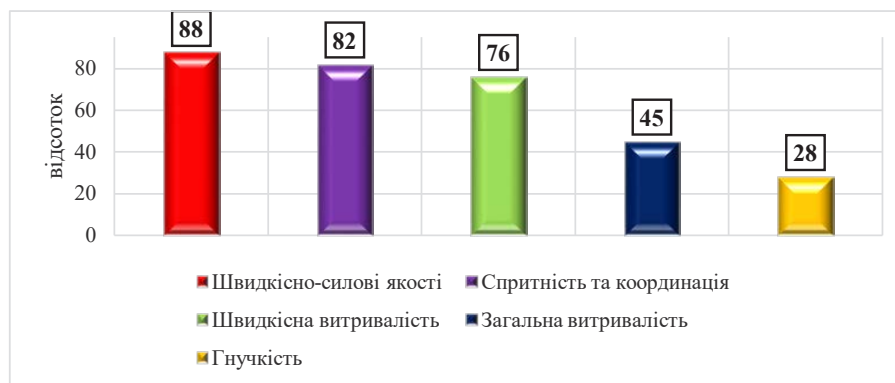


Рис. 1. Пріоритети тренерів у розвитку фізичних якостей юних футболістів 12-13 років

важливості здатності гравців багатократно відтворювати високоінтенсивні дії протягом матчу. Цей результат узгоджується з висновками сучасних досліджень фізіології футболу, які доводять, що саме швидкісна витривалість значною мірою визначає рівень працездатності гравців у другому таймі гри.

Дещо несподівано низьку пріоритетність отримали загальна витривалість (45%) та гнучкість (28%). Такий розподіл пріоритетів може свідчити про спеціалізацію тренерського підходу, орієнтованого на розвиток якостей, безпосередньо визначальних ігрової ефективності. Однак викликає занепокоєння той факт, що лише 35% тренерів включають у програму підготовки спеціальні вправи для розвитку гнучкості, незважаючи на її важливу роль у профілактиці травматизму. Ця проблема потребує більшої уваги з боку тренерського складу, оскільки етап 12-13 років є сприятливим для розвитку гнучкості завдяки високій еластичності м'язо-зв'язкового апарату.

Результати дослідження виявили суттєві розбіжності між теоретичною обґрунтованістю сучасних тренувальних методик та реальною практикою їх застосування у тренувальному процесі ДЮСШ. Аналіз анкетних даних демонструє переважання традиційних методів тренування над інноваційними підходами.

Як свідчать отримані дані, найбільш поширеним залишається ігровий метод (78% тренерів), що цілком відповідає віковим особливостям юних футболістів та специфіці спортивної гри. Цей метод дозволяє поєднувати розвиток фізичних якостей з удосконаленням техніко-тактичної майстерності, що робить його оптимальним вибором для етапу початкової спеціалізації (Рис. 2).

Коловий тренінг (65%) та рівномірний метод (52%) продовжують залишатися популярними серед тренерів, що пояснюється їх універсальністю та відносною простотою організації. Однак ці методи не завжди відповідають специфічним вимогам футболу, зокрема необхідності імітувати змінну інтенсивність гри.

Викликає занепокоєння обмежене використання сучасних методів, таких як інтерв'альний тренінг (31%) та пліометрика (24%). Це особливо дивно, враховуючи високу ефективність цих методів для розвитку саме тих якостей, які тренери визнали пріоритетними – швидкісно-силових здібностей та швидкісної витривалості.

Особливо гострою є проблема застосування пліометричних вправ, які вимагають ретельного дозування навантаження та контролю техніки виконання. Порівняння отриманих даних з результатами досліджень зарубіжних авторів свідчить про відставання вітчизняної системи підготовки від сучасних світових тенден-

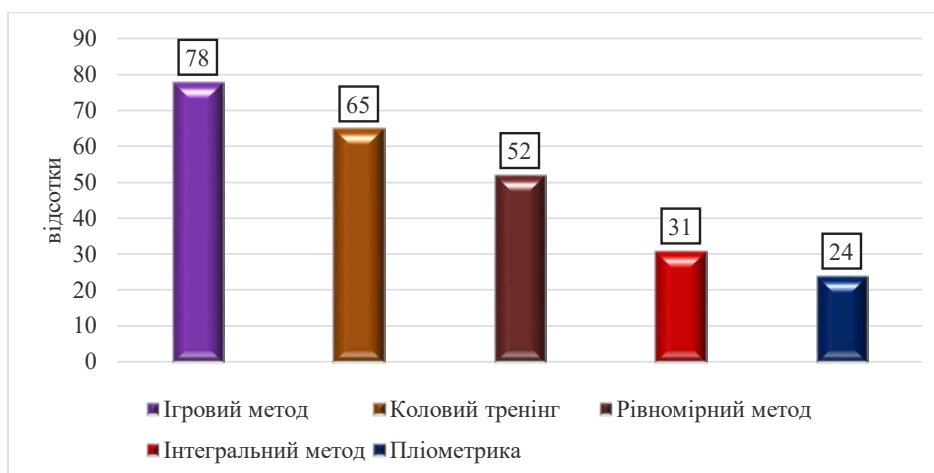


Рис. 2. Частота використання тренувальних методів у роботі тренерів ДЮСШ (%)

цій. У країнах ЄС інтервальний тренінг та пліометрика є стандартними компонентами тренувального процесу для юних футболістів вже на етапі початкової спеціалізації.

Результати анкетування виявили комплекс системних проблем, що значно ускладнюють ефективну організацію спеціальної фізичної підготовки юних футболістів 12-13 років. Отримані дані свідчать про наявність як організаційно-методичних, так і матеріально-технічних труднощів у роботі тренерського складу.

Як демонструють результати дослідження, найбільш гострою проблемою тренерів є різний рівень підготовленості гравців (85% респондентів). Ця ситуація характерна для ДЮСШ, де формування груп часто відбувається за віковим принципом без врахування індивідуальних особливостей та рівня підготовки юних спортсменів. За таких умов тренер змушений орієнтуватися на «середнього» гравця, що призводить до недостатнього навантаження для більш підготовлених футболістів та надмірного навантаження для початківців. (Рис. 3).

Обмеженість тренувального часу (78%) є другою за значимістю проблемою. Більшість тренерів вказують на недостатність кількості тренувальних занять (3-4 на тиждень) для якісного розвитку всіх необхідних фізичних якостей. Ця проблема особливо актуальна у контексті необхідності поєднувати фізичну, технічну, тактичну та психологічну підготовку.

Нестача сучасного інвентарю (62%) суттєво обмежує можливості тренерів щодо впровадження інноваційних методик тренування. Відсутність сучасного обладнання для розвитку швидкісно-силових якостей, координації та спритності не дозволяє повною мірою реалізувати програмні вимоги до спеціальної фізичної підготовки.

Відсутність індивідуальних програм (57%) тісно пов'язана з проблемою різного рівня підготовленості гравців. Більшість тренерів використовують уніфіковані програми підготовки, що не враховують індивідуальні особливості кожного футболіста. Це суперечить сучасним вимогам до спортивної підготовки, де індивідуальний підхід є одним з ключових факторів успіху.

Недостатня кількість тренувань (41%) є наслідком

організаційних проблем у роботі ДЮСШ. Обмеженість тренувальних залів, несприятливі погодні умови для тренувань на відкритих майданчиках у зимовий період, а також навчальне навантаження юних спортсменів – все це обмежує можливості для проведення якісних тренувань.

Особливо варто відзначити, що виявлені проблеми мають системний характер і тісно пов'язані між собою. Наприклад, відсутність індивідуальних програм посилює проблему різного рівня підготовленості гравців, а нестача інвентарю обмежує можливості для диференціації тренувального навантаження.

Порівняння з даними інших досліджень (Борисенко, 2022; Пилипак, 2021) свідчить, що виявлені проблеми є типовими для більшості дитячо-юнацьких спортивних шкіл України. Це підтверджує необхідність розробки цілісної системи оптимізації організації спеціальної фізичної підготовки, яка враховувала б виявлені проблеми та пропонувала ефективні шляхи їх вирішення.

Вирішення цих проблем вимагає комплексного підходу, що включає як організаційні зміни на рівні ДЮСШ, так і підвищення кваліфікації тренерського складу, а також поліпшення матеріально-технічної бази спортивних шкіл.

Результати анкетування виявили високий рівень усвідомлення тренерами необхідності отримання нових знань та вдосконалення професійних компетенцій. Отримані дані свідчать про чітке розуміння фахівцями сучасних вимог до організації тренувального процесу та готовність до впровадження інноваційних підходів.

Як демонструють результати дослідження, найбільш актуальною для тренерів є потреба у методиці інтеграції СФП у техніко-тактичну підготовку (82% респондентів). Це свідчить про розуміння фахівцями важливості комплексного підходу до тренування, коли фізичні якості розвиваються безпосередньо в умовах, наближених до ігрової діяльності. Така потреба цілком відповідає сучасним тенденціям у підготовці футболістів, де поєднання фізичної та техніко-тактичної підготовки є запорукою ефективності тренувального процесу (Рис. 4).

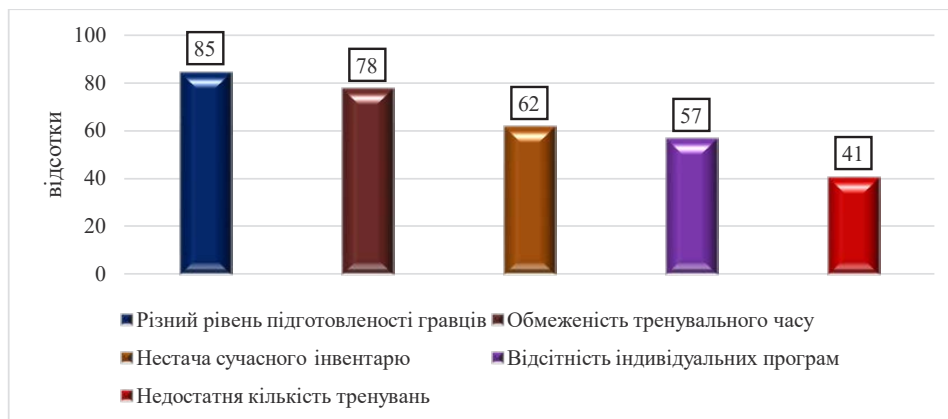


Рис. 3. Основні проблеми організації СФП за даними анкетування тренерів (%)

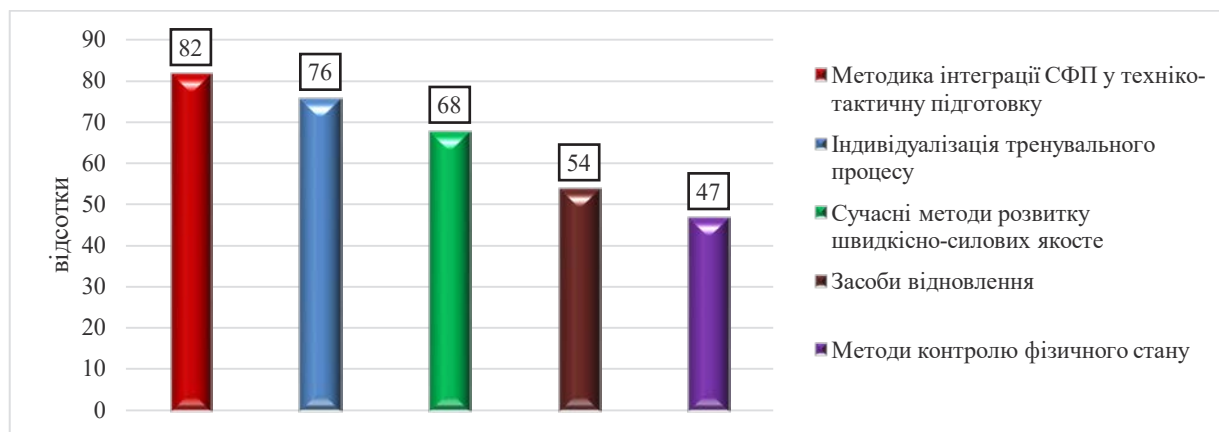


Рис. 4. Потреби тренерів у підвищенні кваліфікації (%)

Індивідуалізація тренувального процесу (76%) посіла друге місце серед потреб тренерів, що безпосередньо пов'язано з виявленою раніше проблемою різного рівня підготовленості гравців. Тренери усвідомлюють необхідність розробки диференційованих програм тренування, що враховують індивідуальні особливості кожного спортсмена.

Сучасні методи розвитку швидкісно-силових якостей (68%) є третьою за значимістю потребою, що цілком закономірно враховуючи пріоритетність цих якостей для футболістів. Цей результат підтверджує дані анкетування, де швидкісно-силові якості були визнані найважливішими для розвитку. Однак обмежене використання сучасних методів (зокрема, плиометрики) свідчить про недостатню обізнаність тренерів щодо технології їх застосування.

Засоби відновлення після навантажень (54%) та методи контролю фізичного стану (47%) також визнані важливими напрямками для підвищення кваліфікації. Це свідчить про розуміння тренерами важливості не лише планування навантажень, але й контролю за станом спортсменів та організації відновлювальних заходів. Особливо актуальним це є у роботі з юними футболістами, де правильне дозування навантаження та своєчасне відновлення є запорукою здоров'я та довготривалої спортивної кар'єри.

Дослідження виявило системні проблеми в організації СФП юних футболістів 12-13 років. Суттєвий дисбаланс між усвідомленням пріоритетів і практичною реалізацією потребує комплексного вирішення.

Ключовою проблемою є розбіжність між пріоритетністю швидкісно-силових якостей (88%) та обмеженням використанням сучасних методів їх розвитку, зокрема плиометрики (24%). Це зумовлено недостатньою методичною підготовкою тренерів та браком необхідного обладнання.

Проблема різного рівня підготовленості гравців (85%) актуалізує потребу в індивідуалізації тренувального процесу, що підтверджується дослідженнями. Однак лише 57% тренерів усвідомлюють важливість індивідуальних програм.

Високий попит на знання щодо інтеграції СФП у техніко-тактичну підготовку (82%) свідчить про готовність тренерів до впровадження комплексного підходу, який відповідає сучасним вимогам.

**Висновок.** Проведене дослідження довело необхідність ґрунтовної оптимізації системи спеціальної фізичної підготовки юних футболістів 12-13 років у закладах ДЮСШ. Отримані результати свідчать про наявність значних розбіжностей між теоретичним усвідомленням пріоритетів тренувального процесу та їх практичною реалізацією. Виявлені системні проблеми, зокрема різний рівень підготовленості гравців, обмеженість тренувального часу та недостатня матеріально-технічна база, обумовлюють низьку ефективність існуючої системи підготовки.

Встановлені потреби тренерського складу у підвищенні кваліфікації, особливо щодо питань інтеграції фізичної підготовки у техніко-тактичну діяльність та індивідуалізації тренувального процесу, вказують на необхідність розробки цілеспрямованих програм освіти. Запропоновані шляхи оптимізації, що включають впровадження диференційованого підходу, сучасних тренувальних методик та інтегрованих програм підготовки, формують основу для практичного вдосконалення тренувального процесу.

Реалізація запропонованих заходів дозволить не лише підвищити ефективність спеціальної фізичної підготовки юних футболістів, але й сприятиме створенню сучасної системи підготовки спортивного резерву, що відповідає міжнародним стандартам та вимогам сучасного футболу.

#### Література:

1. Борисенко Г.В. Теоретико-методичні засади спортивної підготовки юних футболістів. Київ: Олімпійська література, 2022. 216 с.
2. Василюк В., Ярмошук О. Диференційований підхід у фізичній підготовці футболістів на етапі початкової спеціалізації. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. № 18. С. 11–16. DOI: 10.32626/2309-8082.2020-18.11-16

3. Годлевський П. М., Зубрицький Б. Д., Спринь О. Б. Розвиток спеціальних фізичних якостей футболістів. *Rehabilitation and recreation*. 2024. Вип. 18, № 1. С. 218–226. DOI: 10.32782/2522-1795.2024.18.23
4. Костенко Ю. В., Ніколасенко В. В. Індивідуалізація тренувального процесу та її значущість у процесі вдосконалення фізичних якостей юних футболістів. *Молодь і олімпійський рух* : зб. тез доповідей XVII Міжнар. конф. молодих вчених, 7 травня 2024 р. Київ, 2024. С. 99–100.
5. Максименко С.Ю. Теорія і методика спортивних ігор. Київ: Олімпійська література, 2020. 324 с.
6. Мельник О.С., Бойко А.В. Індивідуалізація фізичної підготовки юних футболістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2021. № 4. С. 89-95. DOI: 10.15561/18189172.2021.0407
7. Ніколаєнко В. В., Воробйов М. І., Костенко Ю. В. Індивідуально-диференційна система побудови тренувального процесу на етапах багаторічної підготовки юних футболістів. *Rehabilitation and recreation*. 2025. Т. 19, № 1. С. 214–228. DOI:10.32782/2522-1795.2025.19.1.20
8. Пилипак М.М. Система підготовки спортивного резерву в футболі. Харків: ХДАФК, 2021. 189 с.
9. Чаплигін В., Гаєвий В., Гаєва Н. Особливості розвитку швидкісних якостей у футболістів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2024. № 3К(176). С. 500–504. DOI:10.31392/UDU-nc.series15.2024.3К(176).112
10. Шанц А.О. Інноваційні методики розвитку фізичних якостей у футболі. – *Спортивна наука*. 2022. № 4(102). С. 78-85.
11. Bangsbo, J., Mohr, M., & Krstrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences*, 24(7), 665–674. DOI: 10.1080/02640410500482529
12. Bompa T. O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and methodology of training. 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. 289 p.
13. Impellizzeri F. M., Marcora S. M., Coutts A. J. Internal and External Training Load: 15 Years On. *International journal of sports physiology and performance*. 2019. Vol. 14, No. 2. P. 270–273. DOI:10.1123/ijsp.2018-0935
14. Malina, R. Growth, Maturation, Physical Activity, and Sport (3rd ed.). Human Kinetics. 2025. Retrieved from <https://www.perlego.com/book/4620002/growth-maturation-physical-activity-and-sport-pdf> (Original work published 2025)
15. Reilly T., Williams A. M., Nevill A., Franks, A. A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of sports sciences*, 2000. №18(9), P. 695–702. DOI:10.1080/02640410050120078.
16. Stølen T., Chamari K., Castagna C., Wisløff U. Physiology of soccer: an update. *Sports medicine* (Auckland, N.Z.). 2005. Vol. 35, No. 6. P. 501–536. DOI: 10.2165/00007256-200535060-00004
17. Williams A. M., Hodges N. J. Practice, instruction and skill acquisition in soccer: challenging tradition. *Journal of sports sciences*. 2005. Vol. 23, No. 6. P. 637–650. DOI: 10.1080/02640410400021328

#### References:

1. Borysenko H.V. Teoretyko-metodychni zasady sportyvnoyi pidhotovky yunikh futbolistiv. [Theoretical and methodological principles of sports training of young football players]. Kyiv: Olimpiys'ka literatura, 2022. 216 s [in Ukrainian].
2. Vasylyuk, V., & Yarmoshchuk, O. (2020). Dyferentsiyovany pidkhyd u fizychniy pidhotovtsi futbolistiv na etapi pochatkovoyi spetsializatsiyi [Differentiated approach to physical training of football players at the stage of initial specialization]. *Visnyk Kam"yanets'-Podil's'koho natsional'noho universytetu imeni Ivana Ohiyenka. Fizychnye vykhovannya, sport i zdorov'ya lyudyny*. (18). S. 11–16. DOI: 10.32626/2309-8082.2020-18.11-16. [in Ukrainian].
3. Godlevskiy, P. M., Zubrytskyi, B. D., & Spryn, O. B. (2024). Rozvytok spetsialnykh fizychnykh yakosteï futbolistiv [Development of special physical qualities of football players]. *Rehabilitation and recreation*, 18(1), 218-226. DOI: 10.32782/2522-1795.2024.18.23 [in Ukrainian].
4. Kostenko, Yu. V., & Nikolaïenko, V. V. (2024). Indyvidualizatsiia trenuvalnoho protsesu ta yïi znachymist u protsesi vdoskonalennia fizychnykh yakosteï yunikh futbolistiv [Individualization of the training process and its importance in the process of improving the physical qualities of young football players]. In *Molod i olimpiyskyi rukh: zb. tez dopovidei XVII Mizhnar. konf. molodykh vchenykh, 7 travnia 2024 r.* (pp. 99-100). Kyiv. [in Ukrainian].
5. Maksymenko S.YU. Teoriya i metodyka sportyvnykh ihor [Theory and methodology of sports games]. Kyiv: Olimpiys'ka literatura, 2020. 324 s. [in Ukrainian].
6. Mel'nyk, O.S., Boyko, A.V. (2021). Indyvidualizatsiya fizychnoyi pidhotovky yunikh futbolistiv [Individualization of physical training of young football players]. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*. №4, 89-95. DOI: 10.15561/18189172.2021.0407[in Ukrainian].
7. Nikolaïenko, V. V., Voroblov, M. I., & Kostenko, Yu. V. (2025). Indyvidualno-dyferentsiina systema pobudovy trenuvalnoho protsesu na etapakh bahatorichnoi pidhotovky yunikh futbolistiv [Individual-differentiated system of building the training process at the stages of long-term training of young football players]. *Rehabilitation and recreation*, 19(1), 214-228. DOI:10.32782/2522-1795.2025.19.1.20 [in Ukrainian].
8. Pylypyak M.M. Systema pidhotovky sportyvnoho rezervu v futbolì [System of training of sports reserve in football]. Kharkiv: KHDAFK, 2021. 189 s. [in Ukrainian].
9. Chaplyhin, V., Haïevyi, V., & Haïeva, N. (2024). Osoblyvosti rozvytku shvydkisnykh yakosteï u futbolistiv [Peculiarities of the development of speed qualities in football players]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriya 15, (3K(176))*, 500-504. DOI:10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).112 [in Ukrainian].
10. Shants, A.O. (2022). Innovatsiyni metodyky rozvytku fizychnykh yakosteï u futbolì [Innovative methods of developing physical qualities in football]. – *Sportyvna nauka*, 4(102), 78-85 [in Ukrainian].

11. Bangsbo, J., Mohr, M., & Krstrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of sports sciences*, 24(7), 665–674. DOI:10.1080/02640410500482529 [in English].
12. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 289 p. [in English].
13. Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M., & Coutts, A. J. (2019). Internal and External Training Load: 15 Years On. *International journal of sports physiology and performance*, 14(2), 270–273. DOI:10.1123/ijssp.2018-0935 [in English].
14. Malina, R. *Growth, Maturation, Physical Activity, and Sport* (3rd ed.). Human Kinetics. 2025. Retrieved from <https://www.perlego.com/book/4620002/growth-maturation-physical-activity-and-sport-pdf> (Original work published 2025) [in English].
15. Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of sports sciences*, 18(9), 695–702. DOI:10.1080/02640410050120078. [in English].
16. Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of soccer: an update. *Sports medicine* (Auckland, N.Z.), 35(6), 501–536. DOI:10.2165/00007256-200535060-00004. [in English].
17. Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. M. (2008). Talent identification and development programmes in sport: current models and future directions. *Sports medicine* (Auckland, N.Z.), 38(9), 703–714. DOI:10.2165/00007256-200838090-00001. [in English].
18. Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: challenging tradition. *Journal of sports sciences*, 23(6), 637–650. DOI:10.1080/02640410400021328 [in English].

Дата першого надходження рукопису до видання: 25.09.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 27.10.2025

Дата публікації: 28.11.2025

## ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ ІЗ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

**Павленко Інна Олександрівна,**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики спорту  
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка  
<https://orcid.org/0000-0007-4951-9603>

**Галан Ярослав Петрович,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри спорту та фітнесу  
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича  
<https://orcid.org/0000-0002-7024-5690>

**Шломенко Володимир Іванович,**

вчитель фізичної культури, вища категорія, старший вчитель  
Комунальної установи Сумського навчально-виховного комплексу № 16 імені Олексія Братушки  
"Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів –  
дошкільний навчальний заклад" Сумської міської ради  
<https://orcid.org/0009-0005-5224-815X>

*Стаття присвячена аналізу психологічної підготовки легкоатлетів, яка є ключовим фактором досягнення високих спортивних результатів в умовах інтенсивної конкуренції та психологічного тиску. Метою дослідження є визначення ролі загальної та спеціальної психологічної підготовки у формуванні психологічної готовності спортсменів до змагань із легкої атлетики, а також розробка рекомендацій щодо її вдосконалення. У роботі використано методи аналізу, синтезу та узагальнення матеріалів психолого-педагогічної літератури.*

*Акцентовано увагу на аналізі легкої атлетики, як індивідуального виду спорту, який вимагає від атлетів високої психологічної стійкості що доводить значимість психологічної підготовки легкоатлета до змагань. Схарактеризовано два типи психологічної підготовки до змагань: загальну та спеціальну. Загальна психологічна підготовка, що проводиться під час тренувань і змагань, спрямована на формування спортивного характеру, який характеризується (проявляється) стабільністю виступів, прогресом результатів і здатністю перевершувати тренувальні показники. Вона допомагає долати об'єктивні (специфічні для виду спорту) та суб'єктивні (індивідуальні) труднощі, розвиваючи впевненість, психологічну стійкість і бойовий дух. Спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання включає чотири фази передзмагального періоду, охоплюючи збір інформації, формулювання змагальної мети, актуалізацію мотивів, імовірне програмування діяльності, саморегуляцію та збереження нервово-психічного балансу.*

*Особливу увагу приділено ситуативному управлінню та секундуванню, які знижують психічну напругу через релаксацію, сюжетне уявлення та мобілізуючі навіювання. Психологічна готовність до змагань визначається впевненістю, прагненням до перемоги, оптимальним емоційним збудженням, психологічною стійкістю та здатністю до саморегуляції. Результати дослідження свідчать, що ефективна психологічна підготовка вимагає індивідуального підходу з урахуванням структури особистості спортсмена.*

**Ключові слова:** легка атлетика, психологічна підготовка, ситуативне управління, секундування.

**Pavlenko Inna, Galan Yaroslav, Shlomenko Volodymyr. Psychological preparation of athletes for athletics competitions**

*The article is devoted to the analysis of psychological training of athletes, which is a key factor in achieving high sports results in conditions of intense competition and psychological pressure. The study aims to determine the role of general and special psychological training in forming athletes' psychological readiness for athletic competitions, as well as to develop recommendations for its improvement. The methods of analysis, synthesis and generalisation of psychological and pedagogical literature were used in the study.*

*Attention is focused on the analysis of athletics as an individual sport that requires high resiliency from athletes, which proves the importance of psychological training of athletes for competitions. Two types of psychological training for competitions are characterised: general and special. General psychological training, carried out during training and competitions, is aimed at forming a sports character characterized by the stability of performances, progress of results and the ability to surpass training indicators. It helps to overcome objective (sport-specific) and subjective (individual) difficulties, developing confidence, resiliency and morale. Special psychological training for a particular competition includes four phases of the pre-competition period, including information gathering, formulation of a competitive goal, actualisation of motives, probable programming of activities, self-regulation and preservation of neuropsychic balance.*

*Particular attention is paid to situational management and timing, which reduce mental stress through relaxation, storytelling and mobilising suggestions. Psychological readiness for competition is determined by confidence, the desire to win, optimal emotional arousal, resiliency and the ability to self-regulate. The results of the study indicate that effective psychological training requires an individual approach, taking into account the structure of the athlete's personality.*

**Key words:** athletics, psychological training, situational management, timing.

**Вступ.** Високий рівень спортивних досягнень у легкій атлетиці актуалізує пошук ефективних і раціональних шляхів побудови багаторічної спортивної підготовки. Одним із важливих напрямків вдосконалення спортивної підготовки є використання досягнень спортивної психології. Сучасна психологічна наука володіє істотним арсеналом методів, технологій і засобів, які в змозі значно впливати на ефективність тренувального та змагального процесів.

Легка атлетика, як індивідуальний вид спорту, вимагає від атлетів постійного подолання стресу, тривоги та невдач, що робить ментальну стійкість ключовою. Психологічна підготовка допомагає легкоатлетам зберігати концентрацію в складних умовах (спекта, шум трибун та ін.) і долати бар'єри, як страх травм чи невпевненість після поразок.

Висока популярність легкої атлетики в Україні та успіхи атлетів підкреслюють потребу в ефективних психологічних методиках які сприятимуть підвищенню результативності, психологічної стійкості спортсменів і розвитку спорту.

**Матеріали та методи.** У дослідженні використовувалися наступні методи: аналіз, синтез та узагальнення матеріалів психолого-педагогічної літератури.

**Результати дослідження.** Фахівці у галузі спортивної підготовки наголошують, що успішний виступ спортсменів на змаганнях залежить не лише від високого рівня та потенціалу їх фізичних можливостей, а й від їх психологічної підготовленості [1], [4], [5] та ін.

Історія легкої атлетики зберігає в собі безліч прикладів того, коли безперечні лідери сезону не потрапляли навіть у фінал змагань із причини психологічного характеру, а спортсмени, які не входили у число фаворитів, завдяки граничній вольової мобілізації своїх сил часто домагалися перемог на змаганнях високого рівня. Що в черговий раз доводить значимість психологічної підготовки легкоатлета до змагань.

В психології виділяють два типи психологічної підготовки до змагань: *загальна* психологічна підготовка та *спеціальна* психологічна підготовка до конкретного змагання.

*Загальна психологічна підготовка спортсменів* проводиться у процесі кожного тренувального заняття, а також під час участі спортсменів у змаганнях. Даний вид психологічної підготовки спрямований на розвиток у спортсменів спеціальних психологічних якостей, які допоможуть їм досягти найкращого результату у спортивній діяльності. Також здійснюється формування спортивного характеру, який має набір певних критеріїв, а саме: стабільність виступів на змаганнях; покращення результатів від змагання до змагання; більш високі результати в період змагань у порівнянні з тренувальними; кращі результати, ніж у попередньому виступі [4, с.1 62].

Сукупність критеріїв спортивного характеру та особливості ЦНС спортсменів які розвиваються у них у процесі загальної психологічної підготовки повинні допомогти їм впоратися зі всілякими труднощами, які можуть виникнути у тренувальному та змагальному

процесах. Виходячи з детермінації переживань, науковці пропонують виділяти дві групи труднощів: *об'єктивні* і *суб'єктивні*.

*Об'єктивні труднощі* – це ті, що зумовлені специфічними для даного виду діяльності перешкодами, без подолання яких неможливе здійснення цієї діяльності. Основна відмінна риса об'єктивних труднощів у тому, що вони за своїм змістом однакові для всіх людей.

До *суб'єктивних труднощів* які висловлюють особисте ставлення людини до об'єктивних особливостей даного виду діяльності. Ці труднощі носять індивідуальний характер і можуть бути різними у представників одного і того ж виду спорту [2].

Виходячи з «позиції проблеми готовності в спорті» науковці виділяють наступні види труднощів: труднощі, що перешкоджають формуванню вольової готовності; труднощі, що перешкоджають ефективному початку виконання змагальної діяльності; труднощі, що перешкоджають успішному виконанню змагальної діяльності [3, с. 194].

При ефективно проведеній загальній психологічній підготовці, спортсмени не повинні зіткнутися з низкою таких проблем і перебувати в оптимальному стані готовності до змагань.

Зазвичай, основним показником психологічної підготовки спортсменів є рівень їхньої тривожності, оскільки безліч експериментів підтверджують взаємозалежність даного динамічного стану з результативністю спортсменів, але знання лише рівня тривожності недостатньо для ефективної психологічної підготовки. Робота зі спортсменами та вибір методів впливу повинні здійснюватися після аналізу загальної структури особистості спортсмена та системи його потреб. Оскільки спортсмени з низьким рівнем тривожності, які перебувають у нормальній фізичній формі так само як і спортсмени з високим рівнем тривожності можуть показувати нижчі результати в порівнянні з їх фізичними можливостями.

Робота що здійснюється у процесі загальної психологічної підготовки призводить до психологічної готовності спортсменів до змагань яка визначається наступними компонентами:

- *спокоєм («холоднокрівністю»)* спортсмена в екстремальних ситуаціях, що є характерною рисою його ставлення до навколишнього середовища (до умов діяльності);

- *упевненістю спортсмена в собі*, в своїх можливостях як однієї зі сторін ставлення до себе, що забезпечує активність, надійність дій, стійкість до перешкод;

- *бойовим духом спортсмена* що забезпечує прагнення до перемоги, тобто до досягнення змагальної мети, що сприяє розкриттю резервних можливостей [5, с. 138].

Зазначені компоненти характерні для загальної психологічної підготовки спортсменів, але у психології виділяють також *спеціальну психологічну підготовку* спортсменів до конкретного змагання.

Основним завданням *спеціальної психологічної підготовки спортсменів* до конкретного змагання є ство-

рення стану їх психічної готовності до виступу в змаганнях.

Науковці розділяють передзмагальний період на чотири фази за рівнем активації і передстартової напруженості:

*Перша фаза* включає в себе досить тривалий період і починається, коли спортсмен приймає рішення про виступ у конкретних змаганнях. Ця фаза може тривати тижні та навіть місяці, що передують змаганням, і супроводжуватися ознаками знервованості, дратівливості, безсоння та фізіологічними змінами, що свідчать про підвищений рівень збудження, наприклад, коливання артеріального тиску.

*Друга фаза* охоплює короточасний період – від тренування до змагання. У цій фазі можливе застосування різних тактичних варіантів, які можуть сприятливо (або несприятливо) вплинути на мобілізацію спортсмена до виступу.

*Третя фаза – стартовий стан* – настає при включенні спортсмена в атмосферу змагань. У цей час недосвідчені спортсмени зазвичай або мають надмірне збудження психічних процесів або впадають у стан апатії, або інакше виявляють фізіологічні та психологічні ознаки стресу [5, с. 108].

І, нарешті, виникають умови активації безпосередньо в змагальній діяльності. Зазвичай, між окремими спробами в легкій атлетиці спостерігається зміна в рівні активації. За даними наукових досліджень, у цей період спортсмен повинен або сам управляти своїм станом, або отримувати допомогу від інших. У даному завершальному періоді активації час, який є у спортсмена між спробами максимального докладання зусиль, стає найбільш важливим для нього [5, 6, 7] та ін.

Іноді тривалість даних періодів не залежить від спортсмена, тоді як в інших випадках у нього є якийсь запас часу, наприклад між спробами в стрибках у висоту.

Система спеціальної психологічної підготовки спортсменів до конкретного змагання включає:

- збір інформації про передбачувані умови майбутнього змагання (є вихідним пунктом для формування стану готовності до змагальної боротьби); зміст і характер інформації (залежать від виду легкої атлетики: у спринті важливо знати місце проведення, в деяких

інших випадках – основою є інформація про суперників та ін);

- визначення та формулювання змагальної мети (в меті знаходять вираження об'єктивно існуючі можливості досягти певного результату, вона є головним регулятором діяльності спортсмена);

- формування та актуалізація мотивів участі в змаганні (спонукання, що ґрунтуються на усвідомленні спортсменом суспільної значущості досягнення поставленої мети; можуть бути спонукання лише особистого значення; мотиви підвищують інтерес до змагання, сприяють прагненню досягти мети, створенню захопленості процесом підготовки та самої змагальної боротьбою);

- імовірне програмування змагальної діяльності (здійснюється в процесі розробки тактичного плану дій; завжди носить імовірнісний характер);

- саморегуляція несприятливих внутрішніх станів (при підготовці до змагання спортсмен користується ефективними і найбільш прийнятними для нього способами саморегуляції, якими опанував у процесі загальної психологічної підготовки; від змагання до змагання використання прийомів саморегуляції все більш стає своєрідним ритуалом передзмагальної поведінки);

- збереження та відновлення нервово-психічного балансу (особливості поведінки спортсмена за деякий час до змагань, коли необхідно вміти відволікатися від думок про змагання, вірно побудувати режим дня та ін. Такі заходи повинні бути джерелом накопичення нервово-психічного потенціалу) [1, 8].

Результатом виконання зазначених пунктів повинна є *психологічна готовність спортсмена до змагань*.

Отже, стан психологічної готовності до змагання являє собою цілісний прояв особистості спортсмена та включає в себе динамічну систему, елементи якої наведено у таблиці 1.

Слід зазначити, що значущим є ситуативне управління поведінкою і станом спортсменів в умовах змагань.

Трапляються випадки коли спортсмен, що володіє сильним спортивним характером і гарною психологічною готовністю до змагань, практично не потре-

Таблиця 1

| № п/п | Елементи готовності                                                       | Характеристика                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Об'єктивна впевненість у своїх силах                                      | Заснована на визначенні співвідношення своїх можливостей і можливостей суперників з урахуванням умов майбутніх змагань                                                                                                                   |
| 2     | Прагнення наполегливо боротися за досягнення змагальної мети, за перемогу | Виражається в цілеспрямованості спортсмена, в його готовності до останньої миті вести змагальну боротьбу за досягнення мети                                                                                                              |
| 3     | Оптимальний рівень емоційного збудження                                   | Емоційне збудження повинно відповідати умовам змагальної діяльності, індивідуально-психологічним особливостям спортсмена, масштабу та рангу змагань                                                                                      |
| 4     | Висока завадостійкість                                                    | Виражається по відношенню до несприятливих внутрішніх і зовнішніх впливів, проявляється в «нечутливості» до різноманітних перешкод або в активній протидії їх негативному впливу                                                         |
| 5     | Здатність довільно управляти своїми діями, почуттями, поведінкою          | Під час будь-якої варіативності змагальних обставин спортсмен повинен приймати доцільні рішення, регулювати свої дії, погоджувати їх з партнерами, управляти своїми емоціями, будувати свою поведінку відповідно морально-етичним нормам |

бує управління його станом і поведінкою, не здатний знайти вірне рішення в певних змагальних обставинах. Подібні ситуації часто виникають у змаганнях високого рівня, коли значимість їх дуже висока, коли спортсмен прагне використовувати всі можливі методи та засоби для досягнення високого результату.

У таких ситуаціях цілком доцільним і актуальним є ситуативне управління діяльністю спортсмена. Це чудово допомагає у випадках явних прогалин у психологічній готовності спортсмена до певних екстремальних ситуацій. Тому в психології спорту використовується також і такий метод, як *ситуативне управління станом і поведінкою спортсмена*.

Не менш важливими є заходи з управління передзмагальними та змагальними станами спортсмена, які здавна називають секундуванням.

Визначальною ланкою для проведення сеансу секундування, зазвичай, слугує надмірно високий рівень емоційної напруги тому головним завданням секундування є зниження психічної напруги. Процес секундування включає в себе кілька етапів.

*Перший етап.* Вирішується спеціальне завдання – зниження загальної психічної активності та рівня бадьорості. Для цього необхідно провести сеанс релаксації, бажано в окремому приміщенні (в умовах змагань це рідко можливо, тому такий захід проводять просто з боку від основного місця змагань). Знижують несприятливий вплив змагальних обставин прийомом словесних формулювань (спрямованих на заспокоєння, розслаблення та ін.) або включенням у процес секундування спеціального масажу (послідовне розслаблення рук, ніг, плечей, спини, масаж обличчя, тощо). Крім того, часто використовуються заздалегідь підготовлені записи (спеціальні мовні навіювання психологів, шум гірського струмка та ін.).

*Другий етап.* Після сеансу релаксації, якщо ще є час, спортсмену пропонується провести самостійний сеанс сюжетного уявлення. Він повинен сам вибрати варіант, який дозволяє:

– якомога більше відволіктися від усього навколишнього;

– чітко відтворити уявні обставини, предмети, їх колір, розміщення та ін;

– відтворити приємні почуття, які спортсмен відчуває зазвичай у тій ситуації.

*Третій етап.* У кінці для спортсмена здійснюються наступні навіювання:

– він повинен бути спокійний і впевнений у собі, повністю реалізувати все, що досягнуто у навчально-тренувальних заняттях, працювати з повною віддачею сил, не сумніватися у своїй спортивній формі;

– йому слід нагадати про характер поведінки при виході на старт і на старті: чіткі впевнені рухи, твердий впевнений погляд, розкутість та ін;

– йому необхідно підняти «бойовий дух» (прагнення до боротьби, до успіху, до перемоги);

– йому слід нагадати про зміст діяльності (це залежить від виду спорту) [3, с. 203].

Сеанс секундування проводиться виключно за бажанням спортсмена. Деякі спортсмени в процесі секундування віддають перевагу лише релаксації, інші – мобілізуючим заходам. Деякі спортсмени, бажають використати весь час сеансу навіюваннями готовності до змагання, впевненості у собі, тощо.

Отже, ситуативне управління включається у передзмагальну поведінку спортсмена поряд із саморегуляцією, допомагаючи розкрити резервні можливості. Крім того, ситуативне управління може успішно використовуватися у процесі самих змагань (перед початком наступного етапу змагань).

**Висновки.** Психологічна підготовка відіграє вирішальну роль у легкій атлетиці, доповнюючи фізичні навички психологічною силою. Загальна підготовка розвиває впевненість, стресостійкість та емоційну регуляцію. Спеціальна підготовка включає цілепокладання, мотивацію та самоконтроль перед змаганнями. Релаксація, візуалізація та навіювання оптимізують стан атлета. Індивідуалізація та тренерська підтримка підсилюють ефект. Це покращує результати та підтримує психічне здоров'я спортсмена.

#### Література:

1. Бережна Є. І. Психологічна підготовка спортсменів до змагань із легкої атлетики. Отримано з: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/handle/78787878/4073> (дата звернення: 10.09.2025)
2. Гальцова С. В. Особливості життєстійкості особистості в умовах сьогодення. *Наукові перспективи, журнал. Серія «Психологія»*. 2023. № 1(31). С. 497–510.
3. Коробейніков Г. В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с.
4. Кошева Л. В. Теорія і методика викладання легкої атлетики : методичні рекомендації до самостійних занять для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт усіх форм навчання Краматорськ : ДДМА, 2021. 23 с.
5. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.
6. Павленко І.О., Сидоренко О. Р., Скачедуб Н. М., Бережна Л.І. Легка атлетика у фізичному вихованні педагогічних закладів вищої освіти : навч.-метод. посіб. Суми : ФОП Цьома С.П., 2020. 200 с.
7. Rybalko Petro, Bychkov Oleksandr, Maksymenko Liudmyla, Shcherbyna Svitlana, Ivanova Viktoriia. The formation of a competent approach as the Basis of the professional development of the Future teacher of physical education *Conhecimento & Diversidade, Niterói*. 2023. Vol. 15, no. 37Abr/Jun.
8. Semenikhina O. V., Yurchenko A. O., Rybalko P. F., Shukatka O. V., Kozlov D. O., and Drushlyak M. G. Preparation of future specialists in physical culture and sports for the use of digital health means in professional activity. *Information Technologies and Learning Tools*. 2022. Vol. 89, no. 3, pp. 33–47.

### References:

1. Berezna, Ye. I. Psykholohichna pidhotovka sportsmeniv do zmahan iz lehkoj atletyky. [Psychological preparation of athletes for athletics competitions]. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/handle/787878787/4073> [in Ukrainian].
2. Haltsova, S. V. (2023). Osoblyvosti zhyttiistykosti osobystosti v umovakh sohodennia. [Features of individual resilience in today's conditions]. *Naukovi perspektyvy. Seriiia «Psykholohiia» – Scientific Perspectives. Series: Psychology*, no 1(31), pp. 497–510 [in Ukrainian].
3. Korobeinikov, H. V. (2013). Otsiniuvannia psykhofiziolohichnykh staniv u sporti : monohrafiia. [Assessment of psychophysiological states in sports]. Lviv: LDUFK [in Ukrainian].
4. Kosheva, L.V. (2021). Teoriia i metodyka vykladannia lehkoj atletyky: metodychni rekomendatsii do samostiinykh zaniat dlia studentiv spetsialnosti 017 – Fizychna kultura i sport usikh form navchannia [Theory and methods of teaching athletics: methodological recommendations for independent classes for students of specialty 017 – Physical culture and sports of all forms of education]. Kramatorsk: DDMA [in Ukrainian].
5. Oliinyk, N. A., Voitenko, S. M. (2020). Psykholohichni osoblyvosti sportyvnoi diialnosti [Psychological features of sports activities]: Monohrafiia. Vinnytsia: VNAU [in Ukrainian].
6. Pavlenko, I. O., Sydorenko, O. R., Skachedub, N. M., Berezna, L. I. (2020). Lehka atletyka u fizychnomu vykhovanni pedahohichnykh zakladiv vyshchoi osvity [Athletics in physical education of pedagogical institutions of higher education]. Sumy: FOP Tsoma S.P. [in Ukrainian].
7. Rybalko, Petro, Bychkov, Oleksandr, Maksymenko, Liudmyla, Shcherbyna, Svitlana, Ivanova, Viktoriia (2023). 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. [in English].
8. Semenikhina O. V., Yurchenko A. O., Rybalko P. F., Shukatka O. V., Kozlov D. O., and Drushlyak M. G. Preparation of future specialists in physical culture and sports for the use of digital health means in professional activity. *Information Technologies and Learning Tools*. 2022. Vol. 89, no. 3, pp. 33–47. [in English].

Дата першого надходження рукопису до видання: 22.09.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 23.10.2025

Дата публікації: 28.11.2025

## ОСВІТНЯ ОБІЗНАНІСТЬ СТУДЕНТІВ ПРО ВИКОРИСТАННЯ ДОПІНГУ У СПОРТИВНІЙ ТА ФІТНЕС-ДІЯЛЬНОСТІ

**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

**Пивоваров Андрій Анатолійович,**

старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації  
Державного торговельно-економічного університету  
<https://orcid.org/0000-0001-5779-353X>

**Черезов Юрій Олександрович,**

старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,  
полковник внутрішньої служби  
Пенітенціарної академії України  
<https://orcid.org/0000-0002-1531-0189>

**Лукачина Анатолій Васильович,**

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту  
Національного технічного університету України  
«Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського»  
<https://orcid.org/0000-0001-5360-1844>

У статті розглянуто проблему формування антидопінгової культури у студентів Державного торговельно-економічного університету (ДТЕУ), зокрема спеціальності А7 Фізична культура і спорт ( $n = 61$ ) і студентів Пенітенціарної академії України (ПАУ) та Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського» (КПІ), що займаються фізичними вправами і спортом ( $n = 86$ ) на основі емпіричного дослідження.

Визначено рівень поінформованості здобувачів освіти щодо сутності поняття «допінг», його впливу на організм, методів контролю та санкцій за порушення правил. Результати показали суперечливе ставлення студентів: усвідомлення шкоди поєднується з визнанням ефективності допінгу для досягнення спортивних результатів.

**Мета дослідження.** Виявити рівень поінформованості та ставлення студентів до поняття «допінг», його призначення, шкоди або користі у спорті та фітнесі.

**Завдання дослідження:** проаналізувати сучасні наукові підходи до визначення поняття «допінг» і його класифікації у спорті; провести опитування студентів I–II курсів спеціальності А7 Фізична культура і спорт ДТЕУ ( $n=61$ ) і ПАУ та КПІ, що займаються фізичними вправами і спортом ( $n = 86$ ), щодо їхнього розуміння та ставлення до допінгу; визначити рівень обізнаності студентів щодо наслідків вживання допінгу, методів його виявлення та санкцій; узагальнити результати дослідження та надати рекомендації щодо формування антидопінгової культури у студентському середовищі.

**Методологічну основу** становлять системний, педагогічний, соціально-психологічний та ціннісний підходи, що дозволяють розглядати феномен ставлення до допінгу як частину морально-етичної та професійної культури майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

**Матеріали та методи дослідження:** контингент дослідження: 61 студент спеціальності А7 Фізична культура і спорт ДТЕУ і 86 студентів ПАУ та КПІ, що займаються фізичними вправами і спортом віком 17-21 рік. Методи: анкетування, аналіз та узагальнення літературних джерел, кількісний та якісний аналіз результатів. Інструментарій: авторська анкета.

**Наукова новизна** полягає у виявленні низького рівня антидопінгової обізнаності та потреби у формуванні стійких етичних орієнтирів у студентів.

**Висновки.** Запропоновано практичні рекомендації щодо інтеграції антидопінгової освіти у програми ЗВО: включення змістових модулів у дисципліни професійного циклу, проведення просвітницьких заходів та формування цінностей чесного спорту.

**Ключові слова:** допінг, антидопінгова освіта, студентська молодь, фізична культура, спорт, етичні цінності, WADA, профілактика.

**Paryshkura Yuliia, Pyvovarov Andrii, Cherezov Yurii, Lukachyna Anatolii. Educational awareness of students regarding the use of doping in sports and fitness activities**

The article examines the issue of developing anti-doping culture among students of the State University of Trade and Economics (SUTE), particularly those majoring in A7 Physical Culture and Sports ( $n = 61$ ), as well as students of the Penitentiary Academy of Ukraine (PAU) and the National Technical University of Ukraine «Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute» (KPI), who engage in physical exercise and sports ( $n = 86$ ), based on an empirical study.

**Purpose of the study.** To determine the level of students' awareness and attitudes toward the concept of «doping», its purpose, and its potential harm or benefits in sports and fitness.

**Research objectives:** to analyze modern scientific approaches to defining and classifying the concept of «doping» in sports; to conduct a survey among first- and second-year students majoring in A7 Physical Culture and Sports at SUTE ( $n = 61$ ), as well as students from PAU and KPI who engage in physical exercise and sports ( $n = 86$ ), regarding their understanding of and attitudes toward doping; to determine the level of students' awareness of the consequences of doping use, methods of detection, and sanctions; to summarize the research results and provide recommendations for the development of anti-doping culture in the student environment.

**Methodological basis.** The study relies on systemic, pedagogical, socio-psychological, and value-based approaches, allowing the phenomenon of attitudes toward doping to be viewed as a component of the moral, ethical, and professional culture of future specialists in physical culture and sports.

**Materials and methods.** 61 students majoring in A7 Physical Culture and Sports at SUTE and 86 students from PAU and KPI who engage in physical exercise and sports, aged 17-21 years. Methods included surveys, analysis and synthesis of literature, quantitative and qualitative data analysis. The main tool was an author-developed questionnaire.

**Scientific novelty.** The research revealed a low level of anti-doping awareness and emphasized the need to strengthen ethical values among students.

**Conclusions.** Practical recommendations are proposed for integrating anti-doping education into higher education curricula: inclusion of relevant modules into professional training courses, organization of educational activities, and the promotion of fair-play values.

**Key words:** doping, anti-doping education, student youth, physical culture, sport, ethical values, WADA, prevention.

**Вступ.** Проблема застосування допінгу у спорті набула глобального характеру та вийшла за межі суто медичних питань, охопивши морально-етичні, соціальні та педагогічні аспекти професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту [4; 6; 7; 12]. Сучасні наукові джерела (Bondarchuk, 2021; Кононенко, 2020; WADA, 2023) підкреслюють необхідність переходу від карального підходу до превентивного – через освіту, виховання та формування свідомої позиції «чистого спорту» [2; 5; 10].

В Україні, за результатами досліджень (Коц, 2021; Соколенко, 2019) [3; 9], антидопінгова культура серед студентів залишається недостатньо сформованою. Відсутність у навчальних програмах системних курсів та низький рівень поінформованості про діяльність Всесвітнього антидопінгового агентства (WADA) обумовлюють потребу у модернізації освітнього процесу [11].

Антидопінгова освіта є ключовим інструментом формування професійної та етичної культури майбутніх фахівців галузі Фізична культура і спорт та тих, хто присвячує свій час фізичним вправам і спорту в не залежності від майбутньої спеціальності [1; 3; 8, 13]. Зростання кількості випадків використання заборонених речовин серед молоді, а також вплив фітнес-культури, орієнтованої на швидкий результат, вимагають посилення профілактичної роботи. В умовах інтеграції України до європейського освітнього простору необхідним є впровадження міжнародних стандартів WADA у програми підготовки студентів [1; 8]. Таким чином, проблема формування антидопінгової культури студентів спеціальності А7 Фізична культура і спорт закладів вищої освіти (ЗВО) є не лише педагогічною, а й соціально значущою, оскільки пов'язана з формуванням здорової нації, спортивної етики та репутації українського спорту.

**Мета дослідження.** Виявити рівень поінформованості та ставлення студентів до поняття «допінг», його призначення, шкоди або користі у спорті та фітнесі.

**Завдання дослідження:**

- проаналізувати сучасні наукові підходи до визначення поняття «допінг» і його класифікації у спорті;
- провести опитування студентів І–ІІ курсів спеціальності А7 Фізична культура і спорт ДТЕУ ( $n=61$ ) і ПАУ та КПІ, що займаються фізичними вправами і спортом ( $n = 86$ ), щодо їхнього розуміння та ставлення до допінгу;

- визначити рівень обізнаності студентів щодо наслідків вживання допінгу, методів його виявлення та санкцій.

- узагальнити результати дослідження та надати рекомендації щодо формування антидопінгової культури у студентському середовищі.

**Методологічну основу** становлять системний, педагогічний, соціально-психологічний та ціннісний підходи, що дозволяють розглядати феномен ставлення до допінгу як частину морально-етичної та професійної культури майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

**Матеріали та методи дослідження:** контингент дослідження: 61 студент спеціальності А7 Фізична культура і спорт ДТЕУ і 86 студентів ПАУ та КПІ, що займаються фізичними вправами і спортом віком 17-21 рік ( $n=147$ ).

Методи: анкетування (опитування), аналіз та узагальнення літературних джерел, кількісний та якісний аналіз результатів, статистичне узагальнення.

Інструментарій: авторська анкета з 10 запитань, спрямованих на виявлення рівня знань, ставлення, етичного розуміння та поведінкових установок щодо допінгу.

### Наукова новизна:

– узагальнено емпіричні дані про розуміння терміну «допінг» студентами спеціальності А7 Фізична культура і спорт у контексті професійної підготовки;

– виявлено суперечливість у сприйнятті допінгу – одночасне розуміння його шкоди та визнання ефективності для досягнення спортивних результатів;

– визначено низький рівень обізнаності щодо офіційних джерел антидопінгової інформації (WADA, офіційні списки, книги допінгу);

– сформульовано практичні рекомендації для включення антидопінгової освіти у навчальні програми ЗВО.

**Результати.** Нами було проведено опитування здобувачів освіти І-ІІ курсів, віком 17-21 рік зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт ДТЕУ (n=61) і студентів ПАУ та КПІ, що займаються фізичними вправами і спортом не залежно від спеціальності (n=86) загалом 147 осіб (n=147) на предмет розуміння терміну «допінг», його призначення та шкоди або користі у спорті та фітнесі. Слід зазначити, що серед опитаних значна кількість 70 % мають високі спортивні кваліфікації (футбол, легка атлетика, боротьба, тощо).

Серед питань були наступні:

1. Надайте визначення терміну допінг, як ви його розумієте? Отримали наступне:

– «Це стимулюючи речовини через які людина може долати більше фізичне навантаження ніж зазвичай»;

– «Допінг – речовини які допомагають людині швидше показувати певні результати».

– «Речовина, здатна підвищувати працездатність організму»

– «Допінг це застосування шкідливих речовин».

– «Речовини які додають сили людині».

– «Речовини які сприяють активізації організму».

– «Речовини, зокрема фармакологічні, що при введенні в організм сприяють активізації його роботи і росту, стимуляції фізичної і нервової діяльності тощо».

– «Допінг – це допоміжні засоби для покращення результатів у спорті, але у великому спорті вогні заборонені».

– «Допінг речовини, зокрема фармакологічні, що при введенні в організм сприяють активізації його роботи і росту, стимуляції фізичної і нервової діяльності».

– «Деякі препарати які дають перевагу в тій чи іншій ситуації».

– «Це специфічна речовина (хімія), яка розширює можливості людського організму. Ще він допомагає наростити м'язи».

Ще одна розгорнута відповідь: «Допінг у фізичній культурі та спорті – це використання спортсменами заборонених речовин або методів, спрямованих на штучне підвищення їх фізичних можливостей, витривалості, сили або інших спортивних показників. Ці дії порушують етичні принципи змагань, загрожують здоров'ю спортсменів і суперечать правилам, встановленим спортивними організаціями. Всесвітнє антидопінгове агентство (WADA) визначає допінг як порушення однієї або кількох антидопінгових норм, що включають вжи-

вання заборонених речовин, маніпуляції з допінг-контролем або відмову від нього, а також інші порушення, які впливають на чесність спортивних змагань».

2. На питання: «Для чого застосовують допінг?» отримали наступні відповіді:

– Допінг може допомогти спортсменам зміцнити м'язи, зменшити втому, вгамувати біль – 24 % респондентів.

– Використання допінгу є неетичним і незаконним у професійному спорті, оскільки воно не тільки створює несправедливу перевагу, але й загрожує здоров'ю спортсменів та підриває довіру до спорту – 17 % респондентів.

– Для покращення результатів, фізичних показників, спортивних результатів – 35 % респондентів.

– Для того щоб перемогти нечесним шляхом, переваги над суперником – 15 % респондентів.

А також дві розгорнуті відповіді, прикладом:

1) Допінг застосовують з метою покращення фізичної працездатності та досягнення переваги у спортивних змаганнях. Основні цілі використання допінгу включають:

– підвищення витривалості (деякі види допінгу, такі як еритропоетин (ЕПО), збільшують кількість червоних кров'яних клітин, що покращує переносимість кисню і дозволяє спортсменам довше витримувати фізичне навантаження);

– збільшення м'язової маси та сили (параболічні стероїди та інші подібні речовини сприяють швидкому зростанню м'язової маси та сили, що є особливо корисним у таких видах спорту, як бодібілдинг, важка атлетика та інші силові дисципліни);

– прискорення відновлення (деякі препарати допомагають зменшити час, необхідний для відновлення після інтенсивних тренувань або змагань, що дозволяє спортсменам тренуватися частіше і з більшою інтенсивністю);

– зниження маси тіла (діуретики та інші засоби використовуються для швидкого зниження ваги, що може бути критичним у видах спорту з ваговими категоріями, таких як бокс, боротьба або дзюдо);

– поліпшення концентрації та реакції (стимулятори допомагають підвищити розумову концентрацію, швидкість реакції та зменшити відчуття втоми, що важливо в таких видах спорту, як стрільба, автоперегони та інші).

2) Застосування маніпуляцій з метою штучного поліпшення працездатності (швидкісно-силових якостей, вимогливості, психічної стійкості тощо).

3. На питання: «Чи застосовуєте допінг ви?» отримано негативних відповідей 97 % і 3 % «вже ні».

4. На питання: «Хтось з ваших знайомих спортсменів застосовує допінг?», отримано негативних відповідей 95 % і 5 % «так».

5. На питання: «Які препарати вам відомі для покращення результативності»: 20,1 % відповіли: знеболюючі (імет, ібупрофен, спазмалгон, немесіл, но-шпа, тощо); 46,2 % – анаболічні стероїди; 15,4 % стимулятори ЦНС (амфітамін); 18,3 % гормон росту.

6. На питання: «Чи відомі Вам відомі наслідки до яких приводить вживання допінгу?»: 34 % рес-

пондентів відповіли: погіршення здоров'я, інвалідність та 46 % про серцево-судинні проблеми: підвищений ризик серцевих нападів, інсультів, гіпертонії та інших серцево-судинних захворювань, зупинку серця, гормональні дисбаланси, пошкодження печінки та нирок, а також смерть.

7. На питання: «Як виявляють наявність допінгу у спортсмена під час змагань?» 96 % відповідей, це – «Допінг контроль. Провіряють спеціалісти беручи кров, мед експертиза, аналіз крові» та 1 відповідь: «Наявність допінгу у спортсмена виявляють шляхом проведення допінг-контролю, який включає аналізи сечі та крові на наявність заборонених речовин або їхніх метаболітів. Спортсменів можуть тестувати як під час змагань, так і поза ними. Проби аналізуються в акредитованих лабораторіях WADA».

8. На питання: «Як спортсмени можуть захистити себе від неправомірного використання допінгу?» Відповіли наступним чином: 12 %: «За допомогою тренера чи спортивного лікаря можна узнавати або ж кожного року випускається книга допінгу можна прочитати і на далі знати», 25 %: «Уважно читати правила використання певного допінгу, інструкція», 11 %: «Знайти інформацію про дозволені препарати, ознайомлюючись з антидопінговими правилами, консультувавшись з фахівцями, перевіряючи добавки на відсутність заборонених речовин, документуючи всі прийняті препарати та оформляючи терапевтичні винятки за потреби та 52 % не можуть відповісти на це питання.

9. На питання: «Які санкції передбачені для спортсменів, які порушують антидопінгові правила?» 54 % відповіли про дискваліфікацію спортсмена, зняття зі змагання 32 %: «Це може бути штраф, або ж спортсмен не зможе більше виступати 2 роки якщо ще раз виявиться то вже на 4 роки дискваліфікації», 1 відповідь мала ширший опис, а саме: «Санкції для спортсменів, які порушують антидопінгові правила, включають дискваліфікацію від змагань, анулювання результатів, повернення медалей і призових грошей, а також тимчасове або довічне відсторонення від участі у спортивних змаганнях» і 14 % не дали відповіді на це питання.

10. На питання: «Де можна дізнатися про заборонені препарати?». Отримали наступні відповіді: 43 % відповіли: засобом Інтернету, соціальні мережі, через зв'язки, 32 % через спортивного лікаря, 12 % відповідей вказує на знання про кожнорічний випуск книги, яка кожного року випускається нова, або про заборонені препарати можна знайти на офіційному сайті Всесвітнього антидопінгового агентства та 13 % не дали відповіді на це питання.

Проведення опитування студентів щодо рівня їхньої обізнаності у сфері антидопінгової освіти, ставлення до використання заборонених речовин і розуміння етичних норм спорту є необхідним першим етапом дослідження. Результати анкетування дозволяють виявити прогалини у знаннях, помилкові уявлення та ставлення студентів до теми чистого

спорту, що створює основу для подальшого формування рекомендацій.

Практичні рекомендації:

1. Інтеграція антидопінгової тематики в освітні програми:

- включити модулі з основ антидопінгової політики до навчальних дисциплін «Теорія та методика фізичного виховання», «Олімпійський та професійний спорт», «Спортивне харчування», тощо;

- передбачити міждисциплінарні зв'язки з медико-біологічними дисциплінами («Фізіологія та біохімія», «Спортивна медицина», тощо).

2. Розроблення спеціального навчального модуля (неформальна освіта) у дисципліні «Фізичне виховання» та/або дисципліні вільного вибору «Фізичне виховання і спорт: Антидопінгова освіта та етика спорту»:

- мета курсу – сформувати у студентів систему знань про правові, медичні та етичні аспекти використання допінгу;

- програма має містити розділи: «Історія та сучасна політика WADA», «Заборонені речовини та методи», «Допінг-контроль», «Відповідальність спортсменів», «Профілактика та цінності чесного спорту».

3. Проведення просвітницьких заходів:

- організовувати щорічні «Антидопінгові тижні», інтерактивні лекції, семінари та тренінги спільно з представниками Національного антидопінгового центру України;

- залучати студентів до рольових ігор, квестів, дебатів на тему спортивної етики.

4. Використання сучасних інформаційних ресурсів:

- запровадити використання офіційних платформ WADA (ADEL – Anti-Doping Education and Learning Platform) для проходження онлайн-курсів і тестів;

- створити університетську онлайн-базу матеріалів: посібників, презентацій, інфографік, відео тощо.

5. Формування ціннісно-моральних орієнтирів.

- розвивати у студентів усвідомлення, що спортивна етика, чесна конкуренція і турбота про здоров'я є професійними стандартами фахівця фізичної культури і спорту;

- включати теми про допінг у виховні години, кураторські зустрічі, спортивні заходи.

6. Моніторинг рівня антидопінгової культури:

- проводити регулярні опитування студентів щодо рівня знань і ставлення до проблеми допінгу;

- розробити критерії оцінювання сформованості антидопінгових компетентностей (знання, ставлення, поведінкові установки).

7. Підвищення кваліфікації викладачів:

- організовувати тренінги для науково-педагогічних працівників з питань антидопінгової політики, етики спорту та профілактичних методик;

- стимулювати викладачів до участі у міжнародних програмах WADA та Європейського антидопінгового агентства (EADA).

**Висновки.** Більшість опитаних студентів (70 %) правильно розуміють, що допінг – це фармакологічні або хімічні речовини, які штучно підвищують працездатність організму. Основна мотивація використання допінгу, за даними опитування – покращення результатів та прискорення відновлення після навантажень (35 %). 97 % студентів заявили, що не застосовують допінг, однак лише 48 % знають про офіційні джерела інформації та санкції за його вживання. Найменш поінформованими виявились питання антидопінгового контролю, правил WADA і можливих наслідків для здоров'я.

Необхідним є запровадження в освітній процес курсу або модулю з антидопінгової освіти, орієнтованого на формування відповідального ставлення до здоров'я, чесності та спортивної етики.

**Перспективними напрямками подальших досліджень є:**

- розробка педагогічної моделі формування антидопінгової культури у студентів спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»;
- оцінювання ефективності освітніх інтервенцій на основі програм WADA;
- вивчення впливу цифрових технологій (онлайн-курсів, гейміфікації, соціальних мереж) на поширення знань про антидопінгову політику;
- порівняльний аналіз досвіду антидопінгової освіти у провідних університетах ЄС;
- дослідження взаємозв'язку між антидопінговими цінностями студентів та їхньою професійною етикою у майбутній діяльності.

### Література:

1. Коваль К., Дутчак М. Проблематика формування та реалізації освітніх програм у системі антидопінгової діяльності у спорті. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. Випуск 42. 2024, С. 18-25. doi: 10.15330/fcult.42.18-25
2. Кононенко Г. Профілактика допінгу у спортивному середовищі: освітній аспект. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2020, № 2, С. 15-20.
3. Коц О. Антидопінгова культура студентів закладів вищої освіти фізкультурного профілю. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 2021, № 1 2, С. 101-107.
4. Микитюк Н. Антидопінгова політика та її регулювання у спорті. проблематика застосування. *Молодий вчений*, 2019, 9 (73), С. 422-426. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-9-73-91>
5. Національний антидопінговий центр (НАДЦ) – «Антидопінгова освіта» (офіційний сайт). *Режим входу* – <https://nadc.gov.ua/> (дата входу: 01.10.2025).
6. Самошкін В., Мелешко В., Гвоздак А., Яковенко А. Допінг у спорті та шляхи протидії порушенням антидопінгового законодавства. *Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпро*, 2020, № 1. С. 142-154.
7. Сергата М. О., Сергата Н. С., Кий О. Г. Методи боротьби з допінгом у професійному спорті. *Фізичне виховання та спорт*, 2023, (4), С. 140-146. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-4-17>
8. Скрипченко І.Т. До питання антидопінгової освіти молоді в Україні. *Дніпро : ДДУВС*, 2020, С. 137-140.
9. Соколенко, І. Вживання допінгу серед молоді: соціально-психологічний аналіз. *Молодий вчений*, 2019, № 3 (67), С. 44-49.
10. Bondarchuk, V. Anti-doping Education in Sports Universities: Ethical and Pedagogical Aspects. *Sport Science Review*, 2021, 30(2), P. 85-92.
11. World Anti-Doping Agency (WADA). World Anti-Doping Code 2024. Montreal, Canada, 2024. *Режим доступу* – [https://www.wada-ama.org/en/what-we-do/world-anti-doping-code?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.wada-ama.org/en/what-we-do/world-anti-doping-code?utm_source=chatgpt.com) (дата входу: 01.10.2025).
12. Shapran, Y., Shapran, O., Raytarovska, I., Rybalko, P., Romanenko, V., & Halaidiuk, M. (2022). Forms and Methods of Future Physical Education Teachers' Training: An Analysis of Foreign Experience. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 14(1Sup1), 127- 144. <https://doi.org/10.18662/rrem/14.1Sup1/541>
13. Substantiation of the peculiarities of the use of the complex supplement levobol by athletes in order to increase physical endurance / Asauliuk Inna, Bui Iryna, Tomenko Oleksandr, Rybalko Petro, Burla Artem, Mishchenko Oksana, Kalko Kateryna, Nesterenko N. A. *Pharmacologyonline*. 2021. Vol. 3. P. 1843-1854. [https://pharmacologyonline.silae.it/files/archives/2021/vol3/PhOL\\_2021\\_3\\_A195\\_Asauliuk.pdf](https://pharmacologyonline.silae.it/files/archives/2021/vol3/PhOL_2021_3_A195_Asauliuk.pdf)

### References:

1. Koval K., Dutchak M. (2024). Problematyka formuvannia ta realizatsii osvitnikh prohran u systemi antydopinhovoi diialnosti u sporti [Problems of formation and implementation of educational programs in the system of anti-doping activity in sports]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriya: Fizychna kultura. Vypusk 42. – Bulletin of the Carpathian University. Series: Physical culture Issue 42*. S. 18-25. doi: 10.15330/fcult.42.18-25 [in Ukrainian].
2. Kononenko H. (2020). Profilaktyka dopinhu u sportyvnomu seredovyshchi: osvitnii aspekt [Prevention of doping in the sports environment: an educational aspect]. *Pedahohika, psykhologhiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. № 2, S. 15-20 [in Ukrainian].
3. Kots, O. (2021). Antydopinhova kultura studentiv zakladiv vyshchoi osvity fizykulturnoho profilu [Anti-doping culture of students of physical education institutions of higher education]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. – Physical culture, sports and health of the nation*, № 12, S. 101-107 [in Ukrainian].
4. Mykytiuk, N. (2019). Anty-dopinhova polityka ta yii rehuliuivannia u sporti. problematyka zastosuvannia [Anti-doping policy and its regulation in sports. problems of application]. *Molodyi vchenyi. – Young scientist*, 9 (73), S. 422-426. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-9-73-91> [in Ukrainian].

5. Natsionalnyi antydoпинhovy tseñtr (NADTs) – Antydoпинhova osvita» (ofitsiyni sait) [National Anti-Doping Center (NADC) – «Anti-doping education»(official website)]. *Rezhym vkhodu* – <https://nadc.gov.ua/> (data vkhodu 01.10.2025) [in Ukrainian].
6. Samoshkin V., Meleshko V., Hvozdk A., Yakovenko A. (2020). Dopinh u sporti ta shlyakhy protydyi porushennyam antydoпинhovoho zakonodavstva [Doping in sports and ways to counteract violations of anti-doping legislation]. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya. Dnipro. – Sports Bulletin of the Dnieper Region. Dnipro*. 1. S. 142-154. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-1-142> [in Ukrainian].
7. Serhatyi, M. O., Serhata, N. S., & Kyi, O. H. (2023). Metody borotby z dopinhom u profesiinomu sporti [Methods of combating doping in professional sports]. *Fizychne vykhovannia ta sport. – Physical education and sports*, (4), S. 140-146. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-4-17> [in Ukrainian].
8. Skrypchenko I.T. (2020). Do pytannia antydoпинhovoï osvity molodi v Ukraini [To the issue of anti-doping education of youth in Ukraine]. *Dnipro : DDUVS – Dnipro: DDUVS*, S. 137-140 [in Ukrainian].
9. Sokolenko, I. (2019). Vzhlyvannia dopinhu sered molodi: sotsialno-psykholohichniy analiz [Use of doping among young people: socio-psychological analysis] *Molodyi vchenyi. – A young scientist*, № 3 (67), S. 44-49 [in Ukrainian].
10. Bondarchuk, V. (2021). Anti-doping Education in Sports Universities: Ethical and Pedagogical Aspects [Anti-doping Education in Sports Universities: Ethical and Pedagogical Aspects]. *Sport Science Review. – Sport Science Review*, 30(2), S. 85-92.
11. World Anti-Doping Agency (WADA) 2024. World Anti-Doping Code [World Anti-Doping Agency (WADA) 2024. World Anti-Doping Code]. *Montreal, Canada, 2024. – Montreal, Canada, 2024*. *Rezhym vkhodu* – [https://www.wada-ama.org/en/what-we-do/world-anti-doping-code?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.wada-ama.org/en/what-we-do/world-anti-doping-code?utm_source=chatgpt.com) (data vkhodu 01.10.2025).
12. Shapran, Y., Shapran, O., Raytarovska, I., Rybalko, P., Romanenko, V., & Halaidiuk, M. (2022). Forms and Methods of Future Physical Education Teachers' Training: An Analysis of Foreign Experience. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 14(1Sup1), 127- 144. <https://doi.org/10.18662/rrem/14.1Sup1/541>
13. Substantiation of the peculiarities of the use of the complex supplement levobol by athletes in order to increase physical endurance / Asauliuk Inna, Bui Iryna, Tomenko Oleksandr, Rybalko Petro, Burla Artem, Mishchenko Oksana, Kalko Kateryna, Nesterenko N. A. *Pharmacologyonline*. 2021. Vol. 3. P. 1843-1854. [https://pharmacologyonline.silae.it/files/archives/2021/vol3/PhOL\\_2021\\_3\\_A195\\_Asauliuk.pdf](https://pharmacologyonline.silae.it/files/archives/2021/vol3/PhOL_2021_3_A195_Asauliuk.pdf)

Дата першого надходження рукопису до видання: 13.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 11.11.2025

Дата публікації: 28.11.2025

## ФУТЗАЛ ЯК ІНСТРУМЕНТ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ТА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

**Петраков Євгеній Сергійович,**

аспірант II 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 узагальнено та систематизовано сучасні підходи до застосування футзалу як ефективного інструменту фізичної, психологічної та соціальної реабілітації для військовослужбовців та внутрішньо переміщених осіб. Проаналізовано наукові джерела та практичні кейси, що демонструють позитивний вплив регулярних тренувальних програм на відновлення фізичних функцій, розвиток координації, витривалості та моторних навичок, а також на підвищення загальної працездатності учасників. Автори підкреслюють значення командних ігор у формуванні соціальної взаємодії, підтримці мотивації, зниженні рівня стресу та покращенні психологічного стану, що особливо актуально для осіб, які зазнали травматичного досвіду або перебувають у процесі соціальної адаптації.

У статті представлено методичні підходи до організації тренувального процесу з урахуванням індивідуальних фізичних та психологічних особливостей учасників, що дозволяє оптимізувати навантаження, підвищити ефективність реабілітаційних заходів та сприяти активному залученню до колективної діяльності. Акцент зроблено на мультидисциплінарному підході, який поєднує спортивну, реабілітаційну та психотерапевтичну складові, створюючи комплексну систему підтримки фізичного та емоційного стану учасників. Автори виділяють перспективи впровадження футзалу у реабілітаційні програми на національному рівні та його потенціал як інноваційного інструменту для розвитку соціальних, психологічних і фізичних компетенцій, відновлення соціальної активності, зміцнення здоров'я та підвищення якості життя учасників.

Проведений аналіз дозволяє окреслити ключові напрямки подальших досліджень у сфері спортивної реабілітації та визначити ефективні стратегії інтеграції командних видів спорту у програми фізичної та психоемоційної підтримки в умовах військових конфліктів та внутрішнього переміщення населення.

**Ключові слова:** футзал, спортивна реабілітація, військовослужбовці, внутрішньо переміщені особи, психоемоційне відновлення, соціальна інтеграція, фізичний розвиток.

**Petrakov Yevhenii, Leonenko Andrii. Futsal as a tool for the rehabilitation of military personnel and internally displaced persons**

The article summarizes and systematizes modern approaches to the use of futsal as an effective tool for physical, psychological, and social rehabilitation for military personnel and internally displaced persons. Scientific sources and practical cases are analyzed, demonstrating the positive impact of regular training programs on the restoration of physical functions, the development of coordination, endurance, and motor skills, as well as on improving the overall performance of participants. The authors emphasize the importance of team games in shaping social interaction, maintaining motivation, reducing stress levels, and improving psychological well-being, which is especially relevant for individuals who have experienced trauma or are in the process of social adaptation.

The article presents methodological approaches to organizing the training process, taking into account the individual physical and psychological characteristics of participants, which allows optimizing the load, increasing the effectiveness of rehabilitation measures, and promoting active involvement in collective activities. The emphasis is on a multidisciplinary approach that combines sports, rehabilitation, and psychotherapeutic components, creating a comprehensive system of support for the physical and emotional state of participants. The authors highlight the prospects for introducing futsal into rehabilitation programs at the national level and its potential as an innovative tool for developing social, psychological, and physical competencies, restoring social activity, strengthening health, and improving the quality of life of participants.

The analysis allows us to outline key areas for further research in the field of sports rehabilitation and to identify effective strategies for integrating team sports into physical and psycho-emotional support programs in the context of military conflicts and internal displacement of the population.

**Key words:** futsal, sports rehabilitation, military personnel, internally displaced persons, psycho-emotional recovery, social integration, physical development.

**Вступ.** Повномасштабна війна в Україні призвела до появи сотень тисяч військових, які повертаються із фронту з пораненнями, фізичними обмеженнями

та психологічними травмами. Війна породжує не лише фізичні пошкодження (включно з ампутаціями, порушеннями опорно-рухового апарату), а й масовий пси-

хотравматичний фон: посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, соціальну ізоляцію та втрату ролі в суспільстві. Одночасно десятки тисяч людей стають внутрішньо переміщеними, втрачаючи соціальну комунікацію, доступ до раніше звичних послуг у сфері здоров'я та спорту зокрема. Дійсно, велика кількість внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та військовослужбовців стикається з необхідністю соціальної адаптації в нових громадах, відновлення почуття безпеки та довіри до оточення. У таких умовах спорт може виконувати роль реабілітаційного інструменту, що поєднує фізичну активність, соціальну інтеграцію та формування нових сенсів і соціальних ролей.

У даному контексті футзал має унікальні переваги, адже наразі він є досить поширеним в Україні, вимагає менших ресурсів у порівнянні не тільки із великим футболом, а й майже з будь-яким іншим видом спорту, легко адаптується для людей з обмеженими можливостями.

Потенціал футзалу потрібно розглядати як мультидисциплінарний інструмент фізичної, психологічної та соціальної реабілітації військовослужбовців та внутрішньо переміщених осіб. На основі аналізу про вплив спорту на добробут ветеранів і людей, які зазнали виселення або травми, а також прикладів адаптивних програм (включно з досвідом України), можна сформувати модель інтегрованої реабілітаційної програми на базі футзалу, методіку оцінювання результатів та практичні рекомендації для реалізації в умовах конфлікту. Найголовніше це те, що футзал – доступний, масштабований і культурно релевантний вид спорту – може забезпечити комплексну реабілітацію, якщо програма розроблена з урахуванням принципів безпеки, інклюзії та психотравмоінформованого підходу.

**Матеріали та методи.** Методологія дослідження ґрунтувалася на комплексному аналізі наукової літератури, документальних джерел та практичного досвіду впровадження адаптивних спортивних програм у вітчизняних та міжнародних контекстах. Використано порівняльний метод для визначення переваг футзалу над іншими ігровими видами спорту (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, регбі), що дало можливість обґрунтувати його безпечність, доступність та адаптивність для військових і внутрішньо переміщених осіб. Метод педагогічного спостереження застосовано для вивчення досвіду українських реабілітаційних центрів, де футзал використовується як інструмент відновлення після бойових травм. Контент-аналіз матеріалів Асоціації футзалу України дозволив простежити роль масових турнірів у соціальній інтеграції ветеранів і ВПО, зокрема через благодійні матчі та акції «Від АФУ до ЗСУ». Крім того, використано метод систематизації міжнародного досвіду, зокрема європейських і латиноамериканських програм з адаптивного футзалу для мігрантів та ветеранів бойових дій. Для розроблення рекомендацій застосовано структурно-функціональний підхід, що передбачав моделювання п'ятиетапної програми реабілітації на основі футзалу: від початкової медико-психологічної оцінки до турнірної складової, яка забезпечує інтеграцію з громадою.

**Результати дослідження.** Перш за все, важливо розуміти специфіку футзалу як різновиду футболу, що проводиться у спортивних залах на паркеті у складі п'яти гравців. В останні роки став доволі поширеним і «літній» футзал, коли змагання проходять на штучних міні-полях на відкритому повітрі. Саме тому сьогодні футзал можна сміливо називати всесезонним видом спорту, а грати можна як в приміщенні, так і на вулиці.

Важливо розуміти, що в цілому процес реабілітації є багатогалузевим, де кожен структурний компонент якісно реалізується у співвідношенні з іншим складником відновлювального комплексу. Тобто фізична активність безпосередньо впливає на психоемоційний фон людини і навпаки – стан психічного здоров'я підсилює чи пригнічує бажання займатися спортом. Для більш результативного ефекту в реабілітації слід орієнтуватися в перевагах конкретного інструменту, тому розглянемо більш детально такі пріоритетні концепції футзалу в реабілітації, а саме:

- *Доступність:* матч можна організувати практично у будь-якому залі чи майданчику, навіть у шкільному спорткомплексі.

- *Оптимальне навантаження на організм:* через менші розміри майданчика, тривалість і динаміку гри навантаження стає більш контрольованим.

- *Висока інтенсивність:* короткі ігрові відрізки сприяють розвитку координації, швидкості реакції, витривалості без надмірного перенапруження.

- *Соціальна складова:* футзал вчить взаємодії, командній підтримці, довірі до партнерів, що важливо для військових і переселенців [2].

Футзал у даному контексті постає як особливо цінний інструмент, адже поєднує в собі фізичні, психологічні та соціальні аспекти відновлення. Порівняння з іншими видами спорту дає змогу чіткіше усвідомити його унікальні переваги. Так, традиційний футбол потребує значних фізичних зусиль і великих стадіонів, що не завжди підходить людям із пораненнями чи обмеженими функціональними можливостями. Контроль інтенсивності тренувальних ігор має ключове значення у відновлювальних програмах, і саме футзал, завдяки меншому майданчику, скороченим таймам та необмеженим замінам, дозволяє ефективніше регулювати рівень навантаження. На відміну від футболу, де гравець може перебувати «поза грою» тривалий час, у футзалі кожен учасник постійно залучений у дії, що забезпечує безперервну активність і рівномірний розподіл фізичного навантаження [7].

Баскетбол, наприклад, передбачає значну кількість стрибків і високе навантаження на суглоби, що може бути небезпечним для людей із травмами чи протезами. Повторювані стрибкові дії створюють серйозне навантаження на колінні та гомілковостопні суглоби, тоді як у футзалі ці ризики значно нижчі завдяки більш контрольованим рухам. Додатковим аргументом на користь футзалу є доступність інфраструктури: більшість шкіл, університетів та спортивних гуртків в Україні мають зали, придатні для проведення міні-футбольних занять, тоді як спеціалізовані баскетбольні майданчики трапляються рідше.

Порівняння з іншими ігровими видами спорту, зокрема волейболом, гандболом та регбі, також демонструє переваги футзалу. Волейбол потребує високих технічних навичок і значної кількості стрибків, що підвищує ризик повторних травм, тоді як гандбол і регбі, належать до найбільш контактних і травмонебезпечних командних ігор. Натомість у футзалі правила обмежують надмірний фізичний контакт, роблячи гру безпечнішою та більш адаптованою для учасників із різними рівнями фізичної підготовки.

Як зазначають українські дослідники, фізичні вправи з м'ячем сприяють відновленню рівноваги, координації та дрібної моторики, що є критично важливим для військових після тривалого лікування чи протезування [8]. Залучення до ігрової діяльності дозволяє поступово нарощувати витривалість і силу, уникаючи надмірних перевантажень, а можливість модифікувати правила робить гру інклюзивною – у ній можуть брати участь як досвідчені спортсмени, так і люди з травмами чи обмеженнями рухливості.

Важливою складовою є психологічна адаптація. Командна гра формує почуття довіри, колективної підтримки та солідарності, що має особливе значення для військових, які повертаються з бойових дій. За спостереженнями українських фахівців з психології спорту [6], участь у колективних ігрових видах діяльності суттєво знижує рівень тривожності та стресу, полегшує процес інтеграції в мирне життя. Для внутрішньо переміщених осіб футзал стає платформою для соціальної комунікації: через гру вони легше налагоджують нові контакти, вчаться взаємодіяти з громадою та долають почуття ізоляції. Атмосфера спортивного азарту сприяє відновленню позитивних емоцій і стимулює до подальшої активності.

Соціальна інтеграція є ще одним ключовим ефектом залучення до футзалу. Формат масових турнірів дозволяє об'єднувати людей різного віку та соціального статусу, створюючи середовище рівних можливостей. Участь у змаганнях формує відчуття єдності та колективної мети, що підтверджується досвідом ветеранських ліг і благодійних турнірів в Україні. Наприклад, за даними Асоціації футзалу України, під час регулярних чемпіонатів організовуються соціальні акції «Від АФУ до ЗСУ», де спортивна діяльність поєднується зі збором коштів для військових потреб [1]. Подібні заходи не лише підсилюють мотивацію до занять, але й створюють відчуття значущості власних дій у ширшому суспільному контексті.

Практика використання футзалу у реабілітаційних центрах України вже довела свою ефективність. Тренери формують невеликі команди для внутрішніх змагань, що дозволяє учасникам поступово входити у звичний ритм життя, відновлювати фізичну форму й одночасно здобувати позитивний емоційний досвід. Благодійні матчі, організовані в різних громадах, допомагають переселенцям та ветеранам знаходити спільну мову й відчувати підтримку. Як зазначає М. Носко [9], масові спортивні події відіграють важливу роль у процесі соціальної адаптації,

оскільки створюють умови для колективної взаємодії, що знижує бар'єри між різними соціальними групами.

Досвід міжнародних програм також підтверджує універсальність футзалу як інструменту реабілітації. У країнах Європи та Латинської Америки цей вид спорту активно використовується для інтеграції мігрантів, ветеранів бойових дій та людей із травмами війни. Важливо, що саме завдяки доступності та можливості модифікації правил футзал підходить для учасників з різними фізичними і психологічними потребами, що повністю відповідає сучасним підходам до інклюзивної реабілітації [3].

У процесі розроблення програм із використанням футзалу в реабілітаційних практиках доцільно враховувати низку ключових організаційних аспектів. Насамперед ефективність таких програм може бути забезпечена через запуск пілотних проєктів у регіонах із відносно збереженою спортивною інфраструктурою, що дозволить відпрацювати механізми їх реалізації та адаптувати методики до конкретних умов. Важливою складовою є належна підготовка тренерів, які повинні володіти травмоінформованими підходами, оскільки робота з ветеранами та внутрішньо переміщеними особами вимагає спеціальних знань про психологічні наслідки війни та фізичні обмеження. Одним із пріоритетних напрямів є також розроблення інклюзивних правил, які б враховували потреби військовослужбовців з ампутаціями або іншими серйозними травмами, що забезпечить їхню рівноправну участь у змагальній діяльності. Відновлення пошкоджених чи зруйнованих спортивних залів варто поєднувати з одночасним запуском програм фізичної та психосоціальної реабілітації, оскільки це сприятиме не лише фізичному відновленню, а й відродженню локальних громад. Водночас необхідною умовою успішної реалізації таких ініціатив є міжсекторна співпраця, яка повинна інтегрувати ресурси сфери спорту, медицини, психології та соціальних служб. Як підкреслюють Т. Круцевич та С. Пангелов [5], розвиток програм реабілітації на основі спорту має базуватися на міждисциплінарності, що дозволяє враховувати індивідуальні потреби учасників. Це означає, що відновлення спортивної інфраструктури має поєднуватися з підготовкою тренерів, які володіють травмоінформованими методиками, а також з розробкою інклюзивних правил для ветеранів з ампутаціями. Саме комплексний характер взаємодії забезпечує сталі результати та дозволяє розглядати футзал як елемент багатовимірної державної програми підтримки військових і внутрішньо переміщених осіб.

Для систематизації результатів і наочності впливу футзалу на процес реабілітації військових та внутрішньо переміщених осіб було укладено таблицю, де відображено основні напрями впливу гри на фізичний, психологічний та соціальний стан учасників».

Структурна модель реабілітації на основі футзалу, яку пропонують українські науковці, передбачає кілька етапів:

– оцінка стану здоров'я та психологічного фону,

Вплив футболу на стан здоров'я учасників програми реабілітації

| Вимір реабілітації | Основні ефекти футболу                                                         | Приклади проявів у практиці                                        |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Фізичний           | Відновлення координації, сили та витривалості; зниження ризику повторних травм | Вправи з м'ячем, адаптивні рухи, поступове підвищення навантаження |
| Психологічний      | Зменшення стресу, формування довіри, мотивація                                 | Командна взаємодія, позитивні емоції, подолання ізоляції           |
| Соціальний         | Інтеграція в громаду, створення спільноти, соціальна підтримка                 | Ветеранські ліги, благодійні турніри, масові чемпіонати            |

– фізичні вправи з акцентом на баланс і координацію,  
 – психосоціальна підтримка через командні заняття,  
 – адаптивна секція з модифікованими правилами  
 – завершальний турнірний блок, який забезпечує інтеграцію з громадою [4].

Такий підхід дозволяє досягти не лише відновлення фізичних функцій, але й комплексної соціальної адаптації, що відповідає міжнародним стандартам реабілітації ветеранів.

**Висновки.** Футзал є ефективним мультидисциплінарним інструментом реабілітації військових і внутрішньо переміщених осіб, оскільки поєднує фізичну, психологічну та соціальну складові відновлення. Його переваги полягають у доступності спортивної інфраструктури, можливості модифікації правил та інтенсивності, яка легко регулюється відповідно до потреб учасників із різним рівнем підготовки. Футзал сприяє розвитку координації, сили й витривалості, водночас знижуючи ризик повторних травм. Командна взаємодія

формує довіру та солідарність, що особливо важливо для військових із досвідом бойових дій, а також допомагає ВПО подолати соціальну ізоляцію. Масовість змагань і наявність ветеранських ліг створюють сприятливі умови для соціальної інтеграції, тоді як благодійні матчі зміцнюють суспільну підтримку та мотивацію. Український та міжнародний досвід підтверджують універсальність футболу як інструменту відновлення та соціальної єдності. Запропонована структурна модель реабілітаційної програми на базі футболу передбачає поетапне поєднання медичної оцінки, фізичних і психологічних тренувань, інклюзивних секцій і турнірної практики. Важливою умовою її успішної реалізації є міжсекторна співпраця спорту, медицини, психології та соціальних служб. У підсумку футбол може розглядатися як стратегічно важливий напрям державної політики у сфері підтримки військових і внутрішньо переміщених осіб, що сприяє не лише фізичному відновленню, а й формуванню стійких соціальних зв'язків і відчуття єдності в умовах воєнного конфлікту. Вбачаємо перспективу в подальших дослідженнях.

#### Література:

1. Асоціація футболу України. Категорія: Ветерани. URL: <https://futsal.com.ua/category/veterany/> (дата звернення 20.09.2025 р.)
2. Бриндіков Ю.Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.05. Тернопіль, 2019. 39 с.
3. Бугайчук Н. Оздоровчо-рекреаційна роль футболу в організації дозвільної діяльності студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. № 4(60). 2022. С. 42–46.
4. Войтенко С.М., Костюкевич В.М., Стасюк І.І. Теорія і методика викладання футболу : навчальний посібник. Вінниця: ТВОРИ, 2022. 212 с.
5. Круцевич Т., Пангелов С. Теоретичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація». *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 18–20.
6. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту. Харків : ОВС, 2007. 271 с.
7. Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г., Гузар В.М. Ефективність побудови тренувального процесу футболістів ФК «Продексім» в підготовчому періоді. *Спортивні ігри*. 2020. Вип. 1(15). С. 44–47.
8. Сучасні аспекти фізичної терапії та ерготерапії: досягнення, проблеми, шляхи вирішення. IV Науково-практична онлайн-конференція з міжнародною участю, м. Запоріжжя, 9-10 листопада 2023 р. / за заг.ред. Олени Бурки. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2023. 121 с.
9. Удосконалення здоров'язбережувальної системи позакласної та позаурочної роботи з фізичного виховання / М. О. Носко та ін. // *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія : Педагогічні науки. 2017. Вип. 143. С. 291–299.

#### References:

1. Association of Futsal of Ukraine. (n.d.). Kategoriia: Veteran [Category: Veterans]. Retrieved September 20, 2025, from <https://futsal.com.ua/category/veterany/> [in Ukrainian].
2. Bryndikov, Yu.L. (2019). Teoriia ta praktyka reabilitatsii viiskovoslužbovtiv uchastnykiv boiovykh dii v systemi sotsialnykh sluzhb [Theory and practice of rehabilitation of combatants in the system of social services] [Doctoral dissertation abstract, Ternopil National Pedagogical University]. Ternopil [in Ukrainian].
3. Bugaichuk, N. (2022). Ozdorovcho-rekreatsiina rol futzalu v orhanizatsii dozvillievoi diialnosti studentskoi molodi [Health and recreational role of futsal in the organization of leisure activities of student youth]. *Fizyczne vykhovannia*,

sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical education, sports, and health culture in contemporary society, no. 4(60), pp. 42–46 [in Ukrainian].

4. Burka, O. (Ed.). (2023). Suchasni aspekty fizychnoi terapii ta ergoterapii: dosiahnennia, problemy, shliakhy vyrishennia [Modern aspects of physical therapy and occupational therapy: achievements, problems, solutions]. IV Nauko-vo-praktychna onlain-konferentsiia z mizhnarodnoiu uchastiu, m. Zaporizhzhia, 9–10 lystopada 2023 r. Zaporizhzhia: NU «Zaporizka politekhnika» [in Ukrainian].

5. Krutsevych, T., Pangelov, S. (2010). Teoretychni i metodychni aspekty poniattia "fizychna rekreatsiia" [Theoretical and methodological aspects of the concept "physical recreation"]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sports magazine Prydniprovia*, no. 2, pp. 18–20 [in Ukrainian].

6. Nosko, M.O. (2017). Udoskonalennia zdorov'iazberezhuvalnoi systemy pozaklasnoi ta pozaurochnoi roboty z fizychnoho vykhovannia [Improvement of the health-preserving system of extracurricular and out-of-class work in physical education]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Serii: Pedahohichni nauky – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences*, no. 143, pp. 291–299 [in Ukrainian].

7. Serhiienko, L.P. (2007). *Praktykum z psykhologii sportu* [Workshop on sports psychology]. OVS [in Ukrainian].

8. Strikalenko, Ye.A., Shalar, O.H., Huzar, V.M. (2020). Efektyvnist pobudovy trenuvalnoho protsesu futzalistiv FK «Prodeksim» v pidhotovchomu periodi [Effectiveness of building the training process of futsal players of FC “Prodeksim” in the preparatory period]. *Sportyvni ihry – Sports games*, no. 1(15), pp. 44–47 [in Ukrainian].

9. Voitenko, S.M., Kostiukevych, V.M., Stasiuk, I.I. (2022). *Teoriia i metodyka vykladannia futzalu: Navchalnyi posibnyk* [Theory and methodology of teaching futsal: Textbook]. TVORY [in Ukrainian].

Дата першого надходження рукопису до видання: 22.09.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 23.10.2025

Дата публікації: 28.11.2025

## СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ: ЕТАПИ, ВИКЛИКИ ТА МЕХАНІЗМИ

**Приймак Марія Михайлівна,**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
професор кафедри історії та теорії олімпійського спорту  
Національного університету фізичного виховання і спорту України  
<https://orcid.org/0000-0003-3249-9902>  
Researcher ID: AFD-9299-2022

**Актуальність проблеми.** Соціальна адаптація є ключовим фактором успішного розвитку спортсмена на всіх етапах його кар'єри – від дитячого спорту до завершення спортивної діяльності. Незважаючи на значні спортивні досягнення, багато атлетів стикаються з труднощами в інтеграції в суспільство, особливо після завершення кар'єри, що може призвести до психологічних і соціальних проблем. Наявна прогалина у розумінні специфіки адаптаційних процесів на різних етапах спортивної кар'єри потребує систематизації. Дослідження етапів і механізмів соціальної адаптації допомагає розробити ефективні програми підтримки та супроводу спортсменів, що є важливим для збереження їхнього здоров'я та успішної самореалізації. З огляду на зростаючу глобалізацію і активні переходи спортсменів між клубами та зміни спортивного громадянства, проблема адаптації набуває міждисциплінарного характеру, охоплюючи психологічні, соціальні та культурні аспекти. **Мета дослідження:** Визначення та систематизація етапів становлення спортивної кар'єри в контексті багаторічної підготовки. **Методи дослідження.** У роботі використано теоретичні методи дослідження, зокрема аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми соціальної адаптації спортсменів. Це дозволило створити цілісну концепцію, яка об'єднує різні погляди та теорії. **Результати дослідження.** Проаналізовано та класифіковано етапи спортивної кар'єри. Встановлено, що на кожному етапі існують свої виклики та завдання, що вимагають відповідних адаптаційних механізмів. Надано конкретні рекомендації та запропоновано заходи, які сприяють успішній соціальній адаптації спортсменів, що дозволить мінімізувати стрес, запобігти психологічному вигоранню та підвищити якість життя спортсменів як під час, так і після спортивної кар'єри.

**Ключові слова:** соціальна адаптація, спортивна кар'єра, етапи становлення, спорт, спортсмен.

### **Pryimak Mariia. Social adaptation of athletes: stages, challenges and mechanisms**

**Relevance of the problem.** Social adaptation is a key factor in an athlete's successful development at all stages of their career, from childhood sports to retirement. Despite significant athletic achievements, many athletes face difficulties integrating into society, especially after their career ends, which can lead to psychological and social problems. The existing gap in understanding the specifics of adaptive processes at different stages of an athletic career requires systematization. Research into the stages and mechanisms of social adaptation helps develop effective support programs for athletes, which is essential for maintaining their health and successful self-realization. Given increasing globalization and the frequent movement of athletes between clubs and countries, the problem of adaptation is becoming interdisciplinary, covering psychological, social, and cultural aspects. **Purpose.** To define and systematize the stages of an athlete's development as a social individual within the context of their long-term training. **Research methods.** The research utilized theoretical methods, including the analysis, synthesis, generalization, and systematization of scientific literature on the social adaptation of athletes. This allowed for the creation of a holistic concept that combines various viewpoints and theories. **Research results.** The stages of an athletic career were analyzed and classified. It was established that each stage presents its own challenges and tasks that require corresponding adaptive mechanisms. Specific recommendations and measures for the successful social adaptation of athletes were provided, which will help minimize stress, prevent psychological burnout, and improve the quality of life for athletes both during and after their athletic career.

**Key words:** social adaptation, athletic career, stages of development, sport, athlete.

**Вступ.** Процес становлення особистості в спорті є багатогранним і не обмежується лише фізичним розвитком та спортивними досягненнями. Він включає складний механізм соціальної адаптації, що супроводжує спортсмена на всіх етапах його спортивної кар'єри. Це питання набуває особливої актуальності у сучасному світі, де спорт вищих досягнень стає не лише сферою досягнення високих результатів, а й повноцінним соціальним інститутом. Успішна адаптація визначає не лише ефективність спортсмена, а й його психологічне благополуччя та інтеграцію в суспільство після завершення активної професійної діяльності у спорті. Незважаючи на значні спортивні досягнення, багато спортсменів стикаються з труднощами в процесі

інтеграції в суспільство, особливо після завершення кар'єри, що може призвести до психологічних і соціальних проблем.

Дослідження соціальної адаптації спортсменів є предметом інтересу багатьох вітчизняних та зарубіжних науковців. Н. В. Корж, Є. А. Захаріна та І. А. Чередниченко [1] досліджують чинники десоціалізації, що виникають у спортсменів після завершення кар'єри, акцентуючи увагу на проблемах постспортивного життя. Їхні висновки підкреслюють важливість превентивних заходів, які мають бути впроваджені ще на ранніх етапах кар'єри. В. Воронова з співавторами [11] також аналізують особливості адаптації спортсменів до постспортивного життя, підтверджуючи її склад-

ність і необхідність комплексного підходу. Л. Апціаурі [10] детально розглядає проблеми, з якими стикаються спортсмени після завершення спортивної кар'єри, підкреслюючи роль психологічної підтримки.

Зарубіжні дослідники, такі як П. Вурхайс із співавторами [16] та Р. Д. Семюель із співавторами [8], у своїх роботах сфокусувалися на програмах адаптації та змінах, що відбуваються в житті спортсменів. Зокрема, у своєму огляді *Adaptation to life after sport for retired athletes*, Паула Вурхайс із колегами [16] зазначають, що перехід зі спорту є значним життєвим переходом, який має наслідки для фізичного та психічного здоров'я, а також для соціального та професійного розвитку. Вони виявили, що завершення кар'єри охоплює різку зміну ідентичності, втрату сталих соціальних зв'язків, відсутність кар'єрних амбіцій та потенційні ризики для фізичного та психічного здоров'я. Хоча в академічній літературі існує прогалина щодо практичних стратегій, так звана «сіра література» (неакадемічні статті та програми) пропонує багато креативних ідей. Автори пропонують поетапне програмування підтримки, що допоможе спортсменам осмислити свій досвід, розвинути всебічне відчуття власної ідентичності, отримати контроль над переходом, розробивши чіткий план, а також нормалізувати свій досвід, зміцнюючи впевненість у нових життєвих напрямках. Окремо слід зазначити дослідження О. Афтимічук [9], яка аналізує адаптацію жінок-спортсменок, вказуючи на специфічні гендерні особливості цього процесу.

Деніел Ловін із співавторами [13] у своєму дослідженні адаптації іноземних спортсменів у спортивних організаціях Румунії та Франції наголошують, що в умовах глобалізації культурні бар'єри можуть призводити до непорозумінь. Автори зазначають, що міграція спортсменів зростає, а це створює виклики, пов'язані з адаптацією до нового культурного середовища, збереженням високого рівня результативності та загальним благополуччям. Успіх багатонаціональних команд залежить від здатності спортсменів адаптуватися до постійно мінливого середовища. Вони також підкреслюють, що соціальна підтримка від тренерів, колег, менеджерів і сім'ї є ключовою для адаптації та переходу до нової команди чи культури. Дослідження звертає увагу, що адаптація вимагає компромісів, а часті перетини кордонів можуть призвести до відчуття самотності. Роберт Шинке із співавторами [15] досліджували адаптаційні стратегії канадських олімпійських атлетів. Вони виявили, що спортсмени використовують стратегії, що відповідають п'яти основним мотивам адаптації, запропонованим американським соціальним психологом Сьюзан Фіске: розуміння, контроль, самовдосконалення, приналежність і довіра. Це доводить, що спортсмени, незалежно від олімпійського досвіду, статі чи сезону (зимові чи літні ігри), використовують однакові підстратегії [12; 14]. Дерек Заїк із співавторами [17] у своєму систематичному огляді зосередилися на психосоціальних факторах, пов'язаних з адаптацією спортсменів до травми спинного мозку. Їхні результати виявили, що адаптація залежить від самоідентичності,

емоцій, стратегій подолання труднощів, залучення до спорту, соціальної підтримки та самоєфективності. Автори підкреслюють важливість розуміння особистих наративів (життєвих історій), які формують досвід спортсменів, а також рекомендують фахівцям сприяти залученню спортсменів до адаптивних видів спорту як частину їхнього реабілітаційного плану. В існуючих роботах представлені суперечливі гіпотези щодо взаємозв'язку між високими спортивними досягненнями та успішністю соціальної адаптації. Деякі автори стверджують, що спортсмени, які досягли значних успіхів, мають кращі можливості для інтеграції, завдяки набутим особистісним якостям (наполегливість, дисциплінованість), тоді як інші зауважують, що повна ідентифікація зі спортивною роллю ускладнює перехід до нового життя.

Згідно з дослідженнями М. М. Приймак, адаптація спортсменів є багатофакторним процесом, зумовленим специфікою кожного етапу кар'єри [4]. На ранніх етапах становлення ключове значення має підтримка з боку родини та тренерів, тоді як на піку спортивної активності домінують стратегії управління стресом і мотивацією, а на етапі завершення кар'єри – пошук і прийняття нових соціальних ролей [6].

Було встановлено, що основними перешкодами в процесі адаптації є психологічний стрес, фінансова нестабільність, низький рівень освіти та соціальна ізоляція [6]. Ефективність цього процесу безпосередньо залежить від управлінських стратегій, що інтегрують фізичну підготовку, психологічну підтримку та соціальну адаптацію [5]. Таким чином, соціальна підтримка з боку тренерів, родини та близького оточення є критично важливою умовою для успішного подолання труднощів та підтримки емоційної рівноваги спортсменів [3].

**Мета дослідження:** визначення та систематизація етапів становлення спортивної кар'єри в контексті багаторічної підготовки.

#### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати етапи спортивної кар'єри в контексті багаторічної підготовки.
2. Виділити ключові соціальні та психологічні особливості, характерні для кожного етапу.
3. Систематизувати заходи з соціальної та психологічної адаптації спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри.

**Методи дослідження.** У роботі використано *теоретичні методи дослідження*: аналіз та синтез наукової літератури, що дозволило вивчити існуючі підходи до проблеми соціальної та психологічної адаптації спортсменів; *узагальнення та систематизація* отриманих даних, що дало змогу створити цілісну концепцію, яка об'єднує різні погляди та теорії.

**Результати дослідження.** Соціальна адаптація спортсмена є безперервним та багатогранним процесом, який супроводжує його на всіх етапах розвитку, від першого кроку у спорті до повного завершення спортивної кар'єри. Глибокий аналіз етапів спортивної кар'єри, представлених у Таблиці 1, дозволив виявити,

що кожен період є унікальним не лише з погляду фізичного та технічного розвитку, а й з погляду психологічної та соціальної трансформації особистості. На цьому шляху спортсмен послідовно проходить через стадії формування ідентичності, розширення соціального кола та, врешті-решт, реінтеграції у суспільство. Цей процес є складним, і його успішність значною мірою залежить від усвідомлення та цілеспрямованого управління адаптаційними викликами на кожному з восьми ключових етапів. Особливо критичним і найскладнішим періодом є завершення спортивної кар'єри, коли спортсмен стикається з необхідністю переходу до нової соціальної ролі, що може супроводжуватися втратою ідентичності та дезорієнтацією, як підтверджують дані досліджень.

Слід зазначити, що представлені в таблиці 1 вікові діапазони є усередненими та мають узагальнений характер, оскільки етапи спортивної кар'єри та їх тривалість значно варіюються залежно від специфіки виду спорту (наприклад, циклічні види чи спортивна гімнастика) та індивідуальних особливостей спортсмена.

Для підтримки спортсменів на кожному етапі кар'єри та полегшення їхньої адаптації було запропоновано практичні заходи, представлені в Таблиці 2. Ці заходи є прямою відповіддю на специфічні виклики, визначені в Таблиці 1, і пропонують комплексну дорожню карту для тренерів, спортивних психологів, батьків та самих спортсменів. Вони охоплюють не лише психологічну підтримку та розвиток, а й організаційні аспекти – від

Таблиця 1

**Етапи спортивної кар'єри відповідно до багаторічної підготовки спортсменів**

| Етап спортивної кар'єри та його характеристика | Етап багаторічної підготовки (за В. Платоновим)         | Вік         | Характеристика соціальної адаптації                                                                                                              | Характеристика психологічної адаптації                                                                                                          |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Етап становлення                               | Етап початкової підготовки                              | 5–8 років   | Формування первинних соціальних навичок: взаємодія з тренером, спілкування з однолітками, засвоєння правил групи                                 | Розвиток ігрової мотивації та позитивних емоцій від фізичної активності. Формування довіри до тренера.                                          |
| Етап інтенсифікації                            | Етап попередньої базової підготовки                     | 9–11 років  | Соціалізація в команді: робота в колективі, дружні стосунки з товаришами. Формування відчуття приналежності до групи.                            | Розвиток самоконтролю та дисциплінованості. Формування вибіркової уваги. Зростання мотивації досягнення результату.                             |
| Етап спеціалізації                             | Етап спеціалізованої базової підготовки                 | 12–15 років | Розвиток ідентичності: усвідомлення себе як спортсмена. Взаємодія та співпраця в умовах конкуренції.                                             | Формування спортивного характеру. Розвиток вольових якостей. Подолання труднощів та постановка особистих цілей.                                 |
| Етап майстерності                              | Етап підготовки до вищих досягнень                      | 16–18 років | Звуження соціального кола: обмеження спортивним середовищем. Виникнення нових соціальних ролей, пов'язаних зі змаганнями                         | Розвиток змагальної стійкості. Робота в умовах підвищеного тиску. Управління передстартовим хвилюванням.                                        |
| Етап реалізації                                | Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей | 19–26 років | Публічна ідентичність: взаємодія зі спонсорами, агентами, ЗМІ. Ідентичність атлета стає домінуючою.                                              | Психологічна готовність до перемоги. Управління стресом після поразок та надмірного успіху. Підтримання високого рівня мотивації.               |
| Етап стабілізації                              | Етап збереження високої спортивної майстерності         | 27–30 років | Менторство та лідерство: наставництво для молодших спортсменів. Усвідомлення необхідності планування життя після спорту                          | Зміна мотивації: від досягнення до підтримки результатів. Управління психологічними наслідками фізичного старіння.                              |
| Етап трансформації                             | Етап поступового зниження досягнень                     | 31–35 років | Початок соціальної адаптації: поступовий відхід від спортивного життя. Переоцінка соціальних зв'язків та пошук нових ролей.                      | Психологічна готовність до завершення. Прийняття факту завершення кар'єри. Боротьба з можливою втратою сенсу та самоідентифікації               |
| Завершення кар'єри.                            | Етап виходу зі спорту вищих досягнень                   | 36+ років   | Подолання кризових станів. Пошук нових життєвих цілей, джерел самореалізації та сенсу життя. Психологічне звільнення від "спортивного" мислення. | Подолання кризових станів. Пошук нових життєвих цілей, джерел самореалізації та сенсу життя. Психологічне звільнення від "спортивного" мислення |

*Джерело сформовано автором на основі: 2; 7*

збалансованого харчування та тренувального процесу до пошуку нових інтересів і професійної переорієнтації після завершення виступів. Цей системний підхід має на меті забезпечити безперервний розвиток особистості та успішну інтеграцію в соціум на всіх етапах життя.

Результати дослідження, представлені в Таблиці 1, підтверджують, що соціальна адаптація є невід'ємним і багатограним процесом, який проходить спортсмен протягом усієї своєї спортивної кар'єри. Виділені етапи соціальної адаптації узгоджуються із загальновизнаною

Таблиця 2

**Заходи з адаптації спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри**

| Етапи спортивної кар'єри | Соціальні засоби адаптації                                                                                                        | Психологічні засоби адаптації                                                                                                                                                |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Етап становлення         | Будуйте тренування за принципом від легкого до складного.<br>Організуйте командні заходи для посилення почуття приналежності.     | Розповідайте дитині про спорт, його функції та користь.<br>Обговорюйте з командою цілі та досягнення.                                                                        |
| Етап інтенсифікації      | Організуйте зустрічі з досвідченими спортсменами.<br>Заохочуйте взаємодію та співпрацю в умовах конкуренції                       | Проводьте групові дискусії для вирішення конфліктів та формування навичок співпраці.<br>Інформуйте про особливості тренування та специфіку виду спорту.                      |
| Етап спеціалізації       | Заохочуйте взаємодію та співпрацю в умовах конкуренції                                                                            | Розвивайте ідентичність, щоб спортсмен усвідомлював себе як атлета.<br>Навчайте навичок взаємодії та співпраці в умовах конкуренції                                          |
| Етап майстерності        | Відвідайте спортивні змагання<br>Забезпечте участь у медіа-тренінгах                                                              | Надайте першим змаганням атмосферу свята.<br>Розвивайте навички комунікації з представниками ЗМІ та спонсорами.                                                              |
| Етап реалізації          | Розвивайте навички взаємодії з широким колом людей (спонсори, агенти, ЗМІ)<br>Навчіть фінансовій грамотності.                     | Напрацювання навичок управління увагою ЗМІ та уболівальників.<br>Формуйте усвідомлений план майбутньої кар'єри.                                                              |
| Етап стабілізації        | Сприяйте плануванню життя після завершення кар'єри<br>Підтримуйте продовження освіти або опанування нової професії                | Організуйте тренінги для розвитку лідерських та менторських навичок.<br>Проводьте психологічні консультації для управління стресом.                                          |
| Етап трансформації       | Забезпечте комунікацію із сім'єю, друзями чи психологом щодо майбутньої професії.<br>Сприяйте переорієнтації соціальних зв'язків. | Проводьте воркшопи з професійної переорієнтації.<br>Забезпечте психологічну підтримку для боротьби з втратою сенсу та самоідентифікації.                                     |
| Завершення кар'єри.      | Підтримуйте творчий пошук нових інтересів.<br>Заохочуйте ініціювання спортивних заходів та активну соціальну позицію.             | Допоможіть у подоланні кризових станів.<br>Сприяйте пошуку нових життєвих цілей, джерел самореалізації та сенсу життя.<br>Психологічне звільнення від "спортивного" мислення |

*Джерело: власна розробка автора*

сучасною системою періодизації багаторічної підготовки спортсменів, запропонованою В.М. Платоновим [2], що свідчить про системність і послідовність цього процесу. Також результати нашого аналізу знаходять підтвердження у колективній монографії за редакцією Т.В. Петровської [7], де наголошується на комплексному підході до психолого-педагогічного супроводу спортсменів на всіх етапах їхньої спортивної кар'єри, що включає як розвиток майстерності, так і формування особистісних якостей.

Наше дослідження виходить за межі класичної періодизації, доповнюючи її глибоким аналізом зовнішніх (соціальних) чинників. Виокремлення таких ключових моментів, як «формування ідентичності» в дитинстві, «публічна ідентичність» на піку кар'єри та «реінтеграція в суспільство» після її завершення, дозволяє розглядати адаптацію як активний процес особистісного зростання. Особлива увага приділена етапу завершення кар'єри, що узгоджується з висновками зарубіжних авторів [16], які підкреслюють критичність цього періоду для успішної соціальної реінтеграції.

Таким чином, результати нашого дослідження є практично значущими, оскільки надають структурований підхід до вирішення соціальних проблем, що виникають на кожному етапі. Запропоновані заходи, представлені в Таблиці 2, є основою для розробки ефективних програм підтримки, які допоможуть спортсменам не лише досягати високих результатів, а й успішно інтегруватися в суспільство та знаходити нові соціальні ролі після завершення спортивної кар'єри.

**Висновки.** Проведено аналіз і систематизацію етапів спортивної кар'єри в контексті багаторічної підготовки спортсменів. Встановлено, що кожен етап, від початкової підготовки до завершення кар'єри, має свої унікальні завдання та виклики, що вимагають застосування відповідних адаптаційних механізмів.

Визначено ключові соціальні та психологічні особливості, що характеризують кожен етап становлення спортсмена як особистості. На ранніх етапах, таких як інтенсифікація, домінують процеси соціалізації в команді та формування дисципліни, тоді як на етапі реалізації акцент зміщується на взаємодію з широким колом осіб, включаючи спонсорів та ЗМІ. Особливо

критичним і найскладнішим періодом є завершення спортивної кар'єри, що супроводжується необхідністю переходу до нової соціальної ролі та може спричинити втрату ідентичності.

Систематизовано практичні заходи з соціальної та психологічної адаптації спортсменів, що слугують основою для розробки ефективних програм

підтримки. Запропоновані заходи охоплюють як психологічну підтримку (управління стресом, розвиток лідерських якостей), так і соціальні аспекти (професійна переорієнтація, комунікація з родиною та фахівцями), що забезпечує успішну інтеграцію спортсмена в суспільство після завершення спортивної діяльності.

### Література:

1. Корж Н. Л., Захаріна Є. А., Чередниченко І. А. Чинники де-соціалізації спортсменів в контексті їх пост-спортивного життя. *Olympicus*. 2024. № 1. С. 98–105. URL: <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.14>
2. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друкарня, 2021. 672 с. ISBN 978-966-2419-38-2. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/5584>
3. Приймак М. М. Основні аспекти взаємодії спортсмена із соціальним середовищем у контексті його соціальної адаптації. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка*. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Вип. 1 (186). С. 136–141. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).28](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).28).
4. Приймак М. М. Соціально-психологічна адаптація спортсменів після завершення спортивної кар'єри. 2025. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14769845>
5. Приймак М. М. Спортивна кар'єра на різних етапах вікового розвитку: управлінські стратегії та виклики. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. Вип. 15. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14955062>.
6. Приймак М. Особливості соціальної адаптації спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри. *Sport Science Spectrum*. 2025. № 1. С. 77–82. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-11>.
7. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: кол. моногр. / Т. В. Петровська та ін.; за заг. ред. Т. В. Петровської. Київ: Видавець Позднішев, 2021. 166 с.
8. Adaptation to change: a meta-model of adaptation in sport / R. D. Samuel et al. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2023. P. 1–25. URL: <https://doi.org/10.1080/1612197x.2023.2168726>
9. Aftimichuk O. Modern process of social adaptation and integration of women athletes in public life. *Biomedical Journal of Scientific & Technical Research*. 2024. Vol. 56, No. 2. P. 47826–47831. DOI: <https://doi.org/10.26717/BJSTR.2024.56.008816>
10. Aptsiauri L. Problems of social adaptation of the athlete after the end of the sports career. *Health of nation and improvement of physical culture and sports education: 4nd Intern. Sci. and Practical Conf. / Ed. by A. V. Kipensky (April 25–26, 2024)*. Kharkiv: National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”, 2024. P. 200–204. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/77389>
11. Ascertaining the Peculiarities of Athletes' Adaptation Course to Post-Sports Life / V. Voronova et al. *Physical Education Theory and Methodology*. 2024. Vol. 24, no. 4. P. 579–585. URL: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.4.09>
12. Fiske S. T. *Social beings: A core motives approach to social psychology*. Hoboken, NJ: J. Wiley, 2004. 646 p.
13. Lovin D., Căpățină A., Moreau D. B. Adaptation, integration and acculturation of foreign athletes in sports organizations in Romania and France. *Quality in Sport*. 2021. Vol. 7, no. 2. P. 7–23. URL: <https://doi.org/10.12775/qs.2021.007>
14. Stambulova N. B. *Athletes' Careers Across Cultures*. Routledge, 2013. URL: <https://doi.org/10.4324/9780203545683>
15. Understanding the Adaptation Strategies of Canadian Olympic Athletes Using Archival Data / R. J. Schinke et al. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2008. Vol. 2, no. 4. P. 337–356. URL: <https://doi.org/10.1123/jcsp.2.4.337>
16. Voorheis P., Silver M., Consonni J. Adaptation to life after sport for retired athletes: A scoping review of existing reviews and programs. *PLoS One*. 2023. Vol. 18, No. 9. Article e0291683. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291683>
17. Zike D. M., Hansen M. A., Arvinen-Barrow M. Psychosocial factors associated with athlete adaptation to spinal cord injury: a systematic review. *Disability and Rehabilitation*. 2024. P. 1–13. URL: <https://doi.org/10.1080/09638288.2024.2406981>

### References:

1. Korzh N. L., Zakharina Ye. A., Cherednychenko I. A. Chynnyky de-sotsializatsii sportsmeniv v konteksti ikh post-sportyvnoho zhyttia. *Olympicus*. 2024. № 1. S. 98–105. URL: <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.14>
2. Platonov V.M. Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia: pidruchnyk. Kyiv: Persha drukarnia, 2021. 672 s. ISBN 978-966-2419-38-2. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/5584>
3. Pryjmak M. M. Osnovni aspekty vzaiemodii sportsmena iz sotsial'nym sredovyschem u konteksti joho sotsial'noi adaptatsii. *Naukovyj chasopys Ukrain'skoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhajla Drahomanova. Seria 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kul'tury (fyzyczna kul'tura i sport): zb. nauk. pr. / za red. O. V. Tymoshenka*. Kyiv: Vyd-vo UDU imeni Mykhajla Drahomanova, 2025. Vyp. 1 (186). S. 136–141. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).28](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).28).
4. Pryjmak M. M. Sotsial'no-psykhologichna adaptatsiia sportsmeniv pislia zavershennia sportyvnoi kar'iery. 2025. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14769845>
5. Pryjmak M. M. Sportyvna kar'iera na riznykh etapakh vikovoho rozvytku: upravlins'ki stratehii ta vyklyky. *Pedahohichna Akademiia: naukovy zapysky*. 2025. Vyp. 15. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14955062>.

6. Pryjmak M. Osoblyvosti sotsial'noi adaptatsii sportsmeniv na riznykh etapakh sportyvnoi kar'ery. *Sport Science Spectrum*. 2025. № 1. S. 77–82. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-11>.
7. Tekhnolohii psykholoho-pedahohichnoho suprovodu ta rozvytku sub'ektiv sportyvnoi diial'nosti: kol. monohr. / T. V. Petrovs'ka ta in.; za zah. red. T. V. Petrovs'koi. Kyiv: Vydavets' Pozdnyshev, 2021. 166 s.
8. Adaptation to change: a meta-model of adaptation in sport / R. D. Samuel et al. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2023. P. 1–25. URL: <https://doi.org/10.1080/1612197x.2023.2168726>
9. Aftimichuk O. Modern process of social adaptation and integration of women athletes in public life. *Biomedical Journal of Scientific & Technical Research*. 2024. Vol. 56, No. 2. P. 47826–47831. DOI: <https://doi.org/10.26717/BJSTR.2024.56.008816>
10. Aptsiauri L. Problems of social adaptation of the athlete after the end of the sports career. Health of nation and improvement of physical culture and sports education: 4nd Intern. Sci. and Practical Conf. / Ed. by A. V. Kipensky (April 25–26, 2024). Kharkiv: National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”, 2024. P. 200–204. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/77389>
11. Ascertaining the Peculiarities of Athletes' Adaptation Course to Post-Sports Life / V. Voronova et al. *Physical Education Theory and Methodology*. 2024. Vol. 24, no. 4. P. 579–585. URL: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.4.09>
12. Fiske S. T. *Social beings: A core motives approach to social psychology*. Hoboken, NJ: J. Wiley, 2004. 646 p.
13. Lovin D., Căpățînă A., Moreau D. B. Adaptation, integration and acculturation of foreign athletes in sports organizations in Romania and France. *Quality in Sport*. 2021. Vol. 7, no. 2. P. 7–23. URL: <https://doi.org/10.12775/qs.2021.007>
14. Stambulova N. B. *Athletes' Careers Across Cultures*. Routledge, 2013. URL: <https://doi.org/10.4324/9780203545683>
15. Understanding the Adaptation Strategies of Canadian Olympic Athletes Using Archival Data / R. J. Schinke et al. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2008. Vol. 2, no. 4. P. 337–356. URL: <https://doi.org/10.1123/jcsp.2.4.337>
16. Voorheis P., Silver M., Consonni J. Adaptation to life after sport for retired athletes: A scoping review of existing reviews and programs. *PLoS One*. 2023. Vol. 18, No. 9. Article e0291683. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291683>
17. Zike D. M., Hansen M. A., Arvinen-Barrow M. Psychosocial factors associated with athlete adaptation to spinal cord injury: a systematic review. *Disability and Rehabilitation*. 2024. P. 1–13. URL: <https://doi.org/10.1080/09638288.2024.2406981>

Дата першого надходження рукопису до видання: 23.09.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 27.10.2025

Дата публікації: 28.11.2025

## МОДЕЛЮВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ ЗАСОБАМИ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

**Рибалко Петро Федорович,**

доктор педагогічних наук, професор,  
професор кафедри теорії та методики фізичної культури  
Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка  
<https://orcid.org/0000-0002-6460-4255>

**Черезов Юрій Олександрович,**

старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,  
полковник внутрішньої служби  
Пенітенціарної академії України  
<https://orcid.org/0000-0002-1531-0189>

**Головіна Світлана Сергіївна,**

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

**Магула Олександр Степанович,**

старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту  
Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного  
<https://orcid.org/0000-0002-5486-1872>

У статті розглянуто сучасні підходи до організації рухової активності осіб з особливими потребами в контексті інклюзивної освіти. Обґрунтовано доцільність поєднання традиційних засобів фізичного виховання з інноваційними технологіями. Розроблено й описано 8-тижневу програму адаптивної рухової активності, спрямовану на підвищення рівня фізичної, психоемоційної та когнітивної стабільності студентів з функціональними обмеженнями.

**Мета роботи:** розробити та обґрунтувати модель індивідуалізованої рухової активності студентів з особливими потребами із застосуванням інноваційних технологій для покращення їхньої фізичної, психоемоційної та соціальної адаптації.

**Завдання дослідження:** обґрунтувати ефективність використання інноваційних технологій у процесі адаптивної рухової активності; розробити 8-тижневу програму індивідуалізованої рухової активності з урахуванням функціональних можливостей студентів.

**Методологія дослідження.** У дослідженні використано комплекс методів: теоретичні – аналіз і систематизація наукових джерел, моделювання 8-тижневої програми адаптивних занять із використанням інноваційних засобів.

**Матеріали та методи дослідження.** Моделювання програми тривалістю 8 тижнів, 3 заняття на тиждень по 45-60 хвилин з основними засобами: BOSU, баланс-платформи, нестабільні мати, еластичні стрічки, Exergame-консолі, VR-програми для реабілітації та фітнес-браслети.

**Наукова новизна.** Запропоновано комплексну модель індивідуалізованої адаптивної рухової активності студентів з особливими потребами.

**Висновки.** Сучасна організація фізичного виховання осіб з особливими потребами має ґрунтуватися на принципах індивідуалізації, безпеки та мотиваційного підкріплення. Використання BOSU, нестабільних матів, Exergames і VR-програм створює ефективне середовище для розвитку балансу, координації, сили та впевненості у власних можливостях. Інтеграція інноваційних технологій у процес фізичної підготовки осіб з особливими потребами є перспективним напрямом підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та реабілітації.

**Ключові слова:** індивідуалізація рухової активності; адаптивна фізична культура; студенти з особливими потребами; BOSU; Exergames; VR-програми; реабілітація; мотивація; інноваційні технології.

**Rybalko Petro, Cherezov Yurii, Holovina Svitlana, Mahula Oleksandr Modeling of physical activity of students with special needs through innovative technologies**

**Abstract.** The article examines modern approaches to organizing motor activity for individuals with special needs in the context of inclusive education. The feasibility of combining traditional means of physical education with innovative technologies is substantiated. An eight-week adaptive motor activity program aimed at improving the physical, psycho-emotional, and cognitive stability of students with functional limitations has been developed and described.

**Purpose of the study:** to develop and substantiate a model of individualized motor activity for students with special needs using innovative technologies to enhance their physical, psycho-emotional, and social adaptation.

**Research objectives:** to justify the effectiveness of using innovative technologies in adaptive motor activity; to design an eight-week individualized motor activity program considering students' functional capabilities.

**Research methodology.** The study employed a set of methods: theoretical – analysis and systematization of scientific sources, and modeling of an eight-week adaptive training program using innovative tools.

**Materials and methods.** The program was modeled for eight weeks, with three sessions per week lasting 45-60 minutes, using BOSU, balance platforms, unstable mats, elastic bands, Exergame consoles, VR rehabilitation programs, and fitness trackers.

**Scientific novelty.** A comprehensive model of individualized adaptive motor activity for students with special needs has been proposed.

**Conclusions.** The modern organization of physical education for individuals with special needs should be based on the principles of individualization, safety, and motivational reinforcement. The use of BOSU, unstable mats, Exergames, and VR programs creates an effective environment for developing balance, coordination, strength, and confidence in one's abilities. The integration of innovative technologies into the process of physical training for individuals with special needs represents a promising direction in the professional training of future specialists in physical culture and rehabilitation.

**Key words:** individualization of physical activity; adaptive physical culture; students with special needs; BOSU; Exergames; VR programs; rehabilitation; motivation; innovative technologies.

**Вступ.** Адаптація осіб з інвалідністю значною мірою залежить від їх рухової активності, яка сприяє гармонійному розвитку та інтеграції в суспільство [1; 4; 11]. Інноваційні підходи до організації рухової діяльності відкривають нові можливості для підвищення ефективності адаптації, розвитку соціальних навичок та формування позитивної мотивації до активного способу життя [10].

Сучасні підходи до індивідуалізації рухової активності передбачають поєднання традиційних засобів фізичного виховання з інноваційними технологіями, що дозволяють адаптувати навантаження відповідно до функціональних можливостей кожного учасника [6; 9]. Прикладом:

1) BOSU та баланс-платформи – засоби створюють нестабільне середовище, яке активізує роботу глибоких м'язів стабілізаторів, сприяє розвитку координації, рівноваги та постурального контролю. Для осіб з порушеннями опорно-рухового апарату або низьким рівнем фізичної підготовленості BOSU дозволяє поступово ускладнювати вправи, контролюючи ступінь нестабільності, мають реабілітаційний ефект, покращуючи пропріоцепцію та відчуття тіла в просторі [9].

2) Використання нестабільних матів сприяє розвитку рівноваги, стабільності тулуба та контролю рухів, що особливо важливо для студентів з порушеннями моторики чи координації. Вони створюють безпечні умови для виконання вправ, знижуючи ризик травм, та забезпечують сенсомоторну стимуляцію, яка позитивно впливає на роботу нервової системи.

3) Exergames поєднують ігрову мотивацію та рухову активність, що підвищує рівень залучення студентів і знижує бар'єри у сприйнятті тренувань. Вони дають можливість:

- адаптувати рухові завдання під індивідуальні можливості;
- контролювати інтенсивність і точність рухів у реальному часі;
- проводити кількісний моніторинг активності (кількість повторень, тривалість, амплітуда);
- забезпечувати емоційне підкріплення та позитивний досвід;
- використання віртуальної реальності (VR) відкриває нові можливості для мотиваційного залучення та сенсорної інтеграції у процесі занять, що дозволяє: імітувати природні або терапевтичні ситуації (ходьба по нерівній

поверхні, утримання рівноваги, виконання рухів у заданому ритмі); забезпечувати зворотний зв'язок і контроль за виконанням рухів; формувати позитивний емоційний фон занять; проводити реабілітаційні та корекційні програми у безпечному віртуальному просторі [7-8].

Інтеграція інноваційних підходів до організації рухової діяльності осіб з особливими потребами дозволяє підвищити ефективність та безпечність тренувань; підтримувати мотивацію та залученість студентів; забезпечити точний контроль навантаження і поступове ускладнення рухових завдань; сприяти реабілітації, психоемоційній адаптації та соціалізації учасників.

**Мета роботи:** розробити та обґрунтувати модель індивідуалізованої рухової активності студентів з особливими потребами із застосуванням інноваційних технологій.

**Завдання дослідження:** обґрунтувати ефективність використання інноваційних технологій у процесі адаптивної рухової активності; розробити 8-тижневу програму індивідуалізованої рухової активності з урахуванням функціональних можливостей студентів.

**Методологія дослідження.** У дослідженні використано комплекс методів: теоретичні – аналіз і систематизація наукових джерел, моделювання 8-тижневої програми адаптивних занять із використанням інноваційних засобів.

**Матеріали та методи дослідження.** Моделювання програми тривалістю 8 тижнів, 3 заняття на тиждень по 45-60 хвилин з основними засобами: BOSU, баланс-платформи, нестабільні мати, еластичні стрічки, Exergame-консолі, VR-програми для реабілітації та фітнес-браслети.

**Наукова новизна.** Запропоновано комплексну модель індивідуалізованої адаптивної рухової активності студентів з особливими потребами, що інтегрує:

- інноваційні технології (Exergames, VR, біофідбек);
- багаторівневу систему варіативних вправ (BOSU, баланс-платформи, нестабільні поверхні);
- мотиваційно-емоційні механізми залучення через ігрові та віртуальні форми;
- системний моніторинг фізичних і психоемоційних змін.

Це забезпечує підвищення ефективності реабілітаційного процесу та формування сталого інтересу до рухової активності.

**Результати.** Для студентів з особливими потребами рухова активність має не лише оздоровче, а й соціально-реабілітаційне значення – сприяє покращенню якості життя, розвитку впевненості у власних можливостях, адаптації до освітнього середовища [2; 5; 11]. Відтак впровадження програм, які поєднують традиційні засоби рухової активності з сучасними технологічними інноваціями (BOSU, Exergames, VR-середовища, біофідбек), є актуальним і науково обґрунтованим напрямом як для впровадження в освітній процес, так і для підготовки фахівців фізичної культури та реабілітації [7; 9].

Запропонована 8-тижнева програма адаптивна рухова активність (APA) спрямована на поступове формування фізичної, психоемоційної та когнітивної стабільності студентів з різними типами функціональних обмежень. Її структура базується на комплексному підході: оздоровчо-тренувальному, корекційному та мотиваційному компонентах, що забезпечують системний вплив на організм і психіку учасників.

У центрі програми – людиноцентрований підхід, який передбачає:

- 1) урахування індивідуальних медико-фізіологічних особливостей кожного учасника;
- 2) створення варіативного рухового середовища, де вправи мають декілька рівнів складності;
- 3) акцент на емоційно-позитивному досвіді руху, який забезпечується через інтерактивні форми занять (ігрові завдання, віртуальні симуляції, партнерські взаємодії).

Програма структурована таким чином, щоб забезпечити плавну адаптацію до навантаження, поступове зростання рухової складності та формування відчуття успіху й мотивації до продовження занять після завершення курсу. Окремим компонентом є система оцінювання та моніторингу результатів, що включає функціональні тести (6-хвилинна ходьба, тест балансу, тощо), а також психологічні опитувальники для оцінки рівня тривожності, мотивації та самопочуття. Це дозволяє не лише кількісно оцінити прогрес, а й відстежувати динаміку психоемоційних змін. Таким чином, дана програма є практичним втіленням розробленої моделі адаптивної рухової активності, що поєднує інноваційні технології, безпечне тренувальне середовище та науково обґрунтовані принципи індивідуалізації рухових впливів. Її реалізація спрямована на досягнення гармонійного розвитку, реабілітації та соціальної інтеграції студентів з особливими освітніми потребами.

Програма адаптивної рухової активності (8 тижнів)

Загальні принципи програми:

- частота: 3 заняття/тиждень (пн, ср, пт або вт, чт, сб);
- тривалість: 45-60 хв (розминка 10-12 хв, основна частина 25-35 хв, релаксація 5-8 хв);
- інтенсивність: від легкої до помірної; використовувати шкалу показники частоти серцевих скорочень (ЧСС);
- варіативність: кожне заняття містить опції модифікації для різних типів обмежень (опорно-рухові, сенсорні, когнітивні);

- безпека: перед початком – медичне схвалення, базова інструкція з користування обладнанням, постійний нагляд інструктора/асистента.

Оцінка на старті (тиждень – діагностика):

- тести: 6-хвилинна ходьба або адаптований тест витривалості;
- TUG (Timed Up and Go) або модифікований варіант;
- стояння на одній нозі / баланс;
- силові тести (на вибір);
- опитувальник мотивації, шкала тривожності (коротка);
- створити індивідуальні профілі, визначити протипоказання, цілі.

Структура кожного заняття:

1. Розминка (10-12 хв) – дихальні вправи, м'які суглобні рухи, легка ходьба/рухова гра в колі.
2. Основна частина (25-35 хв) – поєднання:
  - функціональні вправи (імітація побут. рухів);
  - вправ на баланс/пропріоцепцію (BOSU/м'яч/опори);
  - координаційних ігрових завдань (exergames/партнерські вправи);
  - силових елементів з гумками/легкими гантелями.
3. Релаксація / дихальна гімнастика (5-8 хв) – прогресивна релаксація, короткий біофідбек-сеанс або візуалізація.

Прогресія по тижнях:

Тиждень 1 – адаптація. Ціль: знайомство, встановлення бази, робота над довірою та мотивацією. Основні елементи: прості функціональні вправи (сидячи-стоячи), статична рівновага, легкі exergames (низька складність).

Тиждень 2 – базове зміцнення. Додавання: короткі вправи на корпус, контроль дихання, базові вправи на BOSU (тримання рівноваги з опорою). Тест: короткий ретест TUG/статична стійкість.

Тиждень 3 – інтеграція сенсомоторики. Сенсомоторні вправи: тактильні вправи, вестибулярна стимуляція (повільні нахили голови, зміни рівня горизонту у VR). Exergames: ігри на координацію.

Тиждень 4 – функціональний фокус. Збільшення повторів (підйом із сиду, підйом по сходах у модифікованому вигляді), контроль маси тіла, робота з опорами. Біофідбек: ознайомлення з показниками ЧСС/темпом руху.

Тиждень 5 – помірне ускладнення. Збільшення повторень, зниження опор, вправи на динамічну рівновагу (перенесення предметів під час ходьби). VR-сеанс: імітація переходів, орієнтації в просторі.

Тиждень 6 – координація та соціалізація. Командні завдання (адаптовані естафети, парна робота), ігрові вправи exergames у командному форматі. Оцінювання мотивації та емоційного стану.

Тиждень 7 – сила та витривалість. Легка резистивна робота (стрічки), цикли інтервального характеру (короткі інтенсивні сплески з відновленням). Біофідбек: відстеження прогресу і самоконтролю.

Тиждень 8 – підсумковий етап і план утримання. Підсумкове тестування (6-хв. тест чи адаптований), TUG, баланс, опитувальники. Індивідуальні рекомендації на

подальше самостійне чи групове тренування; обговорення мотиваційних стратегій.

Приклади вправ та модифікації:

1. Підйом із сиду (функціональна) (стандарт: без опори, руки на стегнах). Модифікації: збільшена висота сидіння; використання підлокітників; асистент підстрахує; зворотний біофідбек про час/координування.

2. Баланс на одній нозі (стандарт: 10-20 с). Модифікації: триматися за опору, зменшити час, виконувати у сидячому/напівсидячому положенні (із підйомом коліна).

3. Exergame (Kinect-стиль) – «Піймай кульку» (стандарт: рухи рук-ніг; координація). Модифікації: зменшення діапазону рухів, повільні режими, сенсорні контролери з низькою чутливістю.

4. BOSU – статичне утримання (стандарт: стояння на платформі). Модифікації: стояння поруч з опорою; сидяче балансування; використання більш стійкої платформи.

Методична пам'ятка для викладача:

1) Перед заняттям: перевірити профілі учасників, протипокази, обладнання; підготувати план з альтернативними опціями. Розподіл ролей: один ведучий один асистент (при потребі) – для індивідуальної підстраховки.

2) Початок з простого: демонстрація руху – «примірка» – спроба учасника – зворотний зв'язок. Слід використовувати позитивне підкріплення: хвалити чітко й конкретно (що саме вдалося) та мотивувати через гру: exergames і командні завдання підвищують залучення.

3) Для кожної вправи мати 2-3 рівні складності; принцип – «зниження амплітуди → зменшення темпу → надання опори». Обов'язково мати план на випадок втоми/погіршення самопочуття.

4) Перевіряти поверхні, заземлення обладнання; мати аптечку; тримати контакти медперсоналу. Якщо учасник має серцево-судинні або інші проблеми – працювати в межах дозволених пульсових зон/мати погодження лікаря.

5) Кожне заняття – короткий запис: відвідування, адаптації, реакції, значні події; зберігати графік результатів.

Оціночні інструменти та моніторинг:

1) Базовий набір (до і після програми):

– 6-хвилинна ходьба (або адаптований тест витривалості);

– TUG (Timed Up and Go) або адаптований аналог;

– тест на рівновагу (статичний/динамічний);

– опитувальник самопочуття/тривожності;

– опитувальник мотивації / залучення (власна робота або адаптований інструмент).

2) Проміжний моніторинг (щотижня / кожні 2 тижні): записи RPE, скарг, відчуття втоми; відстеження даних із гаджетів: щоденна кількість кроків, середній пульс під час тренування, час активності.

3) Критерії успіху (приклади):

– зниження часу TUG на 10 % або більше;

– зростання відчутного контролю рухів у 70 % учасників за результатами анкетування;

– підвищення самооцінки/зниження тривожності на мінімум 1 пункт за шкалою.

4) Рекомендації щодо інтеграції технологій:

– Exergames: використовувати як мотиваційний блок (10-15 хв) в основній частині; підбирати ігри з малим часом реакції і можливістю регулювати чутливість;

– VR: застосовувати для тренування просторової орієнтації у захищеному режимі, короткі сеанси (10-12 хв), контроль запаморочення;

– Біофідбек/фітнес-браслети: давати прості інструкції щодо інтерпретації даних; зберігати записи для аналізу прогресу;

– BOSU / нестабільні поверхні: тільки під наглядом; починати з підтримки руками; обов'язково забезпечити поручні/асистента.

Стилий план на 8 тижнів:

– Тиждень 1: адаптація, базова діагностика, прості функціональні вправи + exergames (легкі).

– Тиждень 2: баланс + робота над диханням, контроль постави.

– Тиждень 3: сенсомоторна інтеграція, VR (вступ).

– Тиждень 4: посилення автономного контролю, біофідбек (впровадження).

– Тиждень 5: інтеграція функціональних вправ із задачами повсякдення.

– Тиждень 6: командна робота, ігрові формати, адаптивні види спорту.

– Тиждень 7: силова легка робота (стрічки), інтервальні цикли.

– Тиждень 8: підсумкове тестування, оцінка результатів, індивідуальні плани утримання.

Обладнання та матеріали:

– BOSU / баланс-платформи; нестабільні мати.

– М'ячі різної фірми/опору, еластичні стрічки, легкі гантелі.

– Exergame-консоль (Kinect або Nintendo Switch) + ігрові набори.

– VR-гарнітура (легка модель), VR-програми для реабілітації.

– Фітнес-браслети або пульсометри; ноутбук/планшет для збору даних.

– Стійкі опори, поручні, адаптовані сидіння.

**Висновки.** Сучасна організація фізичного виховання осіб з особливими потребами має ґрунтуватися на принципах індивідуалізації, безпеки та мотиваційного підкріплення. Використання BOSU, нестабільних матів, Exergames і VR-програм створює ефективне середовище для розвитку балансу, координації, сили та впевненості у власних можливостях. Інтеграція інноваційних технологій у процес фізичної підготовки осіб з особливими потребами є перспективним напрямом підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та реабілітації.

**Перспективи подальших досліджень.** Доцільним є проведення довготривалого моніторингу ефективності використання Exergames і VR-технологій у адаптивних програмах, оцінка їхнього впливу на мотивацію, рівновагу та якість життя студентів.

### Література:

1. Артеменко В. В. Фізична активність як фактор соціальної адаптації підлітків з інвалідністю. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 2022, № 11. С. 88-94.
2. Зайцева Л. В., Мурашов І. П. Адаптивна фізична культура в системі реабілітації осіб з інвалідністю. *Харків: ХНПУ*, 2022, 256 с.
3. Савченко С. С. Фізична культура як засіб соціалізації осіб з інвалідністю. *Педагогіка та психологія спорту*, 2020, № 4. С. 24-30.
4. Сапожникова І. П. Адаптивна фізична культура: теоретико-методологічні основи. *К.: НАІР*, 2021, 352 с.
5. Чернова Г. С. Теорія і методика фізичної реабілітації. *К.: Логос*, 2020, С. 119-124.
6. Якубовська Л. П. Соціальна підтримка як чинник адаптації дітей з особливими потребами. *Педагогіка і психологія*, 2019, № 1. С. 52-57.
7. Ghram A., etc. Virtual reality and exergames in rehabilitation: A systematic review of health and fitness outcomes. *Journal of Physical Activity and Health*, 2022, 19(4), 321-334.
8. Rizzo A. S., Koenig S. T. Virtual reality and rehabilitation: A new frontier for motor learning and therapy. *Frontiers in Psychology*, 2021, 12, 640.
9. Sienko S., Kaczmarek M. Innovative tools for adaptive motor activity: BOSU, unstable mats, and VR applications. *Rehabilitation Science*, 2020, 14(3), 45-56.
10. Staiano A. E., Calvert S. L. Exergames for physical education and rehabilitation: Effects on motor and cognitive skills. *Games for Health Journal*, 2019, 8(2), 95-105.
11. WHO (2023). Global report on health equity for persons with disabilities. Geneva: World Health Organization. Access mode. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240063600> (date of entry: 01.10.2025).

### References:

1. Artemenko V. V. (2022). Fizychna aktyvnist yak faktor sotsialnoi adaptatsii pidlitiv z invalidnistiu [Physical activity as a factor of social adaptation of teenagers with disabilities]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. – Physical culture, sport and health of the nation*, № 11, S. 88-94 [in Ukrainian].
2. Zaitseva L. V., Murashov I. P. (2022). Adaptivna fizychna kultura v systemi reabilitatsii osib z invalidnistiu [Adaptive physical culture in the system of rehabilitation of persons with disabilities]. *Kharkiv: KhNPU. – Kharkiv: KhNPU*, 256 s. [in Ukrainian].
3. Savchenko S. S. (2020). Fizychna kultura yak zasib sotsializatsii osib z invalidnistiu [Physical culture as a means of socialization of persons with disabilities]. *Pedahohika ta psykholohiia sportu. – Pedagogy and psychology of sports*, № 4, S. 24-30 [in Ukrainian].
4. Sapozhnykova I. P. (2021). Adaptivna fizychna kultura: teoretyko-metodolohichni osnovy [Adaptive physical culture: theoretical and methodological foundations]. *K.: NAIR. – K.: NAIR*, 352 s. [in Ukrainian].
5. Chernova H. S. (2020.). Teoriia i metodyka fizychnoi reabilitatsii [Theory and technique of physical rehabilitation]. *K.: Logos. – K.: Lohos*, S. 119-124 [in Ukrainian].
6. Yakubovska L. P. (2019). Sotsialna pidtrymka yak chynnyk adaptatsii ditei z osoblyvymy potrebamy [Social support as a factor in the adaptation of children with special needs]. *Pedahohika i psykholohiia. – Pedagogy and psychology*, № 1, S. 52-57 [in Ukrainian].
7. Ghram A., etc. (2022). Virtual reality and exergames in rehabilitation: A systematic review of health and fitness outcomes [Virtual reality and exergames in rehabilitation: A systematic review of health and fitness outcomes]. *Journal of Physical Activity and Health. – Journal of Physical Activity and Health*, 19(4), 321-334 [in Ukrainian].
8. Rizzo A. S., Koenig S. T. (2021). Virtual reality and rehabilitation: A new frontier for motor learning and therapy [Virtual reality and rehabilitation: A new frontier for motor learning and therapy]. *Frontiers in Psychology. – Frontiers in Psychology*, 12, 640.
9. Sienko S., Kaczmarek M. (2020). Innovative tools for adaptive motor activity: BOSU, unstable mats, and VR applications [Innovative tools for adaptive motor activity: BOSU, unstable mats, and VR applications]. *Rehabilitation Science. – Rehabilitation Science*, 14(3), 45-56.
10. Staiano, A. E., & Calvert, S. L. (2019). Exergames for physical education and rehabilitation: Effects on motor and cognitive skills [Exergames for physical education and rehabilitation: Effects on motor and cognitive skills]. *Games for Health Journal. – Games for Health Journal*, 8(2), 95-105.
11. WHO (2023). Global report on health equity for persons with disabilities. Geneva: World Health Organization [Global report on health equity for persons with disabilities. Geneva: World Health Organization]. Access mode. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240063600> (date of entry: 01.10.2025).

Дата першого надходження рукопису до видання: 14.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 10.11.2025

Дата публікації: 28.11.2025

## ІСТОРИЧНІ ЕТАПИ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ АЛЬПІНІЗМУ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ

**Сумцов Олександр Іванович,**

аспірант II року навчання спеціальності А7 Фізична культура і спорт  
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка  
<https://orcid.org/0009-0003-3537-2795>

**Красілов Андрій Дмитрович,**

кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури  
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка  
<https://orcid.org/0000-0001-6167-3151>

У статті здійснено комплексний аналіз історичних етапів становлення та розвитку альпінізму як виду діяльності, що поєднує спортивні, культурні, наукові й духовно-філософські аспекти. В роботі буде простежено генезу альпінізму від утилітарних форм пересування у гірській місцевості в давні часи до сучасного багатовимірного феномену глобальної культури. На основі аналізу сучасних зарубіжних та українських наукових джерел визначено ключові тенденції, які впливали на еволюцію альпіністської практики: технічний прогрес, формування національних спортивних шкіл, зміна світоглядних орієнтирів та гуманістичних цінностей. Розкрито роль епохи Відродження у становленні нового ставлення до природи, яке зумовило перехід від утилітарного до естетично-пізнавального сприйняття гір.

Метою статті є – дослідження основних історичних етапів становлення та розвитку альпінізму у світі й в Україні, визначити культурні, соціальні та технологічні чинники, що вплинули на його еволюцію, а також показати особливості української традиції альпіністського руху в контексті світових тенденцій.

Проаналізовано «Золоту Добу альпінізму» (середина XIX ст.) як період формування організованого альпіністського руху в Європі. Публікації авторів звертають увагу на важливість популяризації альпінізму та відображення досягнень та здобутків альпіністів, що сприяє приверненню уваги до регіонів та країн, де розвивається цей вид спорту. Широке висвітлення альпіністських подій та змагань сприяє підвищенню престижу та визнання країн у цій галузі.

Окрему увагу приділено розвитку альпінізму в Україні, зокрема його інституційному становленню, спортивним досягненням і сучасному стану. Показано, що український альпінізм увібрав кращі європейські традиції та сформував власну систему підготовки спортсменів, зберігаючи водночас культурно-освітню функцію. Результати дослідження можуть бути використані для подальших розвідок у галузі історії спорту, туризму та культурології, а також для вдосконалення навчальних програм із фізичного виховання і спортивного туризму.

**Ключові слова:** альпінізм, історія спорту, гірські сходження, спортивний туризм, фізична культура, Україна.

### **Sumtsov Oleksandr, Krasilov Andrii. Historical Stages of the Formation and Development of Mountaineering in Ukraine and the World**

This article presents a comprehensive analysis of the historical stages of the formation and development of mountaineering as an activity that combines sports, cultural, scientific, and spiritual-philosophical aspects. The genesis of mountaineering is traced from utilitarian forms of movement in mountainous terrain in ancient times to the modern multidimensional phenomenon of global culture. Based on an analysis of contemporary foreign and Ukrainian scholarly sources, the key trends influencing the evolution of mountaineering practice are identified: technological progress, the formation of national sports schools, changes in worldview orientations, and humanistic values. The role of the Renaissance in establishing a new attitude towards nature, which led to the transition from utilitarian to aesthetic-cognitive perception of mountains, is highlighted.

The purpose of the article is to examine the main historical stages of the formation and development of mountaineering in the world and in Ukraine, to identify the cultural, social, and technological factors that influenced its evolution, and to highlight the distinctive features of the Ukrainian mountaineering tradition within the context of global trends.

The "golden age of mountaineering" (mid-19th century) is analyzed as a period of the formation of organized mountaineering movements in Europe. The authors' publications draw attention to the importance of promoting mountaineering and highlighting the achievements and accomplishments of climbers, which helps attract interest to the regions and countries where this sport is developing. Extensive coverage of mountaineering events and competitions contributes to enhancing the prestige and recognition of countries in this field. Special attention is paid to the development of mountaineering in Ukraine, including its institutional establishment, sporting achievements, and current status. It is shown that Ukrainian mountaineering has absorbed the best European traditions and developed its own system of athlete training while maintaining a cultural and educational function. The results of the study can be used for further research in the fields of sports history, tourism, and cultural studies, as well as for improving educational programs in physical education and sports tourism.

**Key words:** mountaineering, sports history, mountain climbing, sports tourism, physical education, Ukraine.

**Вступ.** Історія альпінізму охоплює багато десятиліть, протягом яких удосконалювалися техніка сходжень, спорядження та підходи до подолання високогір-

них вершин. Початки альпінізму можна відстежити ще з давніх часів – зокрема, з перших згадок про «залізні гори» в Китаї близько 221 року до н.е. У той період

китайські воїни використовували мотузки й троси, щоб пересуватися по скелях і скельних виступах.

У середньовічній Європі альпінізм почав розвиватися як форма військової підготовки та засіб дослідження важкодоступних територій. Крім того, гори часто ставали місцем усамітнення для монахів і святих, які здійснювали паломництва до віддалених гірських вершин [6].

У XVIII столітті в Європі з'явилися перші спроби перетворити сходження на гори на вид активного відпочинку та туризму. Місто Шамоні у Франції вважається колискою альпінізму. Визначальною подією стало підкорення гори Монблан 8 серпня 1786 року (ця дата сьогодні відзначається як Міжнародний день альпінізму) – сходження здійснили Мішель Паккар (29 років) та Жак Бальма (24 роки). Вони стали першими людьми, які піднялися на найвищу вершину Європи – Монблан (4810 м) на льодовику Мер-де-Глас, започаткувавши нову епоху в історії альпінізму [...].

У XIX столітті альпіністи здійснили перші сходження на вершини головних гірських систем світу – Кавказу, Гімалаїв та Альп. У цей час активно вдосконалювалися технічні прийоми та спорядження, що дало змогу долати дедалі складніші маршрути.

Початок масових сходжень на найвідоміші вершини Альп пов'язують із 1865 роком, коли під керівництвом Едварда Уімпера британська група альпіністів підкорила Маттергорн. Після освоєння Альп європейські альпіністи звернули увагу на гори інших континентів [13].

Альпінізм – це унікальна форма людської діяльності, що поєднує прагнення до пізнання природи, фізичної досконалості та духовного самовираження. Він виник на стику практичних потреб, наукових пошуків і культурних ідеалів різних історичних епох. Вивчення його історії дозволяє зрозуміти, як змінювалася взаємодія людини з природним середовищем, і яким чином гори стали символом не лише фізичної, а й духовної вершини людських можливостей.

Мета статті – дослідити основні історичні етапи становлення та розвитку альпінізму у світі й в Україні, визначити культурні, соціальні та технологічні чинники, що вплинули на його еволюцію, а також показати особливості української традиції альпіністського руху в контексті світових тенденцій.

**Огляд літературних джерел.** У сучасних дослідженнях розвитку альпінізму спостерігається зростання інтересу до культурно-історичних, соціальних та екологічних аспектів цього явища. Так, у роботі *Peak Pursuits: The Emergence of Mountaineering in the Nineteenth Century* (2020) авторка Caroline Schaumann аналізує розвиток альпінізму у Європі та Північній Америці в контексті наукових, естетичних і соціальних трансформацій XIX ст [1].

У своєму дослідженні *The Summits of Modern Man: Mountaineering after the Enlightenment* (2013) Peter H. Hansen переосмислює ідею «першого сходження» і звертає увагу на політичні, культурні й ідентичні значення підкорення вершин [2].

У статті-огляді *Review Essay: Mountains, History, and Nature: A View Back from the Anthropocene Towards Historical Mountaineering Literature* (2022) Harri Salovaara розглядає, як історія альпінізму ув'язується із сучасними екологічними та антропоценовими дискусіями [4].

Також важливим є дослідження *Mountaineering and British Romanticism: The Literary Cultures of Climbing 1770–1836* (2020) автора Simon Bainbridge, що розкриває літературно-культурний вимір становлення підйомів у гори в епоху романтизму [3].

Насамкінець, у праці *The collective vs individual nature of mountaineering: a network and simplicial approach* (2022) розглядається сучасний підхід до аналізу успішності сходжень через мережі, групову динаміку та індивідуальні фактори [5].

В українському науковому дискурсі увага зосереджена на спортивному, рекреаційному та культурно-патріотичному аспектах. Зокрема, О. Коваль (2015) підкреслює роль альпінізму у формуванні національної системи фізичної культури [7].

Таким чином, сучасна наукова література дозволяє підходити до історії альпінізму не лише як до опису хронології подій, а як до багатовимірного явища: технічного, соціального, культурного та екологічного.

**Результати.** Зародження альпінізму пов'язане з практичною необхідністю подолання гірських перешкод. У китайських джерелах III ст. до н.е. згадується використання тросів і мотузок для пересування по гірських хребтах. Ці дії ще не мали спортивного характеру, але заклали основу технічних прийомів, що згодом перетворилися на елементи альпіністської практики.

У середньовічній Європі підйоми в гори здійснювалися з військових, господарських або релігійних мотивів. Гори ставали місцем паломництв і духовного усамітнення. Поступово в суспільній свідомості формується уявлення про вершину як символ духовного вдосконалення.

У XIV–XVI століттях, у період Ренесансу, зростає інтерес до природи як до простору пізнання. Підйом Франческо Петрарки на гору Мон-Ванту (1336 р.) вважають символічним початком альпінізму як інтелектуального та естетичного досвіду.

Формування альпінізму як спорту (XVIII–XIX ст.) У XVIII–XIX ст. альпінізм трансформується в організовану діяльність. Створюються перші альпійські клуби, розробляється спорядження, формується техніка безпеки. Період 1854–1865 рр. відомий як «Золота Доба альпінізму», коли були підкорені головні вершини Альп – Монблан, Маттергорн, Айгер.

Перші успішні спроби підкорення найвищих гір світу – Евереста та K2 – стали вирішальними моментами в історії висотного альпінізму та висотного туризму.

У 1953 році новозеландський альпініст Едмунд Гілларі під керівництвом видатного британського альпініста – Генрі Сесіл Джон Гант, та шерпа Тенцінг Норгей з Непалу вперше підкорили найвищу гору світу – Еверест, яка розташована на висоті 8 848 метрів

над рівнем моря. Вони стали першими, кому вдалося дістатися найвищої точки світу. І, головне, спуститися з неї живими. Це був перший раз, коли людина досягла найвищої точки на планеті. Цей подвиг став межевою подією і розпочав епоху популярності висотного туризму на Евересті.

Слідом за Еверестом, увагу альпіністів привернула гора К2. К2, розташована в Пакистані, вважається однією з найскладніших та найнебезпечніших гір для підкорення в світі. У 1954 році італійсько-пакистанська експедиція під керівництвом Ардіто Дезіо спільно з Вільямом Бонатом з Італії вперше підкорили цю гору. Це стало великим досягненням альпіністів, оскільки та момент часу К2 була єдиною високогірною вершиною, яку ніхто не зміг підкорити.

Успішні спроби підкорення Евереста та К2 визначили розквіт висотного туризму. За останні роки тисячі людей з усього світу приїжджають на Еверест та К2, щоб відчувати смак захоплення, підкорюючи найвищі гори світу. Ці події відкрили нові цілі для альпіністів і зробили гори доступнішими для туристів із різних країн. З тих пір висотний туризм став популярною формою відпочинку та активного відпочинку для тих, хто бажає випробувати свої сили та насолодитися неперевершеними краєвидами гірського світу.

**Розвиток альпінізму в Україні.** Початки організованого альпінізму на українських землях пов'язані з утворенням Кримського гірського клубу, який був заснований в Одесі у 1890 році. З 1905 року він отримав назву «Кримсько-Кавказький гірський клуб» [8]. Основним напрямом діяльності цієї організації був гірський туризм, який поєднувався з науково-дослідною роботою.

У перші роки свого існування клуб зосереджувався переважно на експедиційній діяльності. Його члени досліджували гірські масиви Криму та Кавказу, описували їх географічні й геологічні особливості, збирали відомості про місцеву флору й фауну. Такі експедиції поєднували елементи науки, туризму й спортивного альпінізму, що поступово формувало професійну культуру дослідження гір.

Окрім наукових завдань, члени клубу активно організовували альпіністські походи та тренування з виживання в гірських умовах. Це сприяло розвитку технічних навичок сходжень і вдосконаленню майстерності українських альпіністів. Згодом «Кримський гірський клуб» став одним із провідних центрів гірського туризму на території України.

Клуб підтримував тісні зв'язки з іншими українськими та зарубіжними альпіністськими організаціями, проводив спільні експедиції, обмінювався досвідом і популяризував ідеї активного відпочинку в горах. З часом він перетворився не лише на науково-спортивну, а й на культурно-просвітницьку організацію. Члени клубу влаштовували лекції, виставки та публічні доповіді, у яких ділилися враженнями від подорожей і відкриттів. Це сприяло зростанню інтересу до гірського туризму серед населення та розвитку туристичної інфраструктури в гірських регіонах.

Завдяки діяльності «Кримського гірського клубу» гірські райони України здобули визнання як осередки активного відпочинку та досліджень природи. Багато маршрутів і базових таборів, створених клубом на початку XX століття, використовуються й сьогодні. Історія цієї організації є яскравим прикладом становлення гірського туризму в Україні та продовжує надихати сучасних альпіністів.

Подальший розвиток українського альпінізму пов'язаний з експедицією на Тянь-Шань 1927 року, яку організував харківський дослідник Михайло Погребецький. Саме під його керівництвом у 1929 році науково-спортивна група відкрила нові гірські хребти й льодовики в недосліджених районах Центрального Тянь-Шаню, а також підкорила найпівнічніший майже семитисячник – гору Хан-Тенгри (6995 м) [8].

Ця подія стала важливою віхою в історії українського альпінізму, адже заклала наукову й спортивну основу для подальших гірських досліджень та експедицій українських альпіністів у різні куточки світу.

На початку 30-х років XIX століття альпінізм складався з двох етапів: спортивного та навчального. Не зважаючи на те, що ці два етапи мали різницю в цілях та методах підготовки, нероздільно співіснували та доповнювали один одного [12]. Метою навчального альпінізму було підготовка інструкторів, навчання альпіністів та масовість. Спортивний альпінізм розвивався завдяки зусиль окремих команд та ентузіастів. Проте обидва етапи отримували підтримку від профспілок та держави.

Навчальний альпінізм був спрямований на підготовку висококваліфікованих інструкторів, які могли передавати свої знання та навички новим альпіністам. Цей етап включав теоретичну підготовку, вивчення правил з безпеки та техніки, а також практичні тренування на спеціально облаштованих тренувальних майданчиках. Навчальний альпінізм відіграв важливу роль у забезпеченні безпеки альпіністів, а також у підготовці нового покоління учасників цього виду спорту.

Спортивний альпінізм, у свою чергу, був спрямований на досягнення високих спортивних досягнень та постановку нових рекордів. Він залучав ентузіастів, які готові були розробляти нові маршрути, покоряти вершини та брати участь у змаганнях. Графіки розвитку та плани змагань підтримувалися профспілками та державою, що допомагало спортивному альпінізму залучати більше учасників та розвивати цей вид спорту.

На Кавказі працювали стаціонарні високогірні табори спортивних товариств України: «Наука» і «Сталь» в ущелі Адыр-су та «Локомотив Півдня» в ущелі Гара-ауз-су. Було здійснено перше сходження на Тіхтенген з півдня та Доплах Західний. На Памурі групою О. Арістова здійснювалося сходження на пік Сталіна (7495 м). У 1938 році М. Т. Погребецький організовує та очолює українську школу інструкторів з альпінізму, яка діяла до початку Другої Світової Війни, з 1946 по 1952 роки школа продовжила свою діяльність [8].

На 1938 – 1941 роки припав період активного розвитку альпінізму. У цей час було удосконалено програми навчання спортсменів та інструкторів.

У період Другої Світової Війни альпіністський рух в Україні зазнав важких втрат. Багато з визначних баз на Кавказі були знищені або серйозно пошкоджені.

Однак, по завершенні війни, зусилля були спрямовані на відновлення альпіністського спорту в країні. З 1946 року почалася активна діяльність альпіністських секцій у різних містах України, зокрема у Києві, Дніпропетровську, Харкові та Одесі. Великою заслугою в організації та розвитку цих секцій були зусилля Миколи Погребельського, який очолював Українську школу інструкторів альпінізму.

Важливою віхою в історії українського альпінізму стала перша перемога української команди у 1961 році. Цей успіх було здобуто після здійснення складного траверсу вершин Коштантау – Межиргі – Дихтау з підйомом на Коштантау по північно-східному ребру з льодовика Уллуауз (Кавказ, район Безенгі) [8].

Перемогу здобула команда добровільного спортивного товариства «Авангард», до складу якої входили: В. Козявкін (м. Харків), Л. Кенсицький (м. Ужгород), М. Алексюк, В. Моногаров, І. Кашин (усі з Києва) та Б. Шапошніков (м. Донецьк).

Цей успіх став підтвердженням високого рівня підготовки українських альпіністів і сприяв зростанню авторитету нашої школи альпінізму на теренах колишнього СРСР.

У період між 1949 та 1991 роками за підсумками чемпіонатів СРСР 309 спортсменів отримали медалі в різних класах змагань. Імена українських альпіністів – Г. Польового, Ю. Григоренка-Пригоду, А. Кустовського, О. Вербу, В. Ковтуна та інших – увійшли в історію спорту, а складні гірські маршрути, відкриті ними, сьогодні носять їхні імена.

Починаючи з 1991 року після розпаду СРСР альпіністська спільнота в Україні стала самостійною. У цей період завершується формування уставу та нової структури Федерації альпінізму та скелелазіння України, яка була затверджена у 1989 році за наказом Держкомспорту України. Її основою стають юридично самостійні колективні члени (суб'єкти). Виникає вищий керівний орган – конференція суб'єктів Федерації. Було обрано президента (на 4 роки), президію голів комітетів зі скелелазіння, альпінізму та ревізійної комісії.

На початку 1995 року чисельність членів федерації України становить 875 осіб [9]. Проте у цей період альпінізм стає клубним видом спорту, а приплив молоді стає меншим.

Поступово починають формуватися регіональні федерації з альпінізму та скелелазіння, що дає змогу ФАіС України отримати статус Національної федерації у 1996 році.

У 2000 році, вперше за роки незалежності, Федерація організувала масштабну «Альпініаду-2000» (Кавказ) для проведення серйозних навчально-спортивних заходів та тренувань альпіністів, сприяючи популяризації альпінізму та сподіваючись на популяризацію альпі-

нізму у світі. Захід охопив три регіони Кавказу і координувався представниками Федерації В. Леонтьєвим (Приельбрусс), О. Зайдлером (Безенгі), та М. Загірняком (Домбай). У заході взяли участь 307 альпіністів з 12 суб'єктів ФАіС України [8].

Українські альпіністи досягли визначних результатів у численних експедиціях до Гімалаїв та Каракоруму. За роки незалежності України було організовано десять національних експедицій: шість – за ініціативи Одеської школи альпінізму, три – під егідою Національного спортивного комітету України, та одну – Харківським клубом альпіністів. Крім того, українці брали участь у шести міжнародних експедиціях, а 28 спортсменів побували на вершинах, висота яких перевищує 8000 метрів.

Українські альпіністи здійснили сходження на всі найвищі вершини світу. Особливу славу здобули Владислав Терзиул, який став першим українцем, що підкорив усі 14 восьмитисячників без використання кисневого балона, та Сергій Бершов, який здійснив сходження на шість восьмитисячників. Серед найвідоміших маршрутів, пройдених українськими спортсменами, – Пуморі (7161 м) та Ама-Даблам (6856 м) у Непалі, а також Мак-Кінлі (близько 6000 м) на Алясці [12].

Одним із найяскравіших досягнень став успіх першої української національної експедиції «Еверест-99», яка відбулася під керівництвом Володимира Симоненка та старшого тренера Михайла Горбенка у 1999 році. Під час сходження троє учасників – В. Копитко, В. Горбач і В. Терзиул – піднялися на вершину Евересту без кисневих балонів. Цей подвиг став символом мужності й професіоналізму українських альпіністів, але й мав трагічну сторону – досвідчений спортсмен В. Копитко зник на вершині, і його місцезнаходження досі невідоме.

Досягнення експедиції були високо оцінені державою: організатора і керівника В. Симоненка удостоєно звання «Заслужений тренер України з альпінізму».

Сучасний альпінізм у своїй суті зберіг традиційні принципи й дух перших поколінь альпіністів, проте значно еволюціонував технічно. Сьогодні альпіністи використовують сучасне страхувальне, допоміжне та бібуачне спорядження, вдосконалену екіпіровку, а також нові системи фізичної, технічної та тактичної підготовки. Розвиток медичної підтримки, харчування та методик акліматизації дозволяє спортсменам без використання кисню долати складні льодові стіни, проходити комбіновані маршрути та перебувати на висоті понад 8–9 тисяч метрів протягом кількох днів.

Завдяки цим досягненням українська школа альпінізму посідає гідне місце серед провідних світових альпіністських традицій, продовжуючи славну історію від перших сходжень XIX століття до сучасних експедицій на найвищі вершини планети.

**Висновки.** Аналіз історії альпінізму у світі та в Україні показує, що цей вид діяльності розвивався як комплексний феномен, що поєднує спортивну майстерність, культурні цінності, науковий інтерес та духов-

ний розвиток. Гори завжди були символом людської цілеспрямованості та прагнення до самовдосконалення, а альпінізм став способом реалізації цих ідеалів у фізичній, психологічній та соціокультурній площині.

Дослідження демонструє, що історичні етапи розвитку альпінізму у світі – від давніх утилітарних форм пересування гірською місцевістю до «золотої доби альпінізму» та сучасних багатовимірних практик – формувалися під впливом технологічного прогресу, змін у соціальній структурі та еволюції культурних уявлень про природу. У Європі альпінізм перетворювався на організований рух із науково-дослідницькою, спортивною та естетичною складовими, що стало основою для подальшого розвитку національних шкіл альпінізму.

В українському контексті альпінізм набув особливого значення не лише як спортивна дисципліна, а й як форма національної культурно-освітньої діяльності. Українські альпіністи успішно інтегрували європейські традиції, створили власну систему підготовки спортсменів, розвивали освітні та виховні аспекти спорту і туризму. Крім цього, альпінізм у Україні став інструментом популяризації фізичної культури, формування активного способу життя та залучення молоді до здорових соціальних практик.

Сучасні тенденції розвитку альпінізму вказують на його багатовимірність: він залишається видом спорту

високого ризику і водночас виступає платформою для наукових експедицій, екологічної освіти та міжнародної культурної взаємодії. Дослідження історії альпінізму допомагає зрозуміти, яким чином зміни технологій, матеріальної бази та соціальних практик впливають на розвиток людських здібностей та формування суспільних цінностей.

Отже, альпінізм є не лише спортивною чи туристичною активністю, а й соціально-культурним феноменом, який поєднує традиції, науку, освіту і особистісне самовдосконалення. Вивчення його історії та розвитку у різних країнах, зокрема в Україні, відкриває широкі перспективи для подальших наукових досліджень у сфері спортивної історії, культурології, туризму та фізичної освіти, а також для практичного вдосконалення програм підготовки спортсменів і розвитку національної альпіністської школи.

**Перспектива подальших досліджень** Перспективи подальших досліджень історії альпінізму пов'язані з необхідністю систематизувати відомості про розвиток альпіністських шкіл, експедицій та клубів в Україні, а також простежити еволюцію технічних і тренувальних підходів у порівнянні зі світовими тенденціями. Подальше вивчення цієї теми сприятиме збереженню історичної спадщини альпінізму та популяризації національних досягнень у міжнародному спортивному контексті.

#### Література:

1. Schaumann Caroline. *Peak Pursuits: The Emergence of Mountaineering in the Nineteenth Century*. New Haven & London: Yale University Press, 2020.
2. Hansen Peter H. *The Summits of Modern Man: Mountaineering after the Enlightenment*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2013.
3. Bainbridge Simon. *Mountaineering and British Romanticism: The Literary Cultures of Climbing 1770–1836*. Oxford: Oxford University Press, 2020.
4. Salovaara Harri. Review Essay: Mountains, History, and Nature: A View Back from the Anthropocene Towards Historical Mountaineering Literature. *Ecozon@: European Journal of Literature, Culture and Environment*. 2022. Vol. 13, No. 1. P. 195–201.
5. Krishnagopal Sanjukta. The collective vs individual nature of mountaineering: a network and simplicial approach. *arXiv preprint*, 2022.
6. Zhu Beifeng, Chen Ruizhi. History of rock climbing: innovation of technical equipment and human debate. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. 2023. Vol. 571.
7. Koval O. S. Modern Development of Mountaineering in Ukraine. *Physical Culture, Sports and Health of the Nation*. 2015. No. 19. P. 53–58.
8. Історія альпінізму в Україні. Отримано з: [https://uk.wikipedia.org/Історія\\_альпінізму\\_в\\_Україні](https://uk.wikipedia.org/Історія_альпінізму_в_Україні) (дата звернення: 25.09.2024).
9. Школа альпінізму в Карпатах. Отримано з: <https://mountainworld.com.ua/tours/karpaty/> (дата звернення: 10.08.2025).

#### References:

1. Schaumann, Caroline. (2020). *Peak Pursuits: The Emergence of Mountaineering in the Nineteenth Century*. New Haven & London: Yale University Press [in English].
2. Hansen, Peter H. (2013). *The Summits of Modern Man: Mountaineering after the Enlightenment*. Cambridge, MA: Harvard University Press [in English].
3. Bainbridge, Simon. (2020). *Mountaineering and British Romanticism: The Literary Cultures of Climbing 1770–1836*. Oxford: Oxford University Press [in English].
4. Salovaara, Harri. (2022). Review Essay: Mountains, History, and Nature: A View Back from the Anthropocene Towards Historical Mountaineering Literature. *Ecozon@: European Journal of Literature, Culture and Environment*, Vol. 13, No. 1, pp. 195–201 [in English].
5. Krishnagopal, Sanjukta. (2022). The collective vs individual nature of mountaineering: a network and simplicial approach. *arXiv preprint* [in English].
6. Zhu, Beifeng, Chen, Ruizhi. (2023). History of rock climbing: innovation of technical equipment and human debate. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, Vol. 571 [in English].

7. Koval, O. S. (2015). Modern Development of Mountaineering in Ukraine. Physical Culture, Sports and Health of the Nation, no. 19, pp. 53–58 [in English].
8. Istoriiia alpinizmu v Ukraini [History of mountaineering in Ukraine]. URL: [https://uk.wikipedia.org/Istoriia\\_alpinizmu\\_v\\_Ukraini](https://uk.wikipedia.org/Istoriia_alpinizmu_v_Ukraini) [in Ukrainian].
9. Shkola alpinizmu v Karpatakh [Mountaineering school in the Carpathians]. URL: <https://mountainworld.com.ua/tours/karpaty/> [in Ukrainian].

Дата першого надходження рукопису до видання: 15.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 14.11.2025

Дата публікації: 28.11.2025

## ШЛЯХИ ДОСЯГНЕННЯ ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ У ВІЛЬНІЙ БОРотьБИ

**Таран Лариса Миколаївна,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту  
Харківської державної академії фізичної культури  
<https://orcid.org/0000-0001-8141-443X>

**Тарасевич Олена Анатоліївна,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту  
Харківської державної академії фізичної культури  
<https://orcid.org/0000-0002-6016-3608>

**Окунь Дар'я Олександрівна,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту  
Харківської державної академії фізичної культури  
<https://orcid.org/0000-0002-0639-5846>

*Спортивна боротьба – олімпійський вид спорту, що включає змагання з боротьби у греко-римському стилі серед чоловіків та у вільному стилі серед чоловіків і жінок. На сучасних Іграх Олімпіад у спортивній боротьбі розігруються 18 комплектів медалей – по шість у чоловіків та жінок у вільній боротьбі та шість у чоловіків у греко-римській боротьбі. Мета дослідження полягає у аналізі шляхів досягнення гендерної рівності у вільній боротьбі, які розроблені міжнародною федерацією Об'єднаний світ боротьби. Тривалий час, протягом майже ста років – 1904-2000 рр., за першість сперечалися тільки чоловіки. Жінки, у цьому виді спорту вийшли на олімпійський килим лише згодом – у 2004 році. Такі зрушення відбулись завдяки гендерно-орієнтованій політиці Міжнародного олімпійського комітету спільно з міжнародною федерацією Об'єднаний світ боротьби (UWW). З метою досягнення гендерної рівності серед учасників Ігор Олімпіад за період 2004-2024 рр. кількість чоловіків була скорочена, а у жінок кількість учасниць збільшено. На цей час у міжнародній федерації Об'єднаний світ боротьби створено комісію з питань гендерної рівності, різноманітності та інклюзії, робота якої спрямована на реалізацію стратегії гендерної рівності – UWW Action plan 2022-2026. Аналіз ініціатив дозволив встановити напрями, які у майбутньому призведуть до гендерного паритету за основними напрямками діяльності міжнародної федерації. Таким чином, діяльність міжнародної федерації Об'єднаний світ боротьби свідчить про цілеспрямовану роботу щодо подолання гендерної нерівності. Серед учасників та учасниць Ігор Олімпіад 2020 та 2024 років досягнуто гендерного паритету, цьому сприяло встановлення однакової кількості вагових категорій у чоловіків та жінок – по 6 відповідно. За визначеними UWW основними напрямками встановлено позитивні тенденції: збільшилась кількість жінок, що займаються вільною боротьбою на 64,56%, суттєво зросла кількість жінок-тренерок – на 62% та жінок-рефері – на 82,5%, у керівному складі UWW залученість жінок становить 25% у виконавчому комітеті та 20% серед членів бюро.*

**Ключові слова:** гендерна рівність, жінки, вільна боротьба, Ігри Олімпіад, міжнародна федерація.

**Taran Larysa, Tarasevych Olena, Okun Daria. Ways to achieve gender equality in freestyle wrestling**

*Wrestling is an Olympic sport that includes Greco-Roman wrestling for men and freestyle wrestling for men and women. At the modern Olympic Games, 18 medal events are contested in wrestling: six for men and six for women in freestyle wrestling, and six for men in Greco-Roman wrestling. The purpose of this study is to analyze the paths to achieving gender equality in wrestling, as developed by the United World Wrestling International Federation. For a long time, for almost a century – 1904-2000 – the competition for supremacy was exclusively men's. Women in this sport only entered the Olympic arena later, in 2004. These advances were achieved thanks to the gender-focused policy of the International Olympic Committee in conjunction with the United World Wrestling (UWW) international federation. To achieve gender equality among Olympic participants from 2004 to 2024, the number of men was reduced and the number of women was increased. United World Wrestling has now established a commission on gender equality, diversity, and inclusion, whose work is aimed at implementing the gender equality strategy – the UWW Action Plan 2022-2026. An analysis of these initiatives allowed us to identify areas that will lead to gender parity in the international federation's core activities. Thus, the activities of the United World Wrestling International Federation demonstrate targeted efforts to overcome gender inequality. Gender parity has been achieved among participants in the 2020 and 2024 Olympic Games, facilitated by the establishment of an equal number of weight classes for men and women – six each, respectively. Positive trends have been identified in the key areas identified by the UWW: the number of women involved in freestyle wrestling has increased by 64,56%, the number of female coaches has increased significantly by 62% and female referees by 82,5%, and in the UWW governing body, women's participation is 25% in the executive committee.*

**Key words:** gender equality, women, freestyle wrestling, international federation, Olympic Games.

**Вступ.** Спортивна боротьба – олімпійський вид спорту, що включає змагання з боротьби у греко-римському стилі серед чоловіків та у вільному стилі серед чоловіків і жінок. На цей час боротьба один із наймасовіших і найпопулярніших видів спорту, який активно розвивається і має дуже широку мережу змагань, основними з яких є Олімпійські ігри та чемпіонати світу. На сучасних Іграх Олімпіад у спортивній боротьбі розігруються 18 комплектів медалей – по шість у чоловіків та жінок у вільній боротьбі та шість у чоловіків у греко-римській боротьбі [2, 6].

Для керівництва розвитком боротьби (як вільної, так і греко-римської) у 1912 р. було засновано Міжнародну любительську федерацію боротьби (FILA). Надалі FILA (зберігши свою колишню аббревіатуру) стала називатися по-новому – Міжнародна федерація асоціацій боротьби. У 2017 р. вона була перейменована й отримала назву – Об'єднаний світ боротьби (United World Wrestling – UWW) [2]. Станом на другу половину 2025 р. UWW об'єднує 193 національні федерації й асоціації [9].

Суттєвому збільшенню популярності спортивної боротьби сприяло відродження Олімпійських ігор. Уже на Іграх I Олімпіади 1896 р. в Афінах цей вид спорту – греко-римський стиль, був представлений у програмі змагань. Надалі кількість змагань в олімпійській програмі постійно збільшувалася, а разом з цим зростали популярність і гострота боротьби у кожному з видів.

Під час планування олімпійської програми Ігор XXXII Олімпіади 2020 р. розглядалась можливість виключення боротьби з переліку змагань, але у вересні 2013 р. на сесії Міжнародного олімпійського комітету було ухвалено рішення залишити її в програмі Ігор зі зменшенням кількості чоловічих і збільшенням жіночих вагових категорій, починаючи з 2016 р. [2].

**Мета дослідження** полягає у аналізі шляхів досягнення гендерної рівності у вільній боротьбі, які розроблені міжнародною федерацією Об'єднаний світ боротьби (United World Wrestling – UWW).

**Матеріали та методи.** Матеріалом дослідження була статистична інформація інтернет-ресурсів міжнародної федерації Об'єднаний світ боротьби United World Wrestling – UWW за показниками: кількість учасників – чоловіків та жінок, країн, вагових категорій у вільній боротьбі на Іграх Олімпіад 1904-2024 років [10]. Загалом проаналізовано інформацію 30 Ігор Олімпіад.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних наукової літератури, інтернет-ресурсів, контент-аналіз спортивних документів, проблемно-пошуковий, історичний та логічний методи.

**Результати дослідження.** До олімпійської програми змагань з вільної боротьби входять, починаючи з Ігор III Олімпіади 1904 р. і до сьогодні (за винятком Ігор V Олімпіади 1912 р.) [1].

Тривалий час, протягом майже ста років – 1904-2000 рр., за першість сперечалися тільки чоловіки. Поступово зростала популярність вільної боротьби у програмі Олімпійських ігор, що відбивалось на кіль-

кості учасників змагань, країн-учасниць, вагових категорій, за якими проводились сутички та їх кількості (таблиця 1, рис. 1).

Жінки, у цьому виді спорту, як і в багатьох інших, що довгий час вважались суто чоловічими, вийшли на олімпійський килим лише згодом – у 2004 році [4, 5]. Такі зрушення відбулись завдяки гендерно-орієнтованій політиці Міжнародного олімпійського комітету спільно з міжнародною федерацією Об'єднаний світ боротьби (UWW) [7, 8].

З метою досягнення гендерної рівності серед учасників Ігор Олімпіад за період 2004-2024 рр. кількість чоловіків була скорочена, а у жінок кількість учасниць збільшено більше ніж у 1,9 разів. Починаючи з Ігор 2020 р. у Токіо, досягнуто повного гендерного паритету за кількістю борців та борчинь (96 : 96), який зберігся і на Іграх 2024 р. у Парижі (99 : 96) [3].

За кількістю країн-учасниць у чоловіків спостерігається представництво в діапазоні від 41 до 45, а у жінок зростання з 22 країн у 2004 р. до 44 у 2016 р., з подальшою стабілізацією на рівні 34–36 країн у 2020–2024 рр (таблиця 2, рис. 2).

У вагових категоріях спостерігається тенденція скорочення у чоловіків з 7 до 6, а у жінок навпаки збільшення – з 4 до 6 та зміни вагових категорій у 2016 році задля врівноваження кількості представників різних статей.

На цей час у міжнародній федерації Об'єднаний світ боротьби (United World Wrestling, UWW) створено комісію з питань гендерної рівності, різноманітності та інклюзії та робота спрямована на реалізацію стратегії гендерної рівності на 2022-2026 рр. – UWW Action plan 2022-2026 [11]. Основні напрями включають підвищення залучення жінок до занять спортом, лідерство, суддівство, безпека, комунікація – моніторинг прогресу через щорічні звіти та ресурси для національних федерацій [12, 13, 14].

Підвищення залучення жінок у заняттях вільною боротьбою. За даними UWW Action plan 2022-2026 [11] загальна залученість спортсменок, які займаються боротьбою, зросла з 1710 у 2014 році до 2814 у 2023 році, що свідчить про суттєве зростання на 64,56% та є позитивною тенденцією до більш збалансованого представництва жіночої статі у вільній боротьбі.

Особливо варто відзначити зростання кількості жінок-тренерок, яке суттєво збільшилося – на 62%. Так у 2015 році було лише 2 жінки-тренерки, а до кінця 2023 року їх кількість зросла до 126. Це свідчить про значні зусилля щодо залучення більшої кількості жінок до тренерської роботи, що сприяє загальному розширенню борцівської спільноти.

Зростання кількості жінок-рефері також є суттєвим – з 78 у 2014 році, до 142 у 2023 році, що на 82,56% більше. Це зростання сприяє створенню більш інклюзивного та різноманітного суддівського складу у сфері вільної боротьби.

Представництво жінок у Континентальних радах UWW на *керівних ролях* свідчить про значний розрив, який необхідно подолати (рис. 3). Впровадження стра-

## Показники участі чоловіків у змаганнях з вільної боротьби в програмі Ігор Олімпіад 1904-2000 рр. [10]

| №     | Рік  | Місце проведення        | Кількість |       |                   |
|-------|------|-------------------------|-----------|-------|-------------------|
|       |      |                         | учасників | країн | вагових категорій |
| I     | 1896 | Афіни, Греція           | -         | -     | -                 |
| II    | 1900 | Париж, Франція          | -         | -     | -                 |
| III   | 1904 | Сент-Луїс, США          | 42        | 4     | 7                 |
| IV    | 1908 | Лондон, Велика Британія | 60        | 5     | 5*                |
| V     | 1912 | Стокгольм, Швеція       | -         | -     | -                 |
| VII   | 1920 | Антверпен, Бельгія      | 64        | 13    | 5*                |
| VIII  | 1924 | Париж, Франція          | 101       | 13    | 7*                |
| IX    | 1928 | Амстердам, Нідерланди   | 63        | 15    | 7                 |
| X     | 1932 | Лос-Анджелес, США       | 49        | 15    | 7                 |
| XI    | 1936 | Берлін, Німеччина       | 102       | 20    | 7                 |
| XIV   | 1948 | Лондон, Велика Британія | 120       | 24    | 8*                |
| XV    | 1952 | Гельсінкі, Фінляндія    | 146       | 29    | 8                 |
| XVI   | 1956 | Мельбурн, Австралія     | 112       | 27    | 8                 |
| XVII  | 1960 | Рим, Італія             | 166       | 35    | 8                 |
| XVIII | 1964 | Токіо, Японія           | 157       | 34    | 8*                |
| XIX   | 1968 | Мехіко, Мексика         | 167       | 38    | 8                 |
| XX    | 1972 | Мюнхен, ФРН             | 219       | 43    | 10*               |
| XXI   | 1976 | Монреаль, Канада        | 189       | 38    | 10                |
| XXII  | 1980 | Москва, СРСР            | 153       | 33    | 10                |
| XXIII | 1984 | Лос-Анджелес, США       | 151       | 41    | 10                |
| XXIV  | 1988 | Сеул, Республіка Корея  | 256       | 64    | 10*               |
| XXV   | 1992 | Барселона, Іспанія      | 184       | 44    | 10                |
| XXVI  | 1996 | Атланта, США            | 207       | 57    | 10                |
| XXVII | 2000 | Сідней, Австралія       | 160       | 40    | 8*                |

\* зміни у вагових категоріях

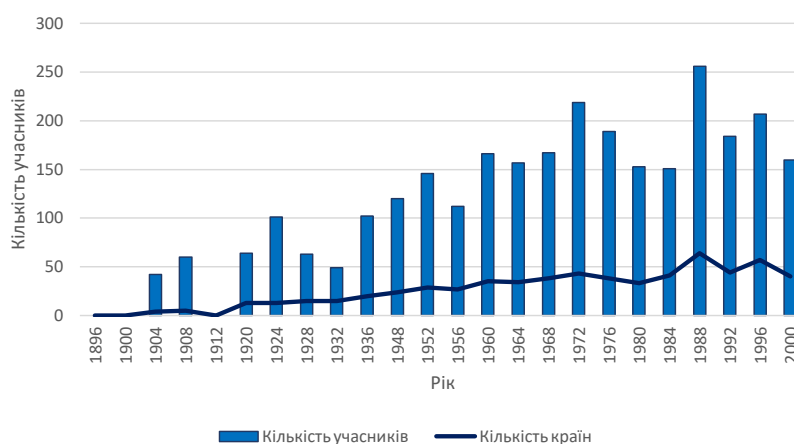


Рис. 1. Динаміка кількості чоловіків-учасників змагань з вільної боротьби та кількості країн на Іграх Олімпіад 1904-2000 рр.

тегій для створення більш інклюзивного середовища матиме вирішальне значення для досягнення справжнього гендерного розмаїття та рівності в керівних органах UWW на континентальному рівні. Постійні цілеспрямовані ініціативи можуть сприяти зменшенню гендерного розриву та забезпеченню рівних можливостей для жінок на керівних посадах континентального рівня.

У керівництві міжнародної федерації Об'єднаний світ боротьби (United World Wrestling, UWW), станом

на другу половину 2025 року, серед 8 членів виконавчого комітету 2 жінки (25%), а серед 25 членів бюро 5 жінок (20%).

Аналіз ініціатив, висунутих у UWW Action plan 2022-2026, дозволив встановити напрями, які у майбутньому призведуть до гендерного паритету за основними напрямками діяльності міжнародної федерації (таблиця 3).

**Висновки.** Діяльність міжнародної федерації Об'єднаний світ боротьби (United World Wrestling – UWW)

Таблиця 2

Показники участі чоловіків та жінок у змаганнях з вільної боротьби в програмі Ігор Олімпіад 2004-2024 рр. [10]

| №      | Рік  | Місце проведення         | Кількість |       |          |       |                   |       |
|--------|------|--------------------------|-----------|-------|----------|-------|-------------------|-------|
|        |      |                          | учасників |       | країн    |       | вагових категорій |       |
|        |      |                          | чоловіки  | жінки | чоловіки | жінки | чоловіки          | жінки |
| XXVIII | 2004 | Афіни, Греція            | 146       | 50    | 44       | 22    | 7                 | 4     |
| XXIX   | 2008 | Пекін, Китай             | 139       | 66    | 45       | 30    | 7                 | 4     |
| XXX    | 2012 | Лондон, Велика Британія  | 132       | 76    | 42       | 43    | 7                 | 4     |
| XXXI   | 2016 | Ріо-де-Жанейро, Бразилія | 119       | 112   | 41       | 44    | 6*                | 6*    |
| XXXII  | 2020 | Токіо, Японія            | 96        | 96    | 41       | 34    | 6                 | 6     |
| XXXIII | 2024 | Париж, Франція           | 99        | 96    | 43       | 36    | 6                 | 6     |

\* зміни у вагових категоріях

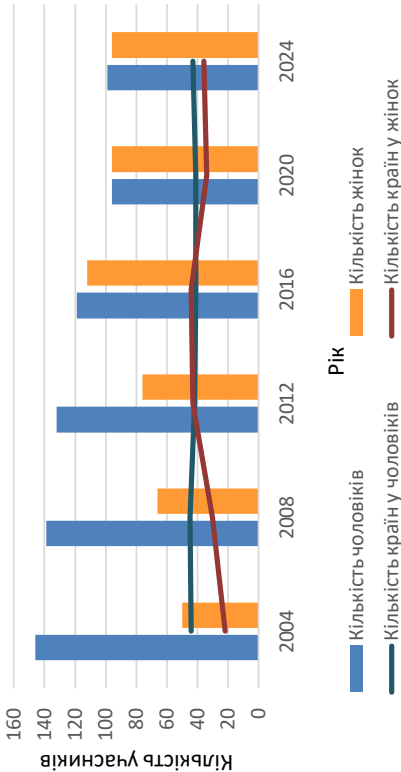


Рис. 2. Динаміка кількості учасників змагань з вільної боротьби та кількості країн на Іграх Олімпіад 2004-2024 рр.

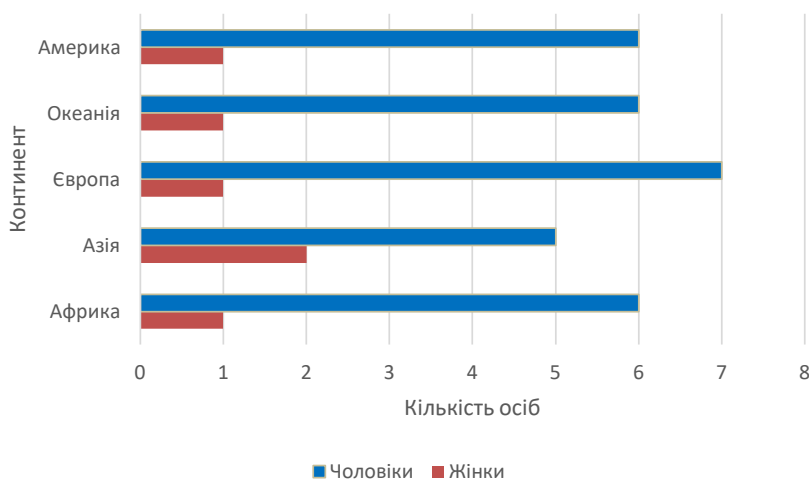


Рис. 3. Кількість чоловіків та жінок на керівних посадах у Континентальних радах UWW у 2024 р.

Таблиця 3

**Основні шляхи досягнення гендерної рівності у вільній боротьбі міжнародної федерації  
Об'єднаний світ боротьби (UWW)**

| № | Напрямок                                          | Діяльність                                                                                              | Результат                                                                                                |
|---|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Збільшення залучення жінок до занять боротьбою    | розробка програм для дівчат та жінок на національному рівні (наприклад «Women in Wrestling» camps);     | Зростання залучення жінок з 30% до 50% у міжнародних змаганнях; щорічні звіти від національних федерацій |
|   |                                                   | підтримка жіночих турнірів та квотування (мінімум 40% жіночих вагових категорій у всіх змаганнях);      |                                                                                                          |
|   |                                                   | інвестиції в тренування для жіночих команд (бюджет: 15% від загального фонду UWW на гендерні програми). |                                                                                                          |
| 2 | Просування жінок на лідерські позиції             | квота 30% жінок у виконавчих комітетах UWW та національних федерацій;                                   | Кількість жінок на ролях тренерів/суддів (ціль: 25% до 2026 р.); гендерний аудит щорічно                 |
|   |                                                   | навчальні програми для жінок-лідерок (семінари з менеджменту спорту, партнерство з IOC Women in Sport); |                                                                                                          |
|   |                                                   | менторські програми для молодих тренерок та суддів.                                                     |                                                                                                          |
| 3 | Запобігання дискримінації та забезпечення безпеки | впровадження політики проти сексуального насильства (Safe Sport Policy, адаптованої для боротьби);      | Кількість поданих скарг (зниження на 20% щорічно); 100% охоплення освітніми програмами                   |
|   |                                                   | гарячі лінії та механізми скарг для жертв дискримінації;                                                |                                                                                                          |
|   |                                                   | освітні кампанії для атлетів, тренерів та чиновників (онлайн-курси на платформі UWW Academy).           |                                                                                                          |
| 4 | Моніторинг та оцінка                              | створення Гендерної комісії UWW (Women's Commission) для нагляду;                                       | Гендерний індекс UWW (ціль: >80% за шкалою IOC)                                                          |
|   |                                                   | щорічні звіти про прогрес, оприлюднені на сайті uww.org;                                                |                                                                                                          |
|   |                                                   | партнерства з UNESCO, UN Women та IOC для незалежного аудиту.                                           |                                                                                                          |

свідчить про цілеспрямовану роботу щодо подолання гендерної нерівності. Серед учасників та учасниць Ігор XXXII Олімпіади 2020 року та Ігор XXXIII Олімпіади 2024 року досягнуто гендерного паритету, цьому сприяло встановлення однакової кількості вагових категорій у чоловіків та жінок – по 6 відповідно. За визначеними

UWW основними напрямками встановлено позитивні тенденції: збільшилась кількість жінок, що займаються вільною боротьбою на 64,56%, суттєво зросла кількість жінок-тренерок – на 62% та жінок-рефері – на 82,5%, у керівному складі UWW залученість жінок становить 25% у виконавчому комітеті та 20% серед членів бюро.

**Література:**

1. Булатова М.М. Олімпійський рух: історія і сучасність. Київ. 2021. Кн.2. С. 256-289.
2. Булатова, М. М. Боротьба. Енциклопедія в запитаннях і відповідях. Навчальне видання. Київ. Олімпійська література. 2017. 576 с.
3. Таран Лариса. Гендерна рівність у вільній боротьбі на Олімпійських іграх. *Збірник тез наукових доповідей XXIV Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»*, 4 грудня 2024 р., ХДАФК. С.174-175.

4. Тарасевич О.А., Камаєв О.І. Особливості гендерних відмінностей у спортсменів, що займаються спортивними єдиноборствами. *Єдиноборства*. 2019. №4(14). С.117-126. doi: <https://doi.org/10.15391/ed.2019-4.12>
5. Тропін Ю.М., Голоха В.Л., Бойченко Н.В. Порівняльний аналіз показників змагальної діяльності чоловіків і жінок у вільної боротьби. *Олімпійський та паролімпійський спорт*. 2025. №1. С.129-133. doi: <https://doi.org/10.32782/olimpsspu/2025.1.24>
6. Шандригось В.І, Яременко В.В., Первачук Р.В. Становлення і розвиток жіночої боротьби в програмі Олімпійських Ігор. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2018. Том 1. С. 80-83.
7. Curby D., Dokmanac M., Kerimov F., Tropin Y., Latyshev M., Bezkorovainyi D., Korobeynikov G. Performance of wrestlers at the Olympic Games: gender aspect. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2023; 27(6): 487–493.
8. Curby D., Dokmanac M., Kerimov F., Tropin Y., Latyshev M., Korobeynikov G. Gender peculiarities of wrestler's competition activity. *Materials of the International scientific and practical conferences «Improving the quality of education and teaching in the field of physical education and sports: problems and solutions»*. Urganch, 24-25 may 2024 yil. P. 413-415.
9. National Federations UWW. URL: <https://uww.org/about-uww/national-federations>
10. St. Louis 1904-2024 Wrestling Results URL: <https://olympics.com/en/olympic-games/st-louis-1904/results/wrestling>
11. UWW Gender Equality, Diversity, and Inclusion Action Plan 2022- 2026. URL: [https://cdn.uww.org/2024-01/uww\\_gedi.pdf](https://cdn.uww.org/2024-01/uww_gedi.pdf)
12. UWW. Activity report 2018-2020. URL: [https://cdn.uww.org/2021-12/all\\_dpt\\_ar\\_2018-2020.pdf](https://cdn.uww.org/2021-12/all_dpt_ar_2018-2020.pdf)
13. UWW. Activity report 2021-2022. URL: [https://cdn.uww.org/2022-10/activity\\_report\\_2021\\_-\\_2022.pdf](https://cdn.uww.org/2022-10/activity_report_2021_-_2022.pdf)
14. UWW. Activity report 2022-2024. URL: [https://cdn.uww.org/2025-07/activity\\_report\\_2022\\_-\\_2024.pdf](https://cdn.uww.org/2025-07/activity_report_2022_-_2024.pdf)

#### References:

1. Bulatova M.M. (2021). Olimpiyskyi rukh: istoriia i suchasnist [The Olympic Movement: History and Present]. Kyiv. Kn.2., rr. 256-289 [in Ukrainian].
2. Bulatova, M.M. (2017). Borotba. Entsyklopediia v zapytanniakh i vidpovidiakh [Wrestling. Encyclopedia in questions and answers]. Navchalne vydannia. Kyiv. Olimpiiska literatura, p. 576 [in Ukrainian].
3. Taran Larysa (2024). Henderna rivnist u vilnii borotbi na Olimpiyskykh ihrakh [Gender equality in freestyle wrestling at the Olympic Games]. *Zbirnyk tez naukovykh dopovidei XXIV Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii «Fizychna kultura, sport i zdorovia: stan, problemy ta perspektvy»*, 4 hrudnia, KhDAFK, pp .174-175 [in Ukrainian].
4. Tarasevych O.A., Kamaiev O.I. (2019). Osoblyvosti hendernykh vidminnostei u sportsmeniv, shcho zaimaiutsia sportyvnyy yedynoborstvamy [Peculiarities of gender differences in athletes engaged in martial arts]. *Yedynoborstva*, №4(14). pp.117-126. doi: <https://doi.org/10.15391/ed.2019-4.12> [in Ukrainian].
5. Tropin Yu.M., Holokha V.L., Boichenko N.V. (2025). Porivnialnyi analiz pokaznykiv zmahalnoi diialnosti cholovikiv i zhinok u vilnoi borotbi [Comparative analysis of the performance indicators of men and women in freestyle wrestling]. *Olimpiyskyi ta paralimpiyskyi sport*. №1. pp. 129-133. doi: <https://doi.org/10.32782/olimpsspu/2025.1.24> [in Ukrainian].
6. Shandryhos V.I, Yaremenko V.V., Pervachuk R.V. (2018). Stanovlennia i rozvytok zhinochoi borotby v prohrami Olimpiyskykh Ihor [The formation and development of women's wrestling in the program of the Olympic Games]. *Problemy i perspektivy rozvytku sportyvnykh ihor ta yedynoborstv u vyshchykh navchalnykh zakladakh*. Tom 1, pp. 80-83 [in Ukrainian].
7. Curby D., Dokmanac M., Kerimov F., Tropin Y., Latyshev M., Bezkorovainyi D., Korobeynikov G. (2023). Performance of wrestlers at the Olympic Games: gender aspect. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(6), pp. 487–493 [in English].
8. Curby D., Dokmanac M., Kerimov F., Tropin Y., Latyshev M., Korobeynikov G. (2024). Gender peculiarities of wrestler's competition activity. *Materials of the International scientific and practical conferences «Improving the quality of education and teaching in the field of physical education and sports: problems and solutions»*. Urganch, 24-25 may, pp. 413-415 [in English].
9. National Federations UWW. URL: <https://uww.org/about-uww/national-federations> [in English].
10. St. Louis 1904-2024 Wrestling Results URL: <https://olympics.com/en/olympic-games/st-louis-1904/results/wrestling> [in English].
11. UWW Gender Equality, Diversity, and Inclusion Action Plan 2022- 2026. URL: [https://cdn.uww.org/2024-01/uww\\_gedi.pdf](https://cdn.uww.org/2024-01/uww_gedi.pdf) [in English].
12. UWW. Activity report 2018-2020. URL: [https://cdn.uww.org/2021-12/all\\_dpt\\_ar\\_2018-2020.pdf](https://cdn.uww.org/2021-12/all_dpt_ar_2018-2020.pdf) [in English].
13. UWW. Activity report 2021-2022. URL: [https://cdn.uww.org/2022-10/activity\\_report\\_2021\\_-\\_2022.pdf](https://cdn.uww.org/2022-10/activity_report_2021_-_2022.pdf) [in English].
14. UWW. Activity report 2022-2024. URL: [https://cdn.uww.org/2025-07/activity\\_report\\_2022\\_-\\_2024.pdf](https://cdn.uww.org/2025-07/activity_report_2022_-_2024.pdf) [in English].

Дата першого надходження рукопису до видання: 22.09.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.10.2025

Дата публікації: 28.11.2025

## БІОМЕХАНІЧНИЙ ПОСТУРАЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ У ФУТБОЛІСТІВ ПІСЛЯ АРТРОСКОПІЧНОЇ МЕНІСКЕКТОМІЇ НА ДОВГОТРИВАЛОМУ ПЕРІОДІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ

**Тонкопей Юлія Леонідівна,**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри туризму та медико-біологічного супроводу  
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка  
<https://orcid.org/0000-0002-9093-2180>  
Scopus ID: 57972454800

**Колесник Анна Сергіївна,**

кандидат біологічних наук,  
асистент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини  
Сумського державного університету  
<https://orcid.org/0000-0001-8505-0813>

**Войтенко Валентина Леонідівна,**

кандидат біологічних наук,  
асистент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини  
Сумського державного університету  
<https://orcid.org/0000-0002-3911-8116>

**Гавриш Іванна Ярославівна,**

викладач кафедри фізичної терапії та ерготерапії  
Івано-Франківського національного медичного університету  
<https://orcid.org/0009-0001-2283-9603>

*Дослідження присвячене аналізу впливу фізичної терапії на відновлення постурального контролю та функціональної рухливості колінного суглобу у професійних футболістів після артроскопічної меніскектомії. Основний фокус зосереджено на оцінці динаміки відновлення балансу, симетрії навантаження та пропріоцептивної здатності спортсменів упродовж тривалого реабілітаційного періоду. Було встановлено, що систематичне застосування фізіотерапевтичних інтервенцій сприяє зниженню коливань центру тиску, що свідчить про підвищення стабільності та координації рухів. Аналіз рухливості колінного суглобу вказав на поступове відновлення амплітуди згинання і розгинання, що знижує ризик повторних травм та обмежень у функціональній діяльності спортсмена.*

*Аналітичне порівняння результатів на різних етапах реабілітації дозволяє виділити закономірності адаптації опорно-рухового апарату після хірургічного втручання. Спостерігається поступова нормалізація пропріоцептивних реакцій та корекція асиметрії навантаження на кінцівки, що є критично важливим для безпечного повернення до тренувального процесу. Дослідження також підкреслює значення комплексного підходу до реабілітації, який поєднує відновлювальні вправи, контроль постурального балансу та функціональну оцінку рухливості суглобів.*

*Отримані результати мають практичне значення для розробки індивідуальних програм фізичної терапії у спортсменів після меніскектомії та демонструють необхідність системного моніторингу відновлення рухових функцій для забезпечення високого рівня спортивної готовності та профілактики повторних ушкоджень.*

**Ключові слова:** футболісти, артроскопічна меніскектомія, біомеханічний постуральний контроль, стабілометрія, фізична терапія, профілактика травм.

**Tonkopei Yuliia, Kolesnyk Anna, Voitenko Valentyna, Gavrysh Ivanna Biomechanical postural control in football players following arthroscopic meniscectomy during long-term physical therapy**

*The study is dedicated to analyzing the impact of physical therapy on the recovery of postural control and functional mobility of the knee joint in professional football players after arthroscopic meniscectomy. The primary focus was on assessing the dynamics of balance restoration, load symmetry, and proprioceptive ability of athletes throughout the extended rehabilitation period. It was found that the systematic application of physiotherapeutic interventions contributes to a significant reduction in center-of-pressure fluctuations, indicating improved stability and movement coordination. Analysis of knee joint mobility revealed a gradual restoration of flexion and extension range, which reduces the risk of re-injury and functional limitations.*

*Analytical comparison of outcomes at different stages of rehabilitation allows the identification of adaptation patterns of the musculoskeletal system following surgical intervention. There is a gradual normalization of proprioceptive responses and correction of limb load asymmetry, which is critical for a safe return to training. The study also emphasizes the importance*

*of a comprehensive rehabilitation approach that combines restorative exercises, postural balance control, and functional assessment of joint mobility.*

*The obtained results have practical significance for the development of individualized physical therapy programs for athletes after meniscectomy and demonstrate the necessity of systematic monitoring of motor function recovery to ensure a high level of sports readiness and injury prevention.*

**Key words:** *football players, arthroscopic meniscectomy, biomechanical postural control, stabilometry, physical therapy, injury prevention.*

**Вступ.** На сьогодні відомо, що частота повторних травм колінного суглобу у футболістів після артроскопічної менісектомії варіюється залежно від віку, статі, антропометричних параметрів та рівня фізичної активності. Висока ймовірність повторного ушкодження структури колінного суглоба пов'язана з особливостями спортивного навантаження та високою функціональною активністю під час тренувань і змагань [1, 3, 8].

Згідно з даними низки досліджень Американського дослідницького Центру вивчення травм (TCRC – Injury Control Research Center), у футболістів колінний суглоб є одним із найбільш уражених через повторні травми нижніх кінцівок, а ризик спортивних травм коліна коливається від 50 до 85% випадків [4, 6].

Складна анатомічна та біомеханічна структура колінного суглобу, як блокоподібно-обертального, передбачає типове згинання та розгинання у фронтальній осі з фізіологічною амплітудою 140–150°, а обертання навколо вертикальної осі можливе до 15° при активному русі та до 150° при пасивному. Примусове збільшення активної чи пасивної амплітуди рухів, що характерне для спортивних ситуацій, підвищує ризик повторних травм [7, 10].

Особливу увагу слід приділяти структурним елементам колінного суглобу, таким як хрестоподібні зв'язки та меніски, оскільки вони відзначаються високим ризиком травматизму. Периферична судинна мережа менісків обмежена, що знижує здатність до регенерації після травм. Водночас меніски забезпечують рівномірний розподіл навантаження на колінний суглоб та зменшують компресію суглобових хрящів [2, 3, 6, 9, 10].

Після артроскопічної менісектомії футболісти мають високий ризик повторного ушкодження через хронічне перевантаження, недостатнє зміцнення м'язів-стабілізаторів та недостатню пропріоцептивну підготовку колінного суглобу. Часто повторні розриви локалізуються у тих самих ділянках, що й первинні ушкодження, особливо при дегенеративних змінах на фоні остеоартрозу або при високому спортивному навантаженні [7].

Ефективність профілактики повторних травм після артроскопічної менісектомії залежить від комплексного підходу, що включає: контроль навантажень, спеціальні програми фізичної терапії, пропріоцептивні та силові тренування, а також використання сучасних методів мануальної та механотерапії [4, 9].

Традиційні методи оцінки успішності фізичної терапії, зазвичай фокусуються на амплітуді рухів і болю, проте вони не враховують комплексну взаємодію м'язів та механіку постурального контролю, що є критично

важливим для футболістів через високі динамічні навантаження під час гри.

У цьому контексті, проведення системного аналізу біомеханічних характеристик постурального контролю дозволяє виявити залишкові дисбаланси, оцінити ефективність довготривалої фізичної терапії та розробити більш точні програми профілактики повторних травм. Тому наступним логічним кроком є оцінка біомеханічних характеристик постурального контролю у футболістів після артроскопічної менісектомії у довготривалому періоді фізичної терапії, визначення особливостей відновлення стабільності опорно-рухового апарату та координаційних можливостей нижніх кінцівок.

**Мета дослідження.** Оцінити біомеханічні характеристики постурального контролю у футболістів після артроскопічної менісектомії на довготривалому періоді фізичної терапії, визначити особливості відновлення стабільності опорно-рухового апарату та координаційних можливостей нижніх кінцівок.

**Матеріали та методи.** У дизайн дослідження включено оцінку біомеханічних характеристик постурального контролю футболістів після артроскопічної менісектомії та аналіз динаміки їх відновлення у довготривалому періоді фізичної терапії.

До дослідження було залучено 6 спортсменів-чоловіків віком від 28 до 33 років, які мають тривалий тренувальний стаж у футболі та беруть участь у змаганнях на національному й міжнародному рівнях. Усі спортсмени перенесли парціальну артроскопічну менісектомію правого колінного суглоба.

Оцінка проводилася у довготривалому періоді фізичної терапії у три етапи: через 4 місяці – I етап; через 6 місяців – II етап, та III етап – 8 місяців, з метою визначення ефективності відновлення постурального контролю, рівноваги та симетрії опорної функції нижніх кінцівок. У роботі застосовували інструментальні методи оцінки стабілометричних показників (стабілометрична платформа «Alfa»). Оцінку статичного балансу здійснювали за модифікованою пробою Ромберга з використанням комп'ютерної стабілометричної платформи «HMS PLAB1 Balance Platform» (похибка не перевищує  $\pm 2\%$ ). Під час обстеження реєстрували зміщення проєкції центру тиску (ЦТ) у фронтальній і сагітальній площинах у двох умовах: з візуальним контролем – оцінка інтегрованого сенсомоторного контролю (зоровий, пропріоцептивний і вестибулярний компоненти); без візуального контролю – оцінка пропріоцептивно-вестибулярного механізму рівноваги.

Рухливість колінного суглобу оперованої кінцівки оцінювалася за допомогою універсального методу гоніометрії. Суб'єктивне обмеження рухливості колінного

суглобу оцінювалося за допомогою візуальної аналогової шкали (VAS). Зібрані дані підлягали статистичній обробці для виявлення закономірностей змін біомеханічних параметрів постурального контролю.

У процесі реалізації програми профілактики повторних травм після артроскопічної менісдектомії застосовували комплекс методів оцінки ефективності фізичної терапії. Критеріями включення у дослідження були: згода пацієнта на участь, чоловіча стать, вік 18–33 роки, професійна або аматорська футбольна діяльність із регулярними тренуваннями, проведена артроскопічна менісдектомія та відсутність гострих ускладнень після операції.

Критерії виключення із дослідження включали: вік понад 33 роки, наявність травм хрестоподібних зв'язок колінного суглоба, деформуючий остеоартроз 3–4 ступеня та будь-які супутні захворювання, що ускладнюють безпечно виконання фізичної терапії або впливають на ризик повторної травми.

**Результати дослідження.** За результатами стабілометричного дослідження, проведеного у довготривалому періоді фізичної терапії після парціальної артроскопічної менісдектомії правого колінного суглоба, у футболістів спостерігалася чітка тенденція до поступового відновлення постурального контролю. Динамічний аналіз стабілометричних показників засвідчив статистично значущі покращення більшості параметрів рівноваги ( $p < 0,05–0,01$ ), що свідчить про ефективність реалізованої програми фізичної терапії (табл. 1).

На першому етапі обстеження у спортсменів реєструвалася відносно велика площа коливань проєкції центру тиску ( $420,3 \pm 58,7$  мм<sup>2</sup>) та підвищена середня швидкість його переміщення ( $18,4 \pm 2,6$  мм/с), що вказувало на недостатній рівень стабілізаційної здатності нижньої кінцівки. Уже через шість місяців (II етап) зазначені показники зменшилися до  $315,6 \pm 42,1$  мм<sup>2</sup> та  $14,1 \pm 2,3$  мм/с відповідно, а через вісім місяців (III етап) – до  $262,8 \pm 38,4$  мм<sup>2</sup> та  $11,8 \pm 1,9$  мм/с. Розраховані відмінності між першим та третім етапами спостереження були статистично достовірними ( $p < 0,01$  для площі коливань;  $p < 0,01$  для швидкості переміщення). Указаний факт, свідчить про суттєве зни-

ження нестійкості пози та покращення нейром'язової координації.

За допомогою аналізу амплітуди коливань у фронтальній і сагітальній площинах також виявлено позитивну динаміку. У фронтальній площині амплітуда зменшилася з  $12,6 \pm 2,1$  мм до  $8,7 \pm 1,5$  мм ( $p < 0,05$ ), тоді як у сагітальній – із  $14,8 \pm 2,5$  мм до  $9,2 \pm 1,6$  мм ( $p < 0,01$ ). Зниження амплітудних коливань у двох площинах підтверджує відновлення симетрії навантаження на нижні кінцівки, підвищення стабільності тазово-колінного сегмента та відновлення пропріоцептивного контролю ураженого суглоба.

Особливо показовим у динаміці виявився індекс стабільності, який зріс із  $68,4 \pm 4,2\%$  на четвертому місяці до  $85,6 \pm 3,2\%$  на восьмому ( $p < 0,01$ ). Це зростання на  $17,2\%$  від початкового значення свідчить про відновлення ефективності сенсомоторної регуляції та інтеграції вестибулярних, зорових і пропріоцептивних механізмів постурального контролю.

Отримані дані свідчать про виражене підвищення показників статичної рівноваги у футболістів упродовж восьми місяців після артроскопічної менісдектомії. Поступове зменшення площі коливань ЦТ та середньої швидкості його переміщення є показником зростання стабільності вертикальної пози та покращення контролю положення тіла у просторі (рис. 1).

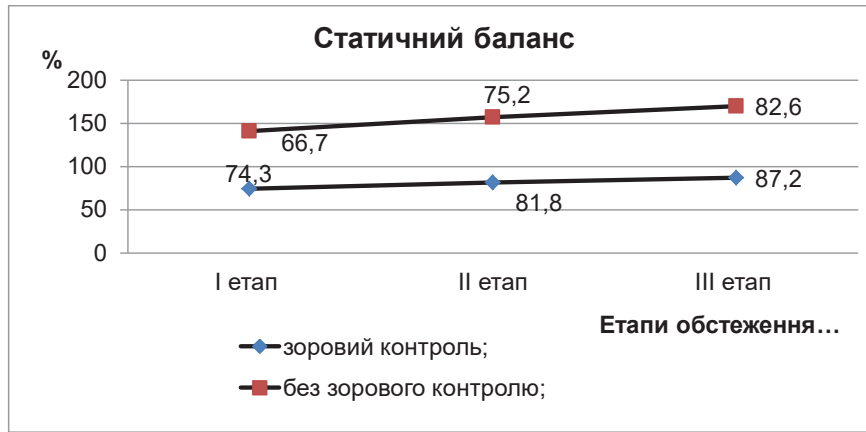
У зазначених умовах проби (із зоровим контролем та без нього) відзначено достовірне зниження площі коливань ЦТ ( $p < 0,01$ ), що вказує на відновлення ефективності систем, відповідальних за утримання пози. При цьому у варіанті «без зорового контролю» спостерігалася вагоме зниження параметрів нестійкості, що свідчить про активацію пропріоцептивних і вестибулярних механізмів постурального контролю внаслідок цілеспрямованої фізичної терапії.

Зростання індексу стабільності на  $12,9\%$  (із зоровим контролем) і  $15,9\%$  (без зорового контролю) підтверджує поступове відновлення здатності спортсменів до точного утримання вертикальної пози без надмірних компенсаційних рухів. Це свідчить про нормалізацію пропріоцептивної чутливості, відновлення рівноваги в системі «таз – колінний суглоб – стопа» та збалансовану роботу антагоністичних м'язових груп нижньої кінцівки.

Таблиця 1  
**Динаміка стабілометричних показників після артроскопічної менісдектомії правого колінного суглоба футболістів ( $M \pm SD$ )**

| Показник стабілометрії                                  | I етап           | II етап          | III етап         | $\Delta$ | t-критерій Стьюдента | p-рівень   |
|---------------------------------------------------------|------------------|------------------|------------------|----------|----------------------|------------|
| Площа коливань проєкції центру тиску (мм <sup>2</sup> ) | $420,3 \pm 58,7$ | $315,6 \pm 42,1$ | $262,8 \pm 38,4$ | -157,5   | 4,21                 | $p < 0,01$ |
| Середня швидкість переміщення центру тиску (мм/с)       | $18,4 \pm 2,6$   | $14,1 \pm 2,3$   | $11,8 \pm 1,9$   | -6,6     | 3,89                 | $p < 0,01$ |
| Амплітуда коливань у фронтальній площині (мм)           | $12,6 \pm 2,1$   | $10,3 \pm 1,8$   | $8,7 \pm 1,5$    | -3,9     | 3,47                 | $p < 0,05$ |
| Амплітуда коливань у сагітальній площині (мм)           | $14,8 \pm 2,5$   | $11,9 \pm 2,0$   | $9,2 \pm 1,6$    | -5,6     | 4,03                 | $p < 0,01$ |
| Індекс стабільності (%)                                 | $68,4 \pm 4,2$   | $78,9 \pm 3,8$   | $85,6 \pm 3,2$   | +17,2    | 4,36                 | $p < 0,01$ |

Примітка: дані подано як  $M \pm SD$  (середнє значення  $\pm$  стандартне відхилення); статистична достовірність різниці  $p < 0,05$  – статистично значуща.



**Рис. 1.** Показники статичного балансу за пробою Ромберга у футболістів після артроскопічної менісоектомії

За допомогою проби Ромберга було доведено високу чутливість та діагностичну цінність оцінки ефективності відновлення статичної рівноваги у спортсменів після оперативного втручання.

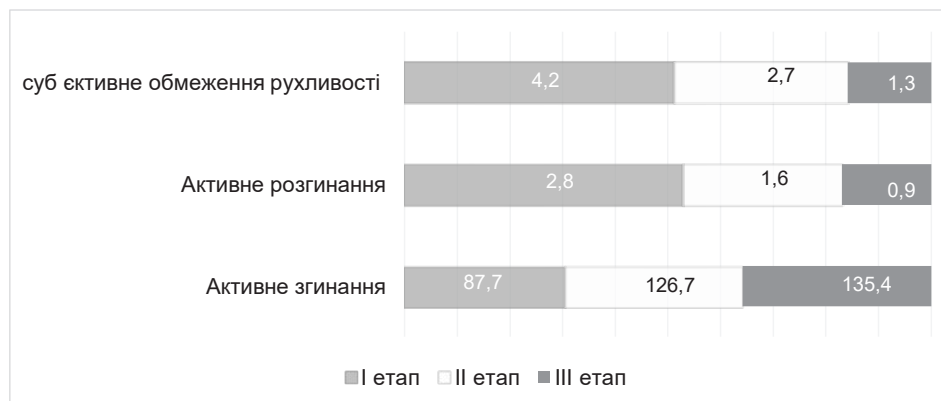
Аналіз динаміки показників активного згинання колінного суглобу показав достовірне збільшення амплітуди руху на  $20,2^\circ$  протягом восьми місяців після операції ( $p < 0,01$ ). Це свідчить про поступове відновлення функціональної рухливості, необхідної для спортивної діяльності, та нормалізацію м'язового тону оперованої кінцівки (рис. 2).

Активне розгинання коліна відновлювалося менш інтенсивно, проте зміни також були достовірними

( $p < 0,05$ ), що відображає зменшення контрактур та стабілізацію положення колінного суглоба.

Суб'єктивне обмеження рухливості оперованого колінного суглоба за шкалою VAS знизилося більш ніж удвічі (з 4,2 балів до 1,3 балів), демонструючи позитивний ефект комплексної фізичної терапії на відчуття свободи рухів та зменшення дискомфорту під час активних рухів.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що систематична довготривала фізична терапія забезпечує відновлення функціональної рухливості колінного суглобу у професійних футболістів після артроскопічної менісоектомії, що є ключовим фактором для повернення до тренувальної та ігрової активності.



**Рис. 2.** Динаміка об'єктивної та суб'єктивної рухливості колінного суглобу оперованої кінцівки обстежених (кут, градус, бал)

**Висновки.** Довготривала систематична фізична терапія у футболістів після артроскопічної менісоектомії сприяє відновленню статичного постурального контролю та функціональної рухливості оперованого колінного суглобу. Стабілометричний аналіз показав зменшення площі коливань центру тиску, середньої швидкості його переміщення та амплітуд коливань у фронтальній і сагітальній площинах, що свідчить про підвищення стабільності, нормалізацію пропріоцепції та збалансовану роботу м'язів нижніх кінцівок. Індекс

стабільності зріс на 17,2 %, підтверджуючи ефективність сенсомоторної інтеграції та відновлення координації.

Активне згинання коліна збільшилося на  $20,2^\circ$ , розгинання покращилося помірно, а суб'єктивне обмеження рухливості за VAS знизилося з 4,2 до 1,3 бала. Це свідчить про поступове відновлення функціональної рухливості та зменшення дискомфорту, що підтверджує ефективність комплексної фізичної терапії для безпечного повернення до тренувань і ігор.

### Література:

1. Білоніжко І. Використання апарату Indiba Elite у фізичній терапії футболістів після травм зв'язок коліна. Молода спортивна наука України. 2025. № 29 (3). С. 217.
2. Бойко А. С., Перегінєць М. М., Долженко Л. П., Івановська О. Е. Розробка алгоритму фізичної терапії спортсменів після артроскопічних оперативних втручань при ушкодженнях структур колінного суглоба. *Rehabilitation & Recreation*. 2022. № 13 (1). Отримано з: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.13.1> (дата звернення: 04.09.2025).
3. Войтенко В. Л., Тонкопей Ю. Л., Колесник А. С., Кожемяко Т. В., Теницька Я. Ю. Оцінка ефективності фізичної терапії після артроскопічної менісектомії у післягострому реабілітаційному періоді. *Art of Medicine*. 2025. № 1 (33). С. 18. Отримано з: <https://doi.org/10.21802/artm.2025.1.33.18> (дата звернення: 20.07.2025).
4. Дорошенко В. В., Наїда М. М., Кіцак Ю. М. Сучасні методи фізичної реабілітації хворих після артроскопічної реконструкції передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглоба. *Медсестринство*. 2019. № 2, 10212. Отримано з: <https://doi.org/10.11603/2411-1597.2019.2.10212> (дата звернення: 20.06.2025).
5. Матійчук В. І., Власюк Г. І. Постуральний контроль у фізичному вихованні студентської молоді. *Rehabilitation and Recreation*. 2023. № 15. С. 249-253. Отримано з: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.32> (дата звернення: 29.07.2025).
6. Одинець Т., Бандуріна К., Шевченко Е. Фізична терапія спортсменів ігрових видів спорту після артроскопічного лікування травм колінного суглоба. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. № 3. С. 83-87. Отримано з: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.3.13> (дата звернення: 5.09.2025).
7. Шарбель Ю., Підкопай Т., Підкопай Д. Результати фізичної реабілітації футболістів 18-24 років після ушкоджень гомілковостопного суглоба. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2020. № 3 (77). С. 56-61. Отримано з: <https://doi.org/10.15391/snsv.2020-3.008> (дата звернення: 15.08.2025).
8. Bjørnshave H., Kristiansen K. Effects of functional exercise training on performance and muscle strength after meniscectomy: a randomized trial. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*. 2018. № 48 (9). Р. 735-745. URL: <https://doi.org/10.2519/jospt.2018.7645> (дата звернення: 20.07.2025).
9. Kim J., Lee S. Strength-based rehabilitation on clinical outcomes in patients post partial meniscectomy: a systematic review and meta-analysis. *American Journal of Sports Medicine*. 2023. № 51 (4). С. 1024-1035. URL: <https://doi.org/10.1177/03635465231112234> (дата звернення: 20.07.2025).
10. Sato Y., Ito H. Return to sport after arthroscopic meniscectomy on stable knees. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*. 2013. № 5. Article 23. URL: <https://doi.org/10.1186/2052-1847-5-23> (дата звернення: 20.07.2025).

### References:

1. Bilonizhko, I. (2025). Vykorystannia aparatu Indiba Elite u fizychnii terapii futbolistiv pislia travm zviazok kolina [The use of the IndibaElite device in physical therapy of football players after knee ligament injuries]. *Molaiia sportyvnna nauka Ukrainy - Young Sports Science of Ukraine*, no 29 (3), p. 217 [in Ukrainian].
2. Boiko, A. S., Perehinets, M. M., Dolzhenko, L. P., & Ivanovska, O. E. (2022). Rozrobka alhorytmu fizychnoi terapii sportsmeniv pislia artroskopichnykh operatyvnykh vturlannev pry ushkodzhenniakh struktur kolinnoho suhloba [Development of an algorithm for physical therapy of athletes after arthroscopic surgical interventions for injuries to the structures of the knee joint]. *Rehabilitation & Recreation*, no 13(1). URL: <https://doi.org/10.32782/2522.1795.2022.13.1> [in Ukrainian].
3. Voitenko, V. L., Tonkopei, Y. L., Kolesnyk, A. S., Kozhemiako, T. V., & Tenitska, Ya. Yu. (2025). Otsinka efektyvnosti fizychnoi terapii pislia artroskopichnoi meniskektomii u pisliahostromu reabilitatsynomu periodi [Assessment of the effectiveness of physical therapy after arthroscopic meniscectomy in the post-acute rehabilitation period]. *Art of Medicine*, no 1 (33), p. 18. URL: <https://doi.org/10.21802/artm.2025.1.33.18> [in Ukrainian].
4. Doroshenko, V. V., Naida, M. M., & Kitsak, Yu. M. (2019). Suchasni metody fizychnoi reabilitatsii khvorykh pislia artroskopichnoi rekonstruktsii perednoi khrestopodibnoi zviazky kolinnoho suhloba [Modern methods of physical rehabilitation of patients after arthroscopic reconstruction of the anterior cruciate ligament of the knee joint]. *Medsestrynstvo - Nursing*, no 2, p. 10212. URL: <https://doi.org/10.11603/2411.1597.2019.2.10212> [in Ukrainian].
5. Matiichuk, V. I., & Vlasiuk, H. I. (2023). Posturalnyi kontrol u fizychnomu vykhovanni studentskoi molodi [Postural control in physical education of student youth]. *Rehabilitation and Recreation*, no 15, pp. 249-253. URL: <https://doi.org/10.32782/2522.1795.2023.15.32> [in Ukrainian].
6. Odinets, T., Bandurina, K., & Shevchenko, E. (2024). Fizychna terapiia sportsmeniv ihrovykh vydiv sportu pislia artroskopichnoho likuvannia travm kolinnoho suhloba [Physical therapy of athletes of playing sports after arthroscopic treatment of knee injuries]. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, no 3, pp. 83-87. URL: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.3.13> [in Ukrainian].
7. Sharbel, Yu., Pidkopai, T., & Pidkopai, D. (2020). Rezultaty fizychnoi reabilitatsii futbolistiv 18-24 rokiv pislia ushkodzhen' homilkovostopnoho suhloba [Results of physical rehabilitation of football players 18-24 years old after ankle injuries]. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, no 3(77), pp. 56-61. URL: <https://doi.org/10.15391/snsv.2020.3.008> [in Ukrainian].
8. Bjørnshave, H., & Kristiansen, K. (2018). Effects of functional exercise training on performance and muscle strength after meniscectomy: A randomized trial. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, no 48(9), pp. 735-745. URL: <https://doi.org/10.2519/jospt.2018.7645> [in English].

9. Kim, J., & Lee, S. (2023). Strength-based rehabilitation on clinical outcomes in patients post partial meniscectomy: A systematic review and meta-analysis. *American Journal of Sports Medicine*, no 51(4), pp. 1024-1035. URL: <https://doi.org/10.1177/03635465231112234> [in English].
10. Sato, Y., & Ito, H. (2013). Return to sport after arthroscopic meniscectomy on stable knees. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 5, Article 23. URL: <https://doi.org/10.1186/2052-1847-5-23> [in English].

Дата першого надходження рукопису до видання: 15.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 14.11.2025

Дата публікації: 28.11.2025

## ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: СУЧАСНИЙ СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

Хлус Наталія Олександрівна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженко

<https://orcid.org/0000-0001-9860-1047>

*У статті розглянуто актуальні аспекти впровадження інноваційних фітнес-технологій у процес фізичного виховання закладів загальної середньої освіти. В умовах модернізації освітнього простору та підвищення вимог до якості освітнього процесу особливої значущості набуває проблема пошуку ефективних засобів мотивації учнів до систематичних занять різними видами рухової активності. Традиційні форми занять фізичною культурою не завжди задовольняють інтереси сучасних учнів, які орієнтовані на інтерактивність, новизну та індивідуалізацію навчально-тренувального процесу. Саме тому інноваційні фітнес-технології (степ-аеробіка, фітбол-гімнастика, танцювальні напрями, функціональний тренінг, табата, використання фітнес-браслетів, смарт-годинників, мобільних додатків тощо) розглядаються як дієвий інструмент оновлення сучасних уроків фізичної культури.*

*Метою дослідження є аналіз сучасного стану впровадження фітнес-технологій на уроках фізичної культури, визначення їх педагогічного потенціалу, а також перспектив подальшого розвитку даного напрямку. Встановлено, що застосування фітнес-технологій сприяє підвищенню інтересу учнів до занять фізичною культурою, забезпечує розвиток основних фізичних якостей, позитивно впливає на психоемоційний стан учнів. Доведено, що поєднання традиційних і сучасних форм рухової активності створює передумови для реалізації особистісно орієнтованого підходу у фізичному вихованні, а також сприяє формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя. Виокремлено основні перспективні напрямки використання інноваційних фітнес-технологій на уроках фізичної культури та обґрунтовано необхідність системного впровадження фітнес-технологій у освітній процес, підготовки вчителів до використання інноваційних методик, створення сучасного матеріально-технічного забезпечення. Перспективи подальших досліджень пов'язуються з розробкою інтегрованих програм фізичного виховання із використанням цифрових фітнес-платформ, мобільних додатків і технологій моніторингу фізичної активності учнів.*

**Ключові слова:** інноваційні технології, фітнес-технології, урок фізичної культури, фізична культура, учні, мотивація до рухової активності, заклад загальної середньої освіти.

### ***Khylus Nataliia. Use of Innovative Fitness Technologies in Physical Education Lessons: Current State and Development Prospects***

*The article examines the relevant aspects of implementing innovative fitness technologies in the process of physical education in general secondary education institutions. In the context of the modernization of the educational environment and the increasing demands on the quality of the educational process, the issue of finding effective means of motivating students to engage systematically in various types of physical activity becomes particularly significant. Traditional forms of Physical Education lessons do not always meet the interests of modern students, who are oriented toward interactivity, novelty, and the individualization of the learning and training process. Therefore, innovative fitness technologies (such as step aerobics, fitball gymnastics, dance-based fitness programs, functional training, Tabata, and the use of fitness bracelets, smartwatches, and mobile applications) are considered an effective tool for updating contemporary Physical Education lessons.*

*The purpose of the study is to analyze the current state of fitness technology implementation in Physical Education lessons, to determine their pedagogical potential, and to identify prospects for further development in this area. It has been found that the use of fitness technologies increases students' interest in physical education, promotes the development of key physical qualities, and has a positive effect on their psycho-emotional well-being. The research proves that combining traditional and modern forms of physical activity creates favorable conditions for implementing a learner-centered approach in physical education and fosters sustainable motivation for a healthy lifestyle. The article identifies the main promising directions for using innovative fitness technologies in Physical Education lessons and substantiates the necessity of their systematic integration into the educational process, the training teachers for using innovative methods, and the creation of modern material and technical environment support. Future research prospects are associated with the development of integrated physical education programs using digital fitness platforms, mobile applications, and technologies for monitoring students' physical activity.*

**Key words:** innovative technologies, fitness technologies, Physical Education lesson, physical education, students, motivation for physical activity, general secondary education institution.

**Вступ.** Сучасні суспільні трансформації, пов'язані з цифровізацією та глобальним поширенням інформаційних технологій, зумовлюють необхідність модернізації усіх сфер освітнього процесу, зокрема й фізичного виховання. За даними ВООЗ, понад 80 % дітей шкіль-

ного віку у світі не дотримуються рекомендованого рівня щоденної рухової активності, що призводить до зростання кількості випадків надмірної ваги, порушень постави, серцево-судинних захворювань та зниження психоемоційної стійкості [6]. Україна не є винятком: за

результатами медичних оглядів, значна частина учнів шкільного віку має знижений рівень фізичної підготовленості та мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Традиційні форми організації уроків фізичної культури часто не враховують інтересів сучасного покоління дітей, яке зростає в умовах технологічного середовища. Учні очікують інтерактивності, варіативності та персоналізації освітнього процесу. У зв'язку з цим зростає потреба у впровадженні інноваційних фітнес-технологій, які поєднують класичні засоби фізичного виховання з сучасними цифровими інструментами – фітнес-трекерами, онлайн-тренажерами, мобільними додатками, ігровими платформами для рухової активності (exergames), програмами моніторингу фізичного стану тощо [6, 7].

Інтеграція інноваційних технологій на уроці фізичної культури дозволяє не лише підвищити його ефективність, а й зробити процес занять більш привабливим і мотивувальним [3, 10]. Вона сприяє формуванню у учнів культури здоров'язбереження, навичок самоконтролю, цілеспрямованого тренування та цифрової грамотності, що відповідає концепції Нової української школи та положенням Державного стандарту базової середньої освіти.

Попри очевидні переваги, масове впровадження фітнес-технологій під час уроків фізичної культури стримується рядом проблем, а саме: недостатнім матеріально-технічним забезпеченням, дефіцитом методичних рекомендацій, нестачею професійної підготовки вчителів фізичної культури до роботи з інноваційними засобами, а також відсутністю системного дослідження щодо ефективності їх використання в закладах загальної середньої освіти України [2, 4].

Питаннями інноваційних технологій у фізичному вихованні учнів закладу загальної середньої освіти займалися такі науковці: Н. Москаленко, Г. Торбанюк (2019) [6]; О. І. Красов, М. В. Кусай (2020) [3]; Н. В. Москаленко, Т. В. Сидорчук, В. М. Решетилова, А. В. Яковенко (2022) [7]; Хлус Н.О. (2025) [10].

Проблемам фітнес-технологій у фізичному вихованні присвячені наукові праці таких авторів як: І. Васкан, Я. Єрмія, А. Батюк (2022) [1]; М. А. Хмара, О. М. Мозолев (2025) [9]; фітнес-технології в роботі з учнями та студентами: Дубинська О. Я., Петренко Н. В. (2016) [2]; В. Мельніков, М. Хмара, О. Мозолев (2024) [4]; А. Огнистий, В. Наумчук, К. Огніста (2025) [8]; фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: О. Школа, А. Осіпцов А. (2017) [12]; О. М. Школа, О. В. Отравенко, Д. В. Сичов, О. В. Фоменко (2025) [13].

Таким чином, дослідження сучасного стану та перспектив розвитку використання інноваційних фітнес-технологій у під час уроків фізичної культури є вкрай актуальним, оскільки воно спрямоване на пошук трендових засобів підвищення рухової активності, формування мотивації до активного способу життя та збереження здоров'я підростаючого покоління.

**Матеріал і методи дослідження.** З метою дослідження використання інноваційних фітнес-технологій

на уроках фізичної культури було проаналізовано джерела із зазначеного питання та виокремлені основні фітнес-технології за допомогою групи теоретичних методів, а саме: аналізу, порівняння, синтезу, систематизації та узагальнення інформації.

**Мета дослідження** – схарактеризувати сучасний стан і перспективи розвитку використання інноваційних фітнес-технологій на уроках фізичної культури.

**Результати.** Використання фітнес-технологій на уроках фізичної культури є одним із провідних напрямів модернізації фізичного виховання, оскільки поєднує оздоровчі, розвивальні та виховні функції. Науковці зазначають, що традиційна система проведення уроків часто не відповідає інтересам учнів і не забезпечує достатнього рівня рухової активності (Н. В. Москаленко, Т. В. Сидорчук, В. М. Решетилова, А. В. Яковенко (2022) [7]. Учні втрачають мотивацію до занять фізичною культурою і спортом, особливо це стосується учнів середнього та старшого шкільного віку. Завдяки впровадженню Нової української школи сучасний урок фізичної культури поступово перетворюється з традиційного – на динамічний та інтерактивний процес завдяки впровадженню сучасних інноваційних технологій, а саме фітнес-технологій. Вони сприяють підвищенню мотивації учнів до рухової активності, роблять навчання цікавішим і більш результативним, а також дозволяють враховувати індивідуальні особливості кожного учня [6].

Наразі використання фітнес-технологій у закладах загальної середньої освіти України перебуває на стадії становлення і має нерівномірний характер. Успішне їх застосування спостерігається переважно в окремих школах або в рамках ініціатив окремих вчителів-новаторів. Однею з ключових переваг інтеграції фітнес-технологій є їх позитивний вплив на мотивацію учнів до занять фізичною культурою. Елементи гейміфікації, зворотний зв'язок у реальному часі та можливість порівнювати свої результати з попередніми досягненнями або з результатами однолітків роблять процес тренування більш захопливим та змагальним [4, 5]. Заняття із застосуванням сучасних технологій сприймаються учнями як більш сучасні та цікаві, що зменшує пропуски уроків та підвищує загальне відвідування.

Інноваційні технології дозволяють адаптувати фізичне навантаження до індивідуальних потреб, можливостей та рівня фізичної підготовленості кожного учня, що є важливим для інклюзивної освіти та роботи з дітьми різних вікових груп [10]. Оволодіння учнями навичками використання фітнес-додатків та гаджетів сприяє формуванню звички до здорового способу життя та самостійних тренувань поза межами закладу загальної середньої освіти. Дослідження науковців А. Огнистий, В. Наумчук, К. Огніста (2025) [8] показують, що учні, які використовують фітнес-технології, демонструють вищий рівень рухової активності та кращі результати у фізичній підготовці порівняно з тими, хто займається за традиційними методиками.

Представимо основні напрямки фітнес-технологій. Однею з популярних серед учнівської молоді інно-

ваційної фітнес-технології являється використання фітнес-браслетів та смарт-годинників. Ці пристрої дозволяють учням та вчителям відстежувати ключові показники фізичної активності, а саме: кількість кроків, ЧСС, спалені калорії, якість сну, що сприяє підвищенню самоконтролю та об'єктивному оцінюванню фізичного навантаження [1, 6]. Наведемо приклади фітнес-трекерів та смарт-гаджетів: фітнес-браслети, годинники (Xiaomi Band, Garmin, Apple Watch), нагрудні пульсометри (Polar, Wahoo), смартфони з фітнес-додатками (Google Fit, Strava, Adidas Training). Фітнес-трекери та смарт-гаджети дозволяють об'єктивно контролювати фізичні навантаження учнів, розраховувати безпечне дозування навантаження, створюють умови щодо покращення мотивації через розрахунок статистичних даних та рейтингів колективу класу.

Не менш популярним серед учнівської молоді є застосування мобільних додатків. Наразі в сучасних умовах існує безліч додатків з готовими фітнес-програмами, комплексами фізичних вправ, лічильниками калорій, які вчителі фізичної культури можуть використовувати для індивідуальних завдань та домашньої роботи учнів. До мобільних фітнес-додатків відносять такі, як відео-тренування (Nike Training Club, Workouts for Kids); вправи за таймером (Tabata Timer, Interval Training), щоденник активності (Habit Tracker, Step Counter). Всі зазначені фітнес-додатки можна застосовувати при дистанційному навчанні, завдання можна виконувати по відео, використовувати для роботи в класі за методом колового тренування, домашні завдання з фізичної культури та показники рухової активності можна записувати в щоденник та порівнювати серед учнів класів [9, 10].

В освітньому процесі вчитель фізичної культури може використовувати інтерактивні та мультимедійні засоби. Використання відео-уроків, онлайн-платформ, елементів доповненої та віртуальної реальності для візуалізації вправ, імітації спортивних ігор або віртуальних тренувань [11]. Серед сучасної учнівської молоді популярними є exergames (ігрові фізичні технології), а саме: танцювальні ігри, спортивні ігри для консолей, рухливі VR-ігри. Дані ігрові фізичні технології розвивають у учнів такі фізичні якості як координацію, витривалість, а також ритм та моторику. До ігрових фізичних технологій відносяться ігри віртуальної (VR) та доповненої реальності (AR). Використання таких ігор в освітньому процесі покращує у учнів техніку ударів, реакцію (VR-симуляції рухів), а за допомогою AR-додатків на смартфоні (Fitness AR, Pokemon GO) можна проводити спортивні змагання в режимі доповненої реальності (наприклад, «фітнес-квести» на подвір'ї школи).

До інтерактивних та мультимедійних засобів, які можна використовувати вчителем фізичної культури в освітньому процесі відносяться інтерактивні підлоги та стіни, онлайн-платформи для змагань і командної мотивації, інтерактивні освітні панелі (сенсорні екрани). За допомогою даних засобів можна проводити онлайн-челенджі, змагання між класами, віртуальні

марафони («Хто більше зробить кроків (хвилин) активності за тиждень»). За допомогою сенсорних панелей в спортивній залі можна виконувати демонстрацію техніки вправ, відображувати відео-інструкції [12].

На сучасному етапі впровадження інноваційних фітнес-технологій на уроці фізичної культури можна використовувати найпростіші заходи, а саме: фітнес-трекери («принеси власний гаджет»); мобільні додатки та QR-коди із завданнями; онлайн-челенджі із збиранням статистики, ігрові фізичні технології тощо.

Аналіз наукової літератури та Інтернет-джерел дозволив нам відокремити основні напрямки фітнес-технологій, які можна впроваджувати вчителю фізичної культури в освітній процес закладів загальної середньої освіти (табл. 1).

Перспективи використання інноваційних фітнес-технологій в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти є вагомими. Вони пов'язані з подальшим розвитком інформаційних технологій та зміною освітніх стандартів в закладах загальної середньої освіти. Виокремімо основні напрямки розвитку:

1. Повноцінна інтеграція віртуальної та доповненої реальності: розробка спеціалізованого програмного забезпечення та обладнання для проведення уроків фізичної культури у віртуальному просторі, що дозволить імітувати різноманітні спортивні умови, ситуації та види спорту, які недоступні у звичайному спортивному залі школи.

2. Широке використання біометричних даних: аналіз даних з фітнес-трекерів для розробки індивідуальних програм тренувань та моніторингу стану здоров'я учнів на постійній основі.

3. Хмарні освітні платформи: створення єдиних хмарних платформ для вчителів фізичної культури, де вони зможуть обмінюватися методичними матеріалами, відстежувати прогрес учнів та взаємодіяти з батьками.

4. Підготовка фахівців: впровадження курсів з інноваційних фітнес-технологій в освітні програми підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у закладах вищої освіти.

Для реалізації цього потенціалу необхідна підтримка на державному рівні, інвестування в матеріально-технічну базу закладів загальної середньої освіти та постійне підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури.

**Висновки.** Інноваційні фітнес-технології є важливим чинником модернізації системи фізичного виховання у закладах освіти. Їх впровадження сприяє підвищенню зацікавленості учнів у фізичній активності, формуванню позитивної мотивації до занять спортом, а також розвитку ключових фізичних якостей – сили, витривалості, спритності, координації та гнучкості. Аналіз сучасного стану використання фітнес-технологій показав, що найбільш ефективними напрямами є: функціональний тренінг, фітбол-аеробіка, степ-аеробіка, фітнес-йога, табата, пілатес, а також цифрові фітнес-платформи (онлайн-заняття, мобільні додатки, фітнес-браслети). Дані інноваційні технології дозволяють

## Інноваційні фітнес-технології на уроках фізичної культури

| № п/п | Фітнес-технологія.<br>Характеристика                                                                                | Вплив на різні групи м'язів                                                                         | Форма реалізації на уроці                                     |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1.    | <b>Фітбол-аеробіка</b><br>Використання фітболів для розвитку рівноваги, координації, гнучкості                      | Формування правильної постави, профілактика сколіозу, покращення координаційних здібностей          | Розминка, вправи на рівновагу                                 |
| 2.    | <b>Степ-аеробіка</b><br>Виконання ритмічних вправ на степ-платформі під музичний супровід                           | Розвиток витривалості, координації рухів, ритмічності, підвищення фізичної працездатності           | Комплекс вправ на степ-платформах в основній частині уроку    |
| 3.    | <b>Фітнес-йога</b><br>Поєднання елементів йоги та динамічного фітнесу                                               | Розвиток гнучкості, зняття м'язового напруження, покращення уваги та саморегуляції                  | Заклучна частина уроку, окреме заняття                        |
| 4.    | <b>Табата-тренування</b><br>Інтервальний формат занять: 20 с. робота – 10 с. відпочинок                             | Підвищення рівня силової та аеробної витривалості                                                   | Комплекс вправ на швидкість, присідання, планка, стрибки      |
| 5.    | <b>Кросфіт</b><br>Виконання функціональних вправ у високому темпі з мінімальним інвентарем                          | Покращення фізичної підготовленості, розвиток сили та витривалості                                  | Метод колового тренування (станції)                           |
| 6.    | <b>Фітнес-гаджети, мобільні додатки</b><br>Використання фітнес-браслетів, мобільних трекерів, мобільних застосунків | Моніторинг фізичної активності, ЧСС, кроків. Мотивація до рухової активності, самоконтроль          | Вимірювання показників під час уроку, після уроку             |
| 7.    | <b>Dance-фітнес Zumba</b><br>Виконання танцювальних рухів під музичний супровід з елементами фітнесу                | Підвищення емоційного стану учнів, розвиток координації, зняття втоми, розвиток пластичності рухів  | Руханка, заключна частина уроку                               |
| 8.    | <b>TRX-тренування (петлі)</b><br>Виконання вправ із власною вагою на підвісних петлях                               | Розвиток сили, рівноваги, формування правильної постави                                             | Метод колового тренування (станції), елементи ОФП             |
| 9.    | <b>Функціональний фітнес</b><br>Комплекс вправ, спрямованих на розвиток природних рухових навичок                   | Підвищення рухової активності учнів, загальна фізична підготовка, зміцнення опорно-рухового апарату | Основна частина уроку (серії вправ без спортивного інвентарю) |
| 10.   | <b>Дихальна гімнастика</b><br>Поєднання дихальних вправ з вправами зі стрейчингу                                    | Покращення функцій дихальної системи, активізація обміну речовин                                    | Заклучна частина уроку, ранкова гігієнічна гімнастика         |

індивідуалізувати освітній процес, контролювати навантаження і відстежувати результати в режимі реального часу. Виявлено, що психолого-педагогічний аспект використання інноваційних фітнес-технологій має не менше значення, ніж фізіологічний. Новітні підходи сприяють формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя, розвитку комунікативних і лідерських навичок, емоційній розрядці та зниженню рівня стресу серед учнів.

Таким чином, використання сучасних фітнес-технологій є не просто модною тенденцією, а необхідністю для модернізації фізичного виховання в закладах

загальної середньої освіти. Інноваційний підхід дозволяє зробити уроки більш цікавими, інтерактивними та результативними, формуючи стійку мотивацію до здорового способу життя у дітей та підлітків.

Перспективи розвитку інноваційних фітнес-технологій у школі полягають у їхній системній інтеграції в освітній процес, створенні авторських програм із використанням цифрових засобів (відео-тренування, інтерактивні тренажери, VR-технології), а також у підготовці вчителів фізичної культури, які володітимуть сучасними методиками використання інноваційних технологій.

## Література:

- Васкан І., Єремія Я., Батюк А. Впровадження фітнес-технологій в сучасний процес фізичної культури. *Інноваційна педагогіка*, № 44 (3), 2022. С. 19–22. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/5378>
- Дубинська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості: монографія. Суми. Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка. 2016. 566 с. URL: <https://surl.li/eimvbb>
- Красов О. І., Кусай М. В. Інноваційні технології в фізичному вихованні школярів. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна монографія за заг. ред. Н. Є. Панегелової. Переяслав, 2020. С. 138–147. URL: <https://surl.li/cc/pjgeaw>
- Мельников В., Хмара М., Мозолев О. Фітнес-технології фізичного самовдосконалення студентів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, Том 2 (1), 2024. С. 86-94. URL: <http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.54>
- Мозолев О.М. Фітнес технології дистанційного навчання студентів з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf»*, № 136. 2022. С. 414-418. URL: <https://surl.li/ieoarz>
- Москаленко Н., Торбанюк Г. Інноваційні підходи до залучення школярів і студентів до рухової діяльності. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 2. С. 115-121. URL: <https://surl.li/kctohf>

7. Москаленко Н. В., Сидорчук Т. В., Решетилова В. М., Яковенко А. В. Інновації у фізичному вихованні в закладах загальної середньої освіти: навчальний посібник. Дніпро, 2022. 70 с. URL: <https://surl.li/qwpuug>
8. Огнистий А., Наумчук В., Огніста К. Проблеми та перспективи використання фітнес-технологій у фізичному вихованні учнівської молоді (теоретико-методологічний аспект). *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2025, № 2 (142). С. 503–515. URL: <https://salo.li/33b05eb>
9. Хмара М.А., Мозолєв О.М. Фітнес технології фізичного виховання: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності А4.11 «Середня освіта (фізична культура)». Хмельницький: ХГПА, 2025. 32 с. URL: <https://surl.li/audrrp>
10. Хлус Н.О. Інноваційні технології у фізичному вихованні учнів закладу загальної середньої освіти: теоретичний аспект. VII Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти» (Полтава – Лубни, 17-18 квітня 2025 р.). С. 467–469.
11. Шинкарьова О. Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій. навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти. Полтава: Видавництво ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2022. 106 с. URL: <https://salo.li/418ee5C>
12. Школа О., Осіпцов А. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с. URL: <https://salo.li/fB6384D>
13. Школа О. М., Отравенко О. В., Сичов Д. В., Фоменко О. В. Оздоровчі фітнес технології в навчанні. Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Полтава, 2025. 129 с. URL: <https://surl.li/aksnjq>

#### References:

1. Vaskan, I., Yermiia, Ya. & Batiuk, A. (2022). Vprovadzhennia fitnes-tekhnohii v suchasnyi protses fizychnoi kultury. *Innovatsiina pedahohika*, [Implementation of fitness technologies in the modern process of physical culture. Innovative Pedagogy]. 44 (3), 19–22. [in Ukrainian]. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/5378>
2. Dubynska, O. Ya. & Petrenko, N. V. (2016). Suchasni-fitness tekhnohii u fizychnomu vykhovanni uchnivskoi i studentskoi molodi: proektuvannia, rozrobka, spetsyfični osoblyvosti: monohrafiia [Modern fitness technologies in physical education of pupils and students: design, development, specific features.]. Sumy. Vyd-vo SumDPU imeni A.S. Makarenka. 566 s. [in Ukrainian]. URL: <https://surl.li/eimvbb>
3. Krasov, O. I. & Kusai, M. V. (2020). Innovatsiini tekhnohii v fizychnomu vykhovanni shkoliariv. Aktualni problemy i perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannia, sportu i turyzmu: kolektyvna monohrafiia za zah. red. N. Ye. Panehelovoi [Innovative technologies in physical education of schoolchildren]. Pereiaslav, 138–147. [in Ukrainian]. URL: <https://surl.li/cc/pjgeaw>
4. Melnikov, V., Khmara, M. & Mozolev, O. (2024). Fitnes-tekhnohii fizychnoho samovdoskonalennia studentiv. *Physical Culture and Sport* [Fitness technologies for students' physical self-improvement. Physical Culture and Sport] Scientific Perspective, 1, 86–94. [in Ukrainian]. URL: <http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.54>
5. Mozolev, O. M. (2022). Fitnes tekhnohii dystantsiinoho navchannia studentiv z fizychnoho vykhovannia. [Fitness technologies in distance physical education of students.]. Scientific Collection «InterConf», 136. 414–418. [in Ukrainian]. URL: <https://surl.li/ieoarz>
6. Moskalenko, N. & Torbaniuk, H. (2019). Innovatsiini pidkhody do zaluchennia shkoliariv i studentiv do rukhovoi diialnosti. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. [Innovative approaches to engaging schoolchildren and students in physical activity. Sports Bulletin of the Dnipro Region]. 2. 115–121. [in Ukrainian]. URL: <https://surl.li/kctohf>
7. Moskalenko, N. V., Sydorchuk, T. V., Reshetylova, V. M. & Yakovenko A. V. (2022). Innovatsii u fizychnomu vykhovanni v zakladykh zahalnoi serednoi osvity: navchalnyi posibnyk. [Innovations in physical education in general secondary education institutions] Dnipro, 70 s. [in Ukrainian]. URL: <https://surl.li/qwpuug>
8. Ohnystyi, A., Naumchuk, V. & Ohnysta K. (2025). Problemy ta perspektyvy vykorystannia fitnes-tekhnohii u fizychnomu vykhovanni uchnivskoi molodi (teoretyko-metodolohichnyi aspekt). *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnohii*. [Problems and prospects of using fitness technologies in physical education of student youth (theoretical and methodological aspect). Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies]. 2 (142). 503–515. [in Ukrainian]. URL: <https://salo.li/33b05eb>
9. Khmara, M.A. & Mozolev, O.M. (2025). Fitnes tekhnohii fizychnoho vykhovannia: navchalno-metodychnyi posibnyk dlia studentiv spetsialnosti A4.11 «Serednia osvita (fizychna kultura)». [Fitness technologies in physical education] Khmelnytskyi: KhHPA, 32 s. [in Ukrainian]. URL: <https://surl.li/audrrp>
10. Khlus, N. O. (2025). Innovatsiini tekhnohii u fizychnomu vykhovanni uchniv zakladu zahalnoi serednoi osvity: teoretychnyi aspekt. VII Mizhnarodna nauково-praktychna konferentsiia «Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku yakisnoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu v umovakh stupenevoi osvity» [Innovative technologies in physical education of secondary school students: theoretical aspect]. 467–469. [in Ukrainian].
11. Shkola, O. & Osipsov, A. (2017). Suchasni fitnes-tekhnohii ozdorovcho-rekreatsiinoi spriamovanosti: navchalnyi posibnyk. Komunalnyi zaklad «KhHPA» KhOR. Kharkiv, 217 s. [in Ukrainian]. URL: <https://salo.li/fB6384D>
12. Shkola, O. M., Otavenko, O. V., Sychov, D. V. & Fomenko, O. V. (2025). Ozdorovchi fitnes tekhnohii v navchanni. [Health-improving fitness technologies in education]. Vyd-vo DZ «Luhanskyi natsionalnyi universytet imeni Tarasa Shevchenka», Poltava, 129 s. [in Ukrainian]. URL: <https://surl.li/aksnjq>

Дата першого надходження рукопису до видання: 26.09.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 28.10.2025

Дата публікації: 28.11.2025

## ОРГАНІЗАЦІЯ ТА СТРУКТУРА УРОКІВ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ МОДУЛЯ ПАНКРАТІОН У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

**Чередніченко Сергій Вікторович,**

доцент кафедри теорії та методики фізичної культури  
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка  
<https://orcid.org/0000-0002-4690-2371>

**Мельник Олександр Андрійович,**

магістрант, кафедри теорії та методики фізичної культури  
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка  
<https://orcid.org/0009-0008-5340-796X>

У статті розглянуто особливості організації та структуру уроків фізичної культури із застосуванням варіативного модуля «Панкратіон» у закладах загальної середньої освіти, який виступає ефективним засобом підвищення якості навчального процесу та рівня фізичної підготовленості школярів. Панкратіон, як давньогрецьке бойове мистецтво, поєднує в собі елементи боротьби, боксу та гімнастики, має багатовікову історію та глибокий культурний зміст. Його адаптація до сучасних умов фізичного виховання дозволяє не лише урізноманітнити навчальний процес, а й сформувати у старшокласників системне бачення фізичної культури як засобу гармонійного розвитку особистості.

Проблема недостатньої мотивації школярів до занять фізичною культурою залишається актуальною. Традиційні уроки, орієнтовані на стандартизовані вправи, не завжди забезпечують належний рівень зацікавленості та залучення учнів. У цьому контексті панкратіон виступає не просто новим видом рухової активності, а педагогічно продуманою формою навчання, що інтегрує фізичне, психологічне та морально-вольове виховання. Його впровадження у шкільну практику відповідає сучасним тенденціям компетентнісного підходу, орієнтованого на розвиток ключових компетентностей і життєвих навичок.

В основі навчального модуля «Панкратіон» лежить системна організація занять, спрямована на поетапне опанування технічних і тактичних елементів, розвиток основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості) та виховання особистісних рис – самодисципліни, рішучості, відповідальності. У статті детально проаналізовано структуру побудови уроків, яка передбачає підготовчий, основний і завершальний етапи, кожен з яких має чітко визначену мету та педагогічну доцільність.

**Ключові слова:** панкратіон, варіативний модуль, фізичне виховання, структура уроку, організація занять, фізичний розвиток.

### ***Cherednichenko Serhii, Melnyk Oleksandr. Organization and structure of physical education lessons using the pankration module in general secondary education institutions***

*The article examines the peculiarities of organizing and structuring physical education lessons using the variable module “Pankration” in general secondary education institutions. This module serves as an effective means of improving the quality of the educational process and the level of students’ physical fitness. Pankration, as an ancient Greek martial art, combines elements of wrestling, boxing, and gymnastics, has a centuries-old history, and carries a profound cultural significance. Its adaptation to modern physical education conditions allows not only to diversify the educational process but also to form in senior students a systematic understanding of physical culture as a means of harmonious personal development.*

*The problem of insufficient motivation of students toward physical education remains relevant. Traditional lessons, focused on standardized exercises, do not always ensure sufficient engagement and interest among students. In this context, pankration is not just a new type of physical activity but a pedagogically designed form of learning that integrates physical, psychological, and moral-volitional development. Its implementation in school practice corresponds to modern trends in the competence-based approach, aimed at developing key competencies and essential life skills.*

*The “Pankration” learning module is based on a systematic organization of lessons aimed at the gradual mastery of technical and tactical elements, the development of basic physical qualities (strength, endurance, speed, agility, flexibility), and the cultivation of personal traits such as self-discipline, determination, and responsibility. The article provides a detailed analysis of the structure of lesson organization, which includes preparatory, main, and final stages, each with a clearly defined goal and pedagogical purpose.*

**Key words:** pankration, variable module, physical education, lesson structure, organization of classes, physical development.

**Вступ.** Модернізація системи шкільного фізичного виховання вимагає не лише оновлення змісту навчальних програм, а й переосмислення педагогічних підходів до розвитку особистості учня. Сучасна освіта орієнтована на формування компетентностей, що забезпечують фізичне, психологічне та соціальне благополуччя молоді [1].

У цьому контексті особливу роль відіграє впровадження інноваційних варіативних модулів, які поєднують національні традиції, сучасні методи тренування та виховний потенціал спорту. Одним із таких засобів є модуль «Панкратіон з елементами рукопашного бою», розроблений С. В. Кормільцем (2019) [3]. Його зміст побудовано на інтеграції класичних принципів анти-

чного бойового мистецтва з елементами сучасних єдиноборств і системи фізичної підготовки школярів.

Панкратіон як педагогічний інструмент має унікальну виховну цінність, оскільки поєднує фізичну активність із морально-етичним розвитком. У процесі занять учні вчаться діяти дисципліновано, контролювати емоції, поважати суперника, дотримуватися правил чесної боротьби. Це сприяє формуванню культури поведінки, розвитку самоконтролю та волевих якостей, що є надзвичайно важливими для сучасної молоді.

Крім того, панкратіон виступає не лише як вид спортивної діяльності, але й як цілісна система формування культури рухів і моральних цінностей. Його структура базується на гармонійному поєднанні фізичних вправ, бойових технік і виховних елементів, що забезпечує багатогранний вплив на учнів. Виконання технік вимагає концентрації уваги, точності рухів і координації, а дотримання правил – виховує почуття відповідальності, чесності та витримки.

Таким чином, панкратіон у шкільному фізичному вихованні виступає не лише засобом покращення фізичної підготовленості, але й педагогічною системою, спрямованою на розвиток цілісної, морально стійкої особистості. Його впровадження відповідає сучасним освітнім вимогам і сприяє формуванню в учнів активної життєвої позиції, самодисципліни та культури здорового способу життя.

**Організація освітнього процесу** з варіативного модуля «Панкратіон з елементами рукопашного бою» ґрунтується на принципах системності, послідовності, диференційованого підходу та безпеки. Викладання модуля здійснюється упродовж 8–12 занять і інтегрується у календарно-тематичне планування предмета «Фізична культура» для 10–11 класів відповідно до Державного стандарту базової середньої освіти [1].

Основною метою організації навчального процесу є не лише ознайомлення учнів із техніками панкратіону, а й формування в них базових умінь самозахисту, розвиток фізичних якостей та виховання морально-волевих рис, необхідних у повсякденному житті. Важливо, що структура навчання забезпечує поступовість засвоєння рухових дій і можливість контролю динаміки фізичної підготовленості кожного учня.

#### **Основні етапи впровадження модуля**

##### **1. Підготовчо-організаційний етап.**

На цьому етапі учні знайомляться з історією розвитку панкратіону, його філософією, традиціями та значенням у сучасному спорті. Учителю проводить інструктаж з техніки безпеки, пояснює принципи поведінки під час спарингів і парних вправ.

Також учні засвоюють базові стійки, положення рук і ніг, принципи пересування, рівноваги та дистанції. На цьому етапі формується початкова мотивація, створюється позитивне ставлення до занять, що має вирішальне значення для подальшого засвоєння матеріалу.

##### **2. Практичний етап.**

Є основним у структурі навчального процесу. Саме тут здійснюється систематичне відпрацювання техніко-тактичних дій, що включає:

- навчання базових ударів, блоків, захватів і кидків;
- вправи на розвиток швидкості реакції, координації, сили та витривалості;
- виконання комбінацій у парах, моделювання ситуацій поєдинку. Методика побудови занять передбачає поетапне ускладнення завдань, використання інтервальних навантажень, ігрових елементів, командних тренувань та міні-змагань.

Вчитель активно застосовує індивідуально-орієнтований підхід, враховуючи рівень фізичної підготовленості, статеві та вікові особливості учнів. Це забезпечує комфортну та безпечну участь кожного школяра у навчальному процесі.

##### **3. Контрольно-аналітичний етап.**

Завершальний етап передбачає оцінювання досягнень учнів, аналіз прогресу та самооцінку результатів. Використовуються тести на силу, витривалість, гнучкість, швидкість і спритність. Окрім фізичних показників, оцінюється дисциплінованість, старанність, активність та взаємодія в парі.

Учні ведуть короткі щоденники спостережень або заповнюють анкету самооцінки, де відзначають зміни у фізичному стані та емоційному самопочутті. Це підвищує рівень усвідомленості й саморефлексії, формує навички самоаналізу, що є важливим компонентом освітнього процесу.

**Особливості організації занять.** Заняття з панкратіону відрізняються високим рівнем динамічності та емоційної насиченості, що вимагає від учителя ретельного планування кожного уроку. Організація занять передбачає використання різних форм роботи:

- фронтальна форма – для розучування нових рухів і технік;
- парна форма – для відпрацювання прийомів у взаємодії з партнером;
- групова форма – для змагальних або командних вправ.

Важливе місце посідає забезпечення безпечних умов. Усі вправи виконуються з дотриманням правил техніки безпеки, використанням м'яких килимів або татамі. Учителю постійно контролює рівень навантаження, коригує техніку виконання рухів, навчає учнів правильного падіння та уникнення травм.

Окрім фізичних навичок, під час занять значна увага приділяється вихованню партнерської взаємодії, повагою до суперника, дотриманню етичних норм поведінки. Учні вчаться взаємодіяти, самоконтролювати, розуміти власні можливості і відповідальності за безпеку інших.

Таким чином, організація освітнього процесу за модулем «Панкратіон» поєднує тренувальний, виховний і розвивальний аспекти, створюючи умови для всебічного формування особистості учня. Такий підхід сприяє не лише підвищенню рівня фізичної підготовленості, а й вихованню моральної стійкості, самодисципліни та активної життєвої позиції.

**Специфіка застосування модуля.** Особливість упровадження варіативного модуля «Панкратіон з елементами рукопашного бою» полягає в його комплексному

підході до розвитку учня як фізично, так і психологічно. На відміну від традиційних уроків фізичної культури, що часто зосереджуються переважно на розвитку окремих фізичних якостей, панкратіон передбачає активне використання індивідуально-орієнтованого підходу, який враховує рівень фізичної підготовленості, психоемоційний стан, темперамент і мотиваційні особливості учнів.

Завдяки своїй універсальній структурі панкратіон поєднує елементи самозахисту, гімнастики, координаційних вправ та бойових прийомів, що робить його цікавим для учнів із різними фізичними можливостями. Це забезпечує залучення до занять широкого кола школярів – як тих, хто вже має спортивну підготовку, так і новачків, які лише розвивають базові рухові навички.

Ключові педагогічні умови ефективного впровадження модуля:

#### 1. Поетапне ускладнення техніки рухів.

Навчання технічних елементів панкратіону базується на принципі поступовості. Учні спочатку опановують найпростіші рухи – стійки, пересування, елементарні удари та блоки – і лише після цього переходять до складніших комбінацій і тактичних дій. Такий підхід дозволяє уникнути перевантаження, зменшує ризик травм і забезпечує якісне засвоєння матеріалу [2].

Крім того, поступове ускладнення техніки сприяє розвитку логічного мислення та вміння планувати свої дії, що є важливою складовою навчального процесу.

#### 2. Інтеграція елементів гри та змагальності.

Панкратіон має значний потенціал для створення позитивного емоційного фону на заняттях. Використання ігрових методів – змагань у парах, естафет із елементами бойових технік, командних вправ – сприяє підвищенню мотивації та зацікавленості учнів.

Ігровий підхід допомагає формувати соціальні навички, розвиває командний дух і комунікативну взаємодію. Елементи змагальності вчать учнів досягати мети чесними способами, дотримуючись правил і норм поведінки, що має велике виховне значення.

#### 3. Розвиток морально-вольових якостей через самоконтроль і партнерську взаємодію.

Одним із ключових аспектів занять панкратіоном є формування внутрішньої дисципліни. Учні навчаються контролювати свої емоції, утримувати рівновагу навіть у стресових ситуаціях, дотримуватись етичних норм поведінки на тренуванні та поза ним.

Робота в парах розвиває почуття взаємної поваги, довіри та відповідальності. Учень, виконуючи роль партнера, повинен діяти обережно, контролюючи силу та точність рухів, щоб уникнути травмування іншого. Це виховує тактовність, самоконтроль і моральну зрілість.

#### 4. Регулярна рефлексія досягнень учнів.

Важливою складовою методики є самооцінка та аналіз власних результатів. Учні після занять оцінюють, які технічні дії вдалося виконати, над чим потрібно попрацювати, що покращилось у фізичному чи емоційному стані [5].

Такі короткі рефлексійні вправи сприяють розвитку самоусвідомлення, підвищують внутрішню мотивацію

та формують навички цілепокладання. Учитель, у свою чергу, може використовувати результати цих спостережень для індивідуальної корекції навчального процесу.

Застосування зазначених педагогічних умов робить уроки панкратіону динамічними, змістовними та мотивуючими. Вони не лише сприяють розвитку фізичної витривалості, сили й гнучкості, але й формують навички стратегічного мислення, самоконтролю, емоційної стабільності та колективної взаємодії.

Учні вчаться приймати рішення у змінних ситуаціях, прогнозувати дії суперника, оцінювати власні ресурси – що розвиває логічне мислення та адаптивність. Водночас систематичні тренування виховують цілеспрямованість, впевненість і відповідальність, які стають основою не лише спортивного, а й особистісного успіху.

Таким чином, специфіка застосування варіативного модуля «Панкратіон» полягає у поєднанні фізичного, інтелектуального й морального виховання, що забезпечує комплексний розвиток учнів і підвищує ефективність шкільного фізичного виховання в цілому.

#### **Практичне значення та ефективність**

Результати впровадження варіативного модуля «Панкратіон з елементами рукопашного бою» у систему фізичного виховання старшокласників підтвердили його високу педагогічну та оздоровчу ефективність. Проведені експериментальні дослідження свідчать, що систематичні заняття протягом 8 тижнів позитивно впливають на розвиток основних фізичних якостей учнів і підвищують рівень їхньої мотивації до занять фізичною культурою.

Після завершення експерименту було зафіксовано суттєве покращення фізичних показників:

- сила – зросла на 12%, що підтверджує ефективність вправ із власною вагою, елементів боротьби та динамічних парних комбінацій;

- витривалість – підвищилася на 10%, завдяки поєднанню інтенсивних аеробних навантажень і силових вправ;

- гнучкість – покращилася на 15% завдяки систематичному виконанню вправ на розтяжку та заминку після кожного тренування;

- рівень самомотивації та самодисципліни зріс на 18–20%, що свідчить про позитивний психолого-педагогічний вплив модуля.

Ці показники доводять, що панкратіон сприяє комплексному фізичному розвитку, гармонізує роботу опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем. Окрім цього, підвищення рівня самодисципліни та контролю власних емоцій позитивно вплинуло на психоемоційний стан учнів – вони стали більш зібраними, уважними, виявляли впевненість у власних силах.

У процесі опитування 87% учасників експериментальної групи відзначили, що уроки панкратіону були цікавими та динамічними, а 78% повідомили про підвищення власної мотивації до занять фізичною культурою. Учителі фізичної культури, які впроваджували модуль, відзначили покращення дисципліни на уроках, зменшення кількості пропусків занять та зростання

активності навіть серед тих учнів, які раніше не проявляли інтересу до спорту.

Важливим результатом є також позитивна соціально-виховна динаміка: діти стали більш відкритими до співпраці, відповідальними у парній роботі, демонстрували толерантність і взаємоповагу. Формування партнерських відносин під час навчально-тренувального процесу зміцнило згуртованість колективу та створило сприятливий психологічний клімат у класі.

Практичне значення модуля полягає в тому, що він може бути адаптований до умов будь-якої школи, не потребує складного інвентарю та забезпечує високу ефективність навіть при обмеженому матеріально-технічному забезпеченні. Вправи, що входять до змісту модуля, можуть проводитися як у спортивному залі, так і на відкритому майданчику.

Отже, варіативний модуль «Панкратіон» довів свою ефективність як інноваційний засіб фізичного вихо-

вання, що поєднує розвиток фізичних якостей із вихованням моральних і вольових рис. Його впровадження сприяє підвищенню зацікавленості школярів у фізичній культурі, покращенню їхньої загальної підготовленості та формуванню свідомого ставлення до здорового способу життя.

**Висновки.** Використання варіативного модуля «Панкратіон» у закладах загальної середньої освіти забезпечує ефективне поєднання фізичного, психічного та морального розвитку учнів.

Його організаційна структура дозволяє адаптувати зміст занять до можливостей кожного учня, а динамічний характер ігрових та бойових елементів підвищує мотивацію до занять фізичною культурою.

Рекомендується впроваджувати даний модуль у шкільну програму з урахуванням поступового ускладнення технічного матеріалу та систематичного контролю результатів.

### Література:

1. Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 *Середня освіта (Фізична культура)*. Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. 110 с.
2. Кормілець С.В. Настанова з фізичної підготовки в кадетському корпусі та військових ліцеях. Методичний посібник для вчителів військових ліцеїв / Баженов Є.В., Свідлов Ю.І., Бугрій В.С., Кормілець С.В. Суми: 2018. 320 с.
3. Кормілець С. Панкратіон з елементами рукопашного бою. *Здоров'я та фізична культура*, 2019. С. 6–9.
4. Рибалко П.Ф. Теорія і практика професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / ДВНЗ «Донбаський держ. пед. ун-т». Слов'янськ, 2020. 40 с.
5. Чередніченко С.В. Порівняльний аналіз техніки рухових дій у панкратіоні. *Теорія і методика фізичного виховання*, 2007. С. 43–47.

### References:

1. Gvozdetska S.V., Rybalko P.F., Cherednichenko S.V. et al. (2017) Profesiyno-prykladna fizychna pidhotovka: navchal'no-metodychnyy posibnyk dlya spetsial'nosti 014 [Professional and Applied Physical Training: Educational and Methodological Manual for the Specialty 014 Secondary Education (Physical Culture)] 110 p [in Ukrainian].
2. Kormilets S.V. (2018) Nastanova z fizychnoyi pidhotovky v kadet-s'komu korpusi ta viys'kovykh litseyakh. Methodychnyy posibnyk dlya vchyteliv viys'kovykh litseyiv [Instructions on Physical Training in Cadet Corps and Military Lyceums. Methodological Manual for Teachers of Military Lyceums] 320 p [in Ukrainian].
3. Kormilets Serhii (2019) Pankration z elementamy rukopashnoho boyu [Pankration with Elements of Hand-to-Hand Combat] Health and Physical Culture: Newspaper for Physical Education and Health Basics Teachers, Methodologists, Coaches. K.: Shkilnyi Svit, 2019, pp. 6-9. [in Ukrainian].
4. Rybalko P.F. (2020) Teoriya i praktyka profesiyanoi pidhotovky maybutnikh uchyteliv fizychnoyi kul'tury do orhanizatsiyi fizkul'turno-ozdorovchoho seredovishcha zakladu zahal'noyi seredn'oyi osvity [Theory and Practice of Professional Training of Future Physical Education Teachers for the Organization of Physical Health Environment in General Secondary Education Institutions [Text]: Author's Abstract of the Dissertation ... Doctor of Pedagogical Sciences: 13.00.04 / Rybalko Petro Fedorovych; State Higher Educational Institution "Donbas State Pedagogical University". Sloviansk, 40 pages. [in Ukrainian].
5. Cherednichenko S.V. (2007) Porivnyal'nyy analiz tekhniki rukhovyykh diy u pankrationi [Comparative Analysis of the Technique of Motor Actions in Pankration]. TMFV, pp. 43-47. [in Ukrainian].

Дата першого надходження рукопису до видання: 10.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 11.11.2025

Дата публікації: 28.11.2025

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

**Чередніченко Сергій Вікторович,**

доцент кафедри теорії та методики фізичної культури  
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка  
<https://orcid.org/0000-0002-4690-2371>

**Подольський Ярослав,**

магістрант, кафедри теорії та методики фізичної культури  
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка  
<https://orcid.org/0009-0000-1146-1337>

У статті здійснено теоретико-методичне обґрунтування моделювання як ефективного педагогічного підходу у процесі навчання фізичним вправам учнів початкових класів. У сучасному освітньому середовищі фізичне виховання виступає ключовим чинником формування здорового способу життя, розвитку фізичних якостей, зміцнення здоров'я та соціалізації особистості молодших школярів. Особливо значущим є початковий етап оволодіння технікою рухів, на якому закладаються основи рухової культури та мотивація до тривалої фізичної активності. Моделювання сприяє оптимізації навчального процесу завдяки створенню образних або символічних аналогів реальних рухових дій, адаптованих до психофізіологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку.

Авторами статті визначено ключові принципи побудови моделі навчання: науковість, доступність, системність, активність, диференційованість, наочність, свідомість, практична спрямованість та безпека. Вони забезпечують цілісність, логічну послідовність та результативність освітнього процесу. Зазначено, що модель повинна бути гнучкою, адаптованою до індивідуальних можливостей учнів, з урахуванням їхнього рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я, моторики та мотивації.

Розглянуто етапи реалізації моделі навчання фізичним вправам: аналітико-підготовчий, проектування, впровадження, оцінювання ефективності, корекція та удосконалення, рефлексія та узагальнення. Кожен етап передбачає конкретні цілі, методи, засоби та критерії оцінювання, що забезпечує науково обґрунтоване планування та управління навчальним процесом. Особливу увагу приділено перспективам застосування інноваційних технологій – зокрема, відеодемонстрації та інтерактивних тренажерів у процесі моделювання фізичних вправ. Дані засоби підвищують наочність, доступність, мотивацію учнів початкових класів, сприяють розвитку навичок самоконтролю, самоаналізу та самокорекції рухової діяльності. Використання цифрових технологій не лише полегшує засвоєння техніки вправ, а й активізує пізнавальну діяльність, формує усвідомлене ставлення до фізичного виховання, сприяє формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою.

**Ключові слова:** фізичне виховання, моделювання, фізичні вправи, модель навчального процесу, моделювання рухової діяльності, сучасні технології, інтерактивні тренажери.

### ***Cherednichenko Serhiy, Podolskyi Yaroslav. Theoretical-methodological approaches to the study of modeling the process of teaching physical exercises to primary school pupils***

The article provides a theoretical and methodological justification of modeling as an effective pedagogical approach in the process of teaching physical exercises to primary school students. In the modern educational environment, physical education is a key factor in the formation of a healthy lifestyle, the development of physical qualities, health promotion and socialization of the personality of younger schoolchildren. The initial stage of mastering the technique of movements is especially significant, which lays the foundations of motor culture and motivation for prolonged physical activity. Modeling contributes to the optimization of the educational process by creating figurative or symbolic analogues of real motor actions adapted to the psychophysiological characteristics of primary school children.

The authors of the article have identified the key principles of building a learning model: scientificity, accessibility, systematicity, activity, differentiation, clarity, awareness, practical orientation and safety. They ensure the integrity, logical consistency and effectiveness of the educational process. It is noted that the model should be flexible, adapted to the individual capabilities of students, taking into account their level of physical fitness, health, motor skills and motivation.

The stages of implementing the model of teaching physical exercises are considered: analytical and preparatory, design, implementation, effectiveness assessment, correction and improvement, reflection and generalization. Each stage provides for specific goals, methods, means and assessment criteria, which ensures scientifically sound planning and management of the educational process. Particular attention is paid to the prospects for the use of innovative technologies – in particular, video demonstrations and interactive simulators in the process of modeling physical exercises. These tools increase visibility, accessibility, motivation of primary school students, contribute to the development of self-control skills, self-analysis and self-correction of motor activity. The use of digital technologies not only facilitates the mastering of exercise techniques, but also activates cognitive activity, forms a conscious attitude towards physical education, and contributes to the formation of sustainable motivation for physical culture classes.

**Key words:** physical education, modeling, physical exercises, educational process model, motor activity modeling, modern technologies, interactive simulators.

**Вступ.** У сучасному освітньому просторі фізичне виховання посідає одне з провідних місць серед складових системи загальної середньої освіти, реалізуючи важливі завдання формування здорового способу життя, розвитку фізичних якостей, зміцнення здоров'я та соціалізації особистості. Особливо значущим є початковий етап навчання фізичним вправам, коли закладаються основи рухової культури, формується система рухових навичок та ставлення до фізичної активності як невід'ємної умови саморозвитку [1]. У даному контексті актуалізується проблема наукового обґрунтування методології навчального процесу, зокрема застосування моделювання як одного з ефективних підходів до організації навчання фізичним вправам учнів початкових класів.

Моделювання виступає потужним педагогічним інструментом, який забезпечує створення наочно-образних або символічних аналогів реальних рухових дій, спрощених для сприйняття та засвоєння молодшими школярами. Це має принципове значення на початковому етапі оволодіння технікою рухів, адже в учнів початкових класів переважає образне мислення, недостатньо розвинена довільна увага, слабка координація рухів, обмежений рівень свідомого контролю за власними діями [3]. Тому модель виступає не лише засобом передачі знань про техніку виконання вправ, а є також важливим чинником формування правильного рухового стереотипу, активізації пізнавальної діяльності, розвитку самоконтролю та самоаналізу.

**Мета дослідження** – розкриття теоретико-методичних підходів до моделювання процесу навчання фізичних вправ учнів початкових класів шляхом аналізу наукових джерел, визначення ключових принципів, етапів реалізації моделей, а також обґрунтування перспектив впровадження сучасних технологій у практику фізичного виховання.

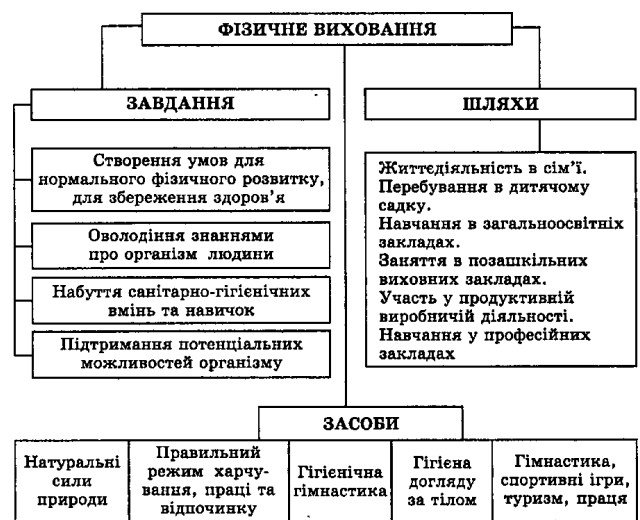
**Матеріали і методи.** Матеріалами дослідження є: наукові праці з педагогіки, психології, теорії фізичного виховання.

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

**Результати.** Фізичне виховання молодших школярів – це важлива ланка у загальному процесі освіти, яка має на меті розвиток їх фізичних здібностей, формування навичок здорового способу життя, а також сприяння всебічному гармонійному розвитку особистості. На даному етапі закладаються основи фізичної культури та активного способу життя, що надалі суттєво впливатиме на здоров'я, самопочуття, навчальну діяльність та соціальну адаптацію дитини [2]. Тому проблема ефективного фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку є не лише педагогічною, а й медичною, соціальною та культурною.

У молодшому шкільному віці відбувається інтенсивний розвиток опорно-рухового апарату, м'язової системи, серцево-судинної та дихальної систем, що створює сприятливі передумови для формування фізич-

них якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості. Водночас, даний вік характеризується певною фізіологічною незрілістю організму, що вимагає врахування індивідуальних особливостей кожної дитини, обґрунтованого дозування навантаження, науково обґрунтованих методів та прийомів фізичного виховання. Неправильна організація фізичних занять може призвести до перевтоми, порушення постави, зниження працездатності, а в окремих випадках – до травматизму. Тому задача педагогів фізичної культури полягає в тому, щоб забезпечити оптимальний режим фізичних навантажень, спрямованих на зміцнення здоров'я, профілактику захворювань та розвиток фізичних якостей без шкоди для здоров'я учнів початкових класів.



**Рис. 1. Мнемосхема фізичного виховання**

*Джерело: сформовано автором на основі [7]*

Моделювання є одним із ключових методів організації процесу навчання руховим діям, особливо на початкових етапах оволодіння фізичними вправами. У педагогічному процесі моделювання трактується як створення спрощених або наочних образів реальних об'єктів, процесів чи явищ, що допомагає кращому їхньому засвоєнню та осмисленню[15]. У контексті фізичного виховання це власне передбачає формування у молодших школярів правильного уявлення про техніку виконання вправ, структуру рухової дії, послідовність її елементів та можливі варіанти застосування. Саме через моделювання учні початкових класів отримують перші уявлення про те, як має виглядати правильний рух, які м'язи задіяні, який темп та ритм виконання, яка координація необхідна.

О. Худолій акцентує увагу на тому, що моделювання може здійснюватися через різноманітні форми: словесну (опис дії), наочну (демонстрація вчителя), символічну (схеми, малюнки, анімації), а також через використання аналогій, метафор, жестів тощо[12]. Кожен з цих способів відіграє свою роль у процесі навчання. Так, словесне моделювання допомагає сформулювати уявлення про техніку виконання вправи, акцентуючи увагу на головних моментах – положенні тулуба, роботі

рук, опори ноги тощо. Наочне моделювання, у свою чергу, забезпечує конкретизацію цього уявлення, надаючи можливість бачити рух «у русі», аналізувати його структуру, темп, амплітуду.

У практиці навчання фізичних вправ у початковій школі моделювання часто виступає основою для поступового переходу від узагальненого образу до точного виконання руху. Це відповідає принципам поступового ускладнення матеріалу, які є базовими в дидактиці фізичної культури. Важливо, щоб модель була доступною, зрозумілою, відповідала їх віковим особливостям [11]. Так, наприклад, демонстрація стрибка у довжину з місця повинна бути не лише показом, а моделлю, яка виділяє ключові моменти: відштовхування, польоту, приземлення. При цьому педагог має можливість використовувати повторення, коментування окремих фаз руху, що підвищує ефективність даної моделі. Власне ще однією важливою стороною моделювання є його роль у формуванні в учнів початкових класів умінь контролювати та коригувати власні рухи. Якщо дитина має чітко встановлену модель рухової дії, вона може порівнювати своє виконання з цим еталоном, виявляти помилки та намагатися їх виправити. Це сприяє розвитку самоконтролю, усвідомленого виконання вправ, виробленню навичок аналізу власної діяльності [5].

Варто зазначити, що моделювання має сильний вплив на мотиваційну сферу учнів початкових класів. Коли вони бачать чітку, добре продемонстровану модель, вони мають чітке уявлення про те, чого потрібно досягти. Це власне формує установку на успіх, прагнення до досягнення результату, впевненість у власних силах. Особливо це важливо для молодших школярів з низьким рівнем фізичного розвитку або невпевнених у собі, бо модель дає їм «точку опори» – конкретну мету, яку можна досягти [9]. Важливо враховувати, що модель не може бути статичною. Вона повинна змінюватися залежно від рівня підготовленості учнів початкових класів, їх індивідуальних особливостей, завдань уроку. Так, для учнів 1–2 класів ефективною є проста, образна модель з використанням жестів, казкових персонажів, музики. Для учнів 3–4 класів можна вводити більш деталізовані моделі, з використанням термінології, схем, відеоаналізу.

Н. Москаленко зазначає, що модель навчання фізичних вправ учнів початкових класів – це теоретично та практико-орієнтовано спроектована система, яка передбачає послідовність кроків, методів, засобів, організаційних форм та результативних показників [7]. У контексті молодших школярів модель має бути адаптованою до вікових, індивідуальних, психофізіологічних особливостей дітей. Саме тому при її побудові необхідно керуватися певними принципами, які забезпечують належну ефективність навчального процесу.

*Науковість* передбачає використання знань з педагогіки, психології, фізіології, біомеханіки, антропології та інших наук у процесі проектування моделі. Науковий підхід дає змогу врахувати закономірності засвоєння рухових дій, стадії формування навичок, механізми координації, вплив фізичних навантажень на

розвиток дитячого організму. Наприклад, відомо, що у молодших школярів домінують образні форми мислення, тому модель повинна мати наочний характер, використовувати символічні засоби, жести, метафори, казкові образи [4]. Також важливо враховувати, що у даному віці тривалість концентрації уваги обмежена, тому модель має бути структурованою, лаконічною, з включеними перервами, зміною видів діяльності.

*Доступність.* Модель навчання фізичних вправ має бути зрозумілою для учнів початкових класів, відповідати їхньому рівню підготовленості, розвитку моторики, сформованості рухових навичок. Це власне означає, що складні технічні прийоми слід подавати поступово, через етапне засвоєння окремих компонентів рухової дії. Наприклад, навчання стрибку у довжину з розбігу може включати: засвоєння техніки розбігу; відштовхування; фази польоту; приземлення; комплексне виконання. Дана структура забезпечує доступність засвоєння, запобігає перевтомі, формує правильний руховий стереотип.

*Системність.* Модель має бути частиною загальної системи фізичного виховання в ЗЗСО, взаємопов'язаною з іншими компонентами освітньої програми. Це означає, що вона повинна враховувати не лише технічну сторону вправ, а й їхню роль у розвитку певних фізичних якостей (спритності, швидкості, сили, витривалості), формуванні загальнонавчальних умінь, соціальних навичок, мотивації до занять фізичною культурою. Системність забезпечується через цілісність планування, логічну послідовність етапів, поступове ускладнення завдань, зв'язок з попереднім та наступним матеріалом [5].

*Активність.* Модель навчання має сприяти активному включенню учнів початкових класів у навчальний процес, формуванню внутрішньої мотивації, розвитку самостійності, аналізу власної діяльності. Для цього вона повинна передбачати різноманітні форми роботи: групову, парну, індивідуальну; методи: проблемні ситуації, пошукові завдання, самоаналіз, рефлексію. Активна діяльність учнів початкових класів сприяє більш глибокому засвоєнню рухових дій, розвитку критичного мислення, формуванню навичок самоконтролю та саморегуляції.

*Диференційованість.* Один із ключових принципів побудови моделі навчання – врахування індивідуальних особливостей учнів початкових класів. Діти одного віку можуть значно відрізнятися за рівнем фізичної підготовленості, станом здоров'я, темпераментом, мотивацією, рівнем розвитку координаційних здатностей. Тому модель має передбачати різноманітні завдання, адаптацію вправ, варіативність способів виконання, індивідуальні рекомендації. Це забезпечує ефективність навчання для всіх учнів початкових класів, усуває дискримінацію за рівнем підготовленості, створює умови для успіху кожної дитини.

*Наочність.* Особливе значення у процесі навчання фізичних вправ учнів початкових класів має принцип наочності. Молодші школярі краще сприймають інформацію через зорові, слухові, рухові канали. Тому

дана модель має включати різноманітні засоби наочності: словесні описи, демонстрацію вчителя, відео, малюнки, схеми, музику, аналогії, жести [9]. Так, при поясненні техніки метання м'яча на дальність педагог може використовувати слова: «Візьми м'яч, відведи назад, як годинник, потім швидко вперед, як стріла!». Така модель стає образною, легшою для сприйняття.

*Свідомість.* Даний принцип полягає в тому, що учні початкових класів мають усвідомлювати мету, зміст, техніку виконання вправи, її значення, правила безпеки. Усвідомлене засвоєння забезпечується через пояснювально-ілюстративний метод, бесіду, демонстрацію, поетапне виконання, контрольні запитання, самоперевірку. Якщо дитина розуміє, чому вона робить певний рух, які м'язи задіяні, як правильно дихати, то вона виконує його свідомо, точно, з меншою кількістю помилок.

*Практична спрямованість.* Модель навчання фізичних вправ учнів початкових класів має забезпечувати не лише засвоєння техніки, а й формування вмінь використовувати вправи у різних ситуаціях: на уроці, у грі, у спорті, у повсякденному житті [10]. Практична спрямованість забезпечується через ігрові форми, змагання, імітаційні вправи, ситуаційні завдання. Наприклад, навчання різкого старту може включати гру «Хто першим до прапорця», де учні початкових класів застосовують техніку старту у змагальній ситуації.

Зауважимо, що *безпека* є невід'ємною умовою навчання фізичних вправ учнів початкових класів. Модель має передбачати правила безпечного виконання вправ, використання страховки, контролю за станом здоров'я, раціональне дозування навантажень, підготовчу частину, розминку. Це особливо важливо при навчанні складних вправ: стрибків, гімнастики, катання на ковзанах, метання тощо.

Модель має бути гнучкою, адаптованою до конкретної ситуації, змін у стані здоров'я учнів початкових класів, погодних умов, матеріально-технічного забезпечення. Гнучкість забезпечується через варіативність методів, засобів, форм організації, диференціацію завдань, використання резервних планів. Це власне дозволяє уникати шаблонності, підвищує професійну майстерність вчителя, забезпечує індивідуальний підхід [12].

Варто також відзначити, що ефективне засвоєння рухових дій можливе лише за умови чіткої організації педагогічного процесу, науково обґрунтованого планування та послідовної реалізації моделі навчання. У даному контексті особливе значення набуває розуміння етапів реалізації такої моделі, адже саме вони забезпечують логічну структуру, цілісність та системність навчального процесу.

Перший етап – аналітико-підготовчий. Він передбачає глибоке вивчення необхідної інформації для побудови моделі: аналіз програми з фізичної культури, вікових особливостей учнів, рівня їхньої фізичної підготовленості, стану здоров'я, моторного розвитку, а також матеріально-технічного забезпечення уроку [8]. Даний етап є базовим, так як від правильності діагнос-

тики залежить подальша ефективність навчального процесу. Наприклад, при плануванні уроку з навчання техніки бігу на короткі дистанції вчитель має врахувати, що у молодших школярів ще недостатньо сформовані координаційні здатності, тому модель має передбачати поступове засвоєння окремих компонентів руху: положення рук, робота ногами, дихання, темп. Аналіз дозволяє виявити потенційні труднощі та спланувати оптимальні шляхи їх подолання [3].

Другий етап – проектування моделі. На цьому етапі формулюються цілі та завдання навчання, вибираються методи, засоби, форми організації, встановлюються критерії оцінювання. Модель має бути зрозумілою, доступною, відповідати віковим особливостям учнів. Так, при навчанні стрибка у довжину з місця модель може включати демонстрацію вчителя, словесне пояснення, ігрові моменти («Стрибни, як зайчик!»), виконання вправи в парах, контрольні вимірювання. Проектування моделі потребує врахування принципів дидактики: наочності, свідомості, активності, доступності, системності.

Третій етап – впровадження моделі. Це найбільш тривалий та відповідальний етап, під час якого модель реалізується в конкретному освітньому середовищі. Він передбачає проведення уроків, виконання вправ, застосування методів та засобів, зазначених у моделі. Особливо важливо в цей період забезпечити наявність зворотного зв'язку: коментарі вчителя, відеофіксація виконання, самооцінка учнів, взаємооцінка, тестування. Наприклад, під час вивчення техніки метання м'яча на дальність вчитель має пояснювати кожен етап, демонструвати його, давати додаткові вказівки, контролювати безпеку, аналізувати помилки [11]. Ключова умова успішної реалізації моделі – це професійна майстерність педагога, його здатність гнучко реагувати на ситуації, вносити корективи, диференціювати завдання.

Четвертий етап – оцінювання ефективності моделі. Після реалізації моделі проводиться аналіз отриманих результатів, порівняння їх із запланованими показниками. Оцінювання може здійснюватися через тестування, анкетування, бесіди, спостереження, педагогічний експеримент. Якщо модель призвела до очікуваних результатів – зростання рівня фізичної підготовленості, покращення техніки виконання вправ, збільшення мотивації до занять, то вона вважається ефективною. У разі невідповідностей необхідно здійснити корекцію моделі: змінити методи, засоби, форми організації, врахувати нові фактори [7]. Цей етап має наукове та практичне значення, бо дозволяє вдосконалювати модель, зробити її більш адаптованою до реальних умов.

П'ятий етап – корекція та удосконалення моделі. Згідно з результатами оцінювання, модель коригується. Це може стосуватися зміни змісту вправ, способів пояснення, форм організації, дозування навантажень, включення нових технологій. Корекція забезпечує гнучкість моделі, її адаптацію до індивідуальних особливостей учнів, змін у педагогічному середовищі. Наприклад, якщо виявилось, що деякі учні початкових класів не

засвоїли техніку катання на лижах через страх або слабку координацію, вчитель може ввести додаткові підготовчі вправи, використовувати страховку, зменшити швидкість руху, використовувати аналогії, ігрові моменти [1]. Така корекція забезпечує психологічну комфортність, зменшує ризики травматизму, підвищує ефективність навчання.

Шостий етап – рефлексія та узагальнення. Даний етап передбачає аналіз усього процесу навчання, узагальнення отриманих даних, висновки щодо ефективності моделі, пропозиції щодо її подальшого використання. Рефлексія може здійснюватися як на рівні педагога, так і на рівні учнів. Для вчителя це може бути самоаналіз уроків, аналіз результатів тестування, порівняння з попередніми роками. Для учнів – це висловлювання власних вражень, оцінка власного прогресу, виявлення труднощів, визначення мети для подальшого навчання. Узагальнення дає змогу виявити сильні та слабкі сторони моделі, сформулювати рекомендації щодо її вдосконалення, використання в інших умовах, передачі досвіду колегам.

Реалізація моделі навчання фізичних вправ учнів початкових класів має бути цілісною, логічною, науково обгрунтованою. Кожен етап має свою роль та значення, і всі вони повинні бути взаємопов'язаними. Без чіткого дотримання цих етапів модель не буде ефективною, а навчання руховим діям – усвідомленим, системним, результативним.

Сучасний етап розвитку початкової освіти характеризується активним впровадженням інноваційних технологій, які значно змінюють традиційні підходи до організації навчального процесу [14]. У даному контексті особливого значення набуває використання цифрових засобів у фізичному вихованні, зокрема для моделювання процесу навчання фізичних вправ учнів початкових класів. Впровадження таких технологій, як відеодемонстрація, інтерактивні тренажери, не лише підвищує наочність та доступність техніки вправ, а й стимулює мотивацію дітей, сприяє формуванню свідомого ставлення до занять, розвиває навички самостійного аналізу рухової дії.

Одним із найефективніших способів використання інноваційних технологій у фізичному вихованні є відеодемонстрація. Вона дозволяє вчителю показати техніку вправи в повільному темпі, з різних ракурсів, акцентувати увагу на окремих фазах руху (наприклад, відштовхування, польоту, приземлення), а також порівняти правильне і неправильне виконання. Для учнів початкових класів це має велике значення, бо допомагає краще зрозуміти, як має виглядати рух, які елементи є найважливішими, як він виконується послідовно [8]. Крім того, відеодемонстрація може бути використана не лише для початкового пояснення, а й для повторення, аналізу помилок, рефлексії. Так, після виконання стрибка у довжину педагог може зняти виконання учня на відео і разом з класом проаналізувати, де було допущено помилки, як їх виправити. Такий підхід активізує пізнавальну діяльність дітей, розвиває навички самооцінки та самоконтролю.

Інтерактивні тренажери – це програмні засоби, які дозволяють учням початкових класів виконувати вправи у режимі реального часу, отримуючи зворотний зв'язок у вигляді графічних або звукових сигналів. Наприклад, тренажер, який аналізує техніку метання м'яча, може показувати траєкторію польоту, кут викиду, силу кидка, а також порівнювати результати з еталоном. Це дає учневі змогу побачити, як треба вдосконалювати рух, що стимулює його до самостійного вдосконалення. Зауважимо, що у рамках моделі навчання фізичних вправ учнів початкових класів інтерактивні тренажери можуть використовуватися як додатковий засіб для закріплення навичок, автоматизації рухів, контролю за технікою виконання. Вони особливо корисні для учнів початкових класів з низьким рівнем фізичної підготовленості, так як дозволяють працювати в індивідуальному темпі, без страху перед оцінкою інших.

**Висновки.** У результаті дослідження теоретико-методичних підходів до моделювання процесу навчання фізичних вправ учнів початкових класів доведено, що модель виступає не лише засобом наочного представлення рухової дії, а й педагогічним інструментом, який забезпечує структуроване, системне засвоєння техніки, усвідомлення її елементів та формування правильного рухового стереотипу. Встановлено, що моделювання суттєво підвищує ефективність навчального процесу завдяки оптимізації передачі знань про техніку, координацію рухів та просторово-часові характеристики вправи. Виявлено, що побудова моделі має ґрунтуватися на ключових принципах: науковості, доступності, свідомості, системності, наочності, практичній спрямованості та диференційованому підході, що забезпечує адекватність моделі віковим, фізіологічним та психічним особливостям учнів початкових класів.

Моделювання сприяє розвитку у молодших школярів самоконтролю, самоаналізу, просторової уяви та розуміння структури рухової дії, що має велике значення для їх подальшого фізичного розвитку. Використання сучасних технологій – відеодемонстрацій, інтерактивних тренажерів – суттєво підвищує наочність, мотивацію та ефективність засвоєння вправ. Правильно організоване моделювання сприяє не лише технічному удосконаленню, а й вихованню таких якостей, як наполегливість, самостійність, дисциплінованість та прагнення до досягнення результату.

Перспективи подальших досліджень можуть бути пов'язані з вивченням того, як індивідуалізація моделей навчання фізичних вправ учнів початкових класів впливає на динаміку оволодіння руховими діями з різним рівнем фізичної підготовленості та моторного розвитку. Особливого значення також набуває дослідження ефективності використання цифрових технологій – інтерактивних тренажерів, мобільних додатків – в контексті моделювання рухової діяльності, що дозволить не лише підвищити мотивацію учнів початкових класів, а й оптимізувати процес засвоєння техніки вправ.

### Література:

1. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна монографія / за заг. ред. Н. Є. Панегелової. Переяслав (Київ. обл.) : Домбровська Я. М., 2020. 436 с.
2. Васи́лега П.А. Фактори, які впливають на рівень рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Проблеми розвитку науки в контексті трансформацій суспільства. Матеріали ІІ науково-практичної конференції; 28-29 сер. м. Хмельницький. Херсон: Видавництво «Молодий вчений». 2020. С. 17-21.
3. Дутчак М.В, Трачук С.В. Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України. Methodological principles of the organization of physical education in educational institutions of Ukraine. Фізична активність, здоров'я і спорт; 2012. С. 9-14.
4. Іванова Л.І. Методика навчання фізкультурної освітньої галузі: навчальний посібник. Рівне. Видавництво О. Зень, 2024. 136 с.
5. Кісельов В. О., Рибалко П. Ф. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації спортивно-масових заходів. Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, 2020, Вип. 3 (44) с. 63
6. Лянної М. О, Рибалко П. Ф. Методика управління фізкультурно – оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти / М. Лянної, П. Рибалко, В. Ганчева, А. Красілов // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 4 (88), – С. 280 – 289.
7. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія. 3-є вид., перероб. та допов. Дніпропетровськ : Інновація, 2014. 375 с.
8. Сучасні досягнення фізичного виховання : зб. матеріалів ІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (електронне видання) 14 листопада 2024 р. Харків : Харківський національний медичний університет, 2024. 289 с.
9. Рибалко П. Ф. Керівні підходи і принципи у підготовці вчителів фізичної культури до оздоровчо-спортивної діяльності. Гуманізація навчально – виховного процесу. Збірник наукових праць. Державний вищий навчальний заклад “Донбаський державний педагогічний університет” (ДДПУ) № 4 (96) 2019. С. 66 – 77.
10. Formation Of Digital Culture Of Scientific And Pedagogical Workers In The Conditions Of General Digitalization Of Education Andrii Kononenko , Iryna Smyrnova , Petro Rybalko , Vasyl Obraz , Yuliia Balakhovska , Maryna Prepotenska. IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security, VOL.21 No.12, December 2021 <https://doi.org/10.22937/IJCSNS.2021.21.12.27>
11. Харченко Р., Хоменко С., Красілова А., Рибалко П. Методика викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладі вищої освіти. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2019. – № 5. – С. 183 – 195
12. Хоменко С. В., Рибалко П. Ф., Гудим М. П., Гудим С. В. Особливості методики розвитку фізичних якостей студентів неспортивних спеціальностей на заняттях фізичною культурою/ О. Хоменко, П. Рибалко, М. Гудим , С. Гудим // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 6 (90), – С. 343 – 352.
13. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.
14. Черпак Ю.В. Вплив ігрових прийомів на якість проведення уроків фізичної культури в 1-4 класах : зб. матеріалів ІV Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції: «Якість освіти: зміни заради прогресу», Київ, Україна. 19 жовтня 2021. С. 108-112.
15. Чорна М. В. Велика українська енциклопедія: Фізичне виховання і спорт. К.: Енциклопед. вид-во, 2016. 142 с.

### References:

1. Panhelova, N.Ye. (Ed.). (2020). Aktualni problemy i perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannia, sportu i turizmu [Actual problems and prospects of physical education, sports and tourism]. Dombrovska Ya.M.
2. Vasyleha, P.A. (2020). Faktory, yaki vplyvaiut na rinv rukhovoi aktyvnosti ditei molodshoho shkilnoho viku [Factors affecting the level of motor activity of younger schoolchildren]. In Problemy rozvytku nauky v konteksti transformatsii suspil'sva (pp. 17–21). Kherson: Molodyi Vchenyi.
3. Dutchak, M.V., & Trachuk, S.V. (2012). Metodolohichni zasady orhanizatsii fizychnoho vykhovannia v navchalnykh zakladakh Ukrainy [Methodological principles of organizing physical education in educational institutions of Ukraine]. Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport , 9–14.
4. Ivanova, L.I. (2024). Metodyka navchannia fizkulturnoi osvithoi haluzi [Methods of teaching physical culture educational area]. Rivne: O. Zen.
5. Kiselow V. O., Rybalko P. F. Pedahohichni umovy pidhotovky maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do orhanizatsii sportyvno-masovykh zakhodiv. Visnyk Hlukhivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni Oleksandra Dovzhenka, 2020, Vyp. 3 (44) s. 63
6. Liannoi M.O, Rybalko P.F. Metodyka upravlinnia fizkulturno-ozdorovchoiu diialnistiu v suchasnykh zakladakh serednoi osvity / M. Liannoi, P. Rybalko, V. Hancheva, A. Krasilov // Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii : nauk. zhurnal. – Sumy, 2019. – № 4 (88). – S. 280-289[inUkrainian]
7. Moskalenko, N.V. (2014). Fizychno vykhovannia molodshykh shkoliariv [Physical education of younger students] (3rd ed., rev. and add.). Dnipropetrovsk: Innovatsiia.

8. (2024). Suchasni dosiahnennia fizychnoho vykhovannia [Modern achievements in physical education]. Kharkiv: Kharkivskyi natsionalnyi medychnyi universytet.
9. Rybalko P. F. Kerivni pidkhody i pryntsypy u pidhotovtsi vchyteliv fizychnoi kultury do ozdorovcho-sportyvnoi diialnosti. Humanizatsiia navchalno – vykhovnoho protsesu. Zbirnyk naukovykh prats. Derzhavnyi vyshchyi navchalnyi zaklad “Donbaskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet” (DDPU) № 4 (96) 2019. S. 66 – 77.
10. Formation Of Digital Culture Of Scientific And Pedagogical Workers In The Conditions Of General Digitalization Of Education Andrii Kononenko , Iryna Smyrnova , Petro Rybalko , Vasyl Obraz , Yuliia Balakhovska , Maryna Prepotenska. IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security, VOL.21 No.12, December 2021 <https://doi.org/10.22937/IJCSNS.2021.21.12.27>
11. Kharchenko R., Khomenko S., Krasilov A., Rybalko P. Metodyka vykladannia navchalnoi dystsypliny «Fizychnе vykhovannia» u zakladi vyshchoi osvity. Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii. – 2019. – № 5. – S. 183-195[in Ukrainian]
12. Khomenko S.V., Rybalko P.F., Hudym M.P., Hudym S.V. Osoblyvosti metodyky rozvytku fizychnykh yakosti studentiv nesportyvnykh spetsialnosti na zaniattiakh fizychnoiu kulturoiu / O. Khomenko, P. Rybalko, M. Hudym, S. Hudym // Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii : nauk. zhurnal. – Sumy, 2019. – № 6 (90). – S. 343-352 [inUkrainian]
13. Chernenko, S.O. (2021). Teoriia y metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methodology of physical education], Part 1. Kramatorsk: DDMA.
14. Cherpak, Yu. V. (2021). Vplyv hrovykh pryiomiv na yakist provedennia urokiv fizychnoi kultury v 1-4 klasakh [The influence of game techniques on the quality of conducting physical education lessons in grades 1-4]. In Zbirnyk materialiv IV Vseukrainskoi nauково-praktychnoi Internet-konferentsii: Yakist osvity: zmini zarady prohresu (pp. 108–112). Kyiv.
15. Chorna, M.V. (2016). Fizychnе vykhovannia i sport [Physical education and sports]. Kyiv: Velyka Ukrainska Entsyklopediia.

Дата першого надходження рукопису до видання: 14.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 15.11.2025

Дата публікації: 28.11.2025

## СТРУКТУРА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПРАКТИЧНІЙ СТРІЛЬБІ

**Шило Олексій Миколайович,**

аспірант 4-го року навчання  
кафедри стрільби та технічних видів спорту  
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського  
<https://orcid.org/0009-0005-7967-1468>

**Письменник Олексій Вікторович,**

магістрант 1-го року навчання  
кафедри стрільби та технічних видів спорту  
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського  
<https://orcid.org/0009-0005-7967-1468>

*У статті розглянуто організаційні та структурні особливості змагальної діяльності у практичній стрільбі. Проаналізовано історичні передумови виникнення дисципліни та роль Міжнародної конфедерації практичної стрільби (IPSC) у стандартизації правил і принципів проведення змагань. Визначено ключові принципи оцінювання результатів спортсменів – точність, потужність і швидкість (DVC), а також наголошено на важливості дотримання правил безпеки.*

*Актуальність дослідження зумовлена стрімким розвитком практичної стрільби в Україні та світі, зростанням кількості спортсменів і змагань, а також необхідністю систематизації організаційної структури цієї дисципліни. Аналіз принципів, дивізіонів, вікових категорій та рівнів змагань є важливим для стандартизації підготовки, підвищення результативності спортсменів і інтеграції української стрілецької спільноти у міжнародний спортивний простір.*

*Мета дослідження: встановити особливості змагальної діяльності у практичній стрільбі.*

*В ході дослідження нами запропоновано схему класифікації різновидів змагань у практичній стрільбі. Охарактеризовано систему поділу за видами зброї, класами та дивізіонами, віковими й гендерними категоріями, рівнем підготовки та масштабом змагань. Особливу увагу приділено рівням змагань IPSC – від клубних стартів до чемпіонатів світу, а також класифікаційній системі спортсменів (ICS). Зроблено висновок, що багаторівнева структура змагальної діяльності забезпечує справедливість і доступність практичної стрільби, сприяє її розвитку в Україні та інтеграції у світову спортивну спільноту.*

*Охарактеризовано основні особливості проведення та поділу змагань у практичній стрільбі з усіх видів зброї. Також у роботі описано історичні аспекти виникнення змагальної діяльності практичної стрільби у світі.*

**Ключові слова:** практична стрільба, змагальна діяльність, організація змагань, структура змагань.

### ***Shylo Oleksii, Pysmennyk Oleksii. The structure of competitive activity in practical shooting***

*The article examines the organizational and structural features of competitive activity in practical shooting. The historical prerequisites for the emergence of the discipline and the role of the International Practical Shooting Confederation (IPSC) in standardizing the rules and principles of conducting competitions are analyzed. The key principles for evaluating athletes' results are determined – accuracy, power and speed (DVC), and the importance of observing safety rules is emphasized.*

*The relevance of the study is due to the rapid development of practical shooting in Ukraine and the world, the growth in the number of athletes and competitions, as well as the need to systematize the organizational structure of this discipline. Analysis of the principles, divisions, age categories and levels of competitions is important for standardizing training, increasing the performance of athletes and integrating the Ukrainian shooting community into the international sports space.*

*The purpose of the study: to establish the features of competitive activity in practical shooting.*

*During the study, we proposed a classification scheme for the types of competitions in practical shooting. The system of division by types of weapons, classes and divisions, age and gender categories, level of training and scale of competitions is characterized. Special attention is paid to the levels of IPSC competitions – from club starts to world championships, as well as the athlete classification system (ICS). It is concluded that the multi-level structure of competitive activity ensures fairness and accessibility of practical shooting, promotes its development in Ukraine and integration into the world sports community.*

*The main features of conducting and dividing competitions in practical shooting with all types of weapons are described. The work also describes the historical aspects of the emergence of competitive practical shooting activities in the world.*

**Key words:** practical shooting, competitive activity, organization of competitions, competition structure.

**Постановка проблеми.** Практична стрільба як вид спорту зародився у другій половині ХХ століття внаслідок розвитку динамічних змагань зі стрілецької зброї [4; 6; 8; 13; 16]. Головні критерії оцінювання результатів у цьому виді спорту – не тільки точність, але й швидкість виконання вправ [7; 10]. На відміну від відносно статичних стрілецьких дисциплін (кульова стрільба,

стендова стрільба), практична стрільба характеризується динамічністю, зміною стійок, багатоваріантністю завдань, динамікою руху спортсмена та необхідністю швидко приймати рішення під час виконання вправ [10; 14].

Міжнародна конфедерація практичної стрільби (International Practical Shooting Confederation – IPSC),

заснована у 1976 році, стала ключовим органом, що розробив і впровадив уніфіковані правила проведення змагань з різних видів стрілецької зброї [8; 13].

Змагальна діяльність у практичній стрільбі є складним багатокомпонентним процесом, який передбачає:

- відповідність зброї та спорядження визначеним правилам;
- дотримання принципів безпеки;
- класифікацію спортсменів за віком, статтю та дивізіонами;
- участь у змаганнях різних рівнів – від локальних клубних стартів до світових першостей;
- виконання вправ різної структури та складності.

Актуальність дослідження структури змагальної діяльності у практичній стрільбі полягає в тому, що цей вид спорту активно розвивається як в Україні, так і у всьому світі. Наявність стрілецьких клубів, розширення матеріально-технічної бази та інтеграція українських спортсменів у міжнародну спільноту IPSC зумовлюють потребу в науковому дослідженні організаційних та структурних аспектів практичної стрільби.

**Мета:** встановити особливості змагальної діяльності у практичній стрільбі.

**Методи дослідження:** аналіз наукової й методичної літератури, теоретичний аналіз та узагальнення, системний аналіз й елементи історичних методів досліджень, зокрема методу історико-порівняльного методу. Проаналізовано статuti та правила змагань низки національних та міжнародних федерацій практичної стрільби, зокрема і Федерації практичної стрільби України. За тематикою література охоплювала змагальну діяльність у практичній стрільбі, правила змагань, історія розвитку та становлення практичної стрільби як виду спорту.

Завдання:

1. Визначити основні ознаки різновидів змагань у практичній стрільбі.
2. Охарактеризувати основні особливості проведення та поділу змагань у практичній стрільбі з усіх видів зброї.
3. Описати історичні передумови виникнення змагальної діяльності у практичній стрільбі.

**Результати дослідження.** Практична стрільба як нова стрілецька спортивна дисципліна бере свій початок у США у 1950-1960-х роках. У цей період спостерігався активний інтерес до вдосконалення прикладної стрілецької зброї. Традиційні стрілецькі види спорту (кульова стрільба, стендова стрільба) не відображали реалістичних умов застосування зброї, оскільки передбачали статичні позиції, стандартизовані дистанції та відсутність рухової динаміки [7; 9; 17].

Перші турніри з практичної стрільби відбулися у Каліфорнії (США) в 1960-х роках. Саме тоді була сформульована ідея поєднання трьох ключових елементів – точності, швидкості та потужності як основи оцінювання результатів. Такий підхід дозволив давати оцінку не лише технічній підготовці стрільця, а й його здатності ефективно діяти в умовах, наближених до практичних [6; 7; 8].

У 1976 році в Колумбії (Міссурі, США) відбувся установчий конгрес, де було створено Міжнародну конфедерацію практичної стрільби. Ця організація стала керівним органом, що регламентував правила проведення змагань, стандарти безпеки та класифікацію дисциплін. Саме IPSC запровадила універсальну формулу *Diligentia – Vis – Celeritas* (точність – потужність – швидкість), яка визначає суть практичної стрільби [8; 13; 16].

У наступні десятиліття практична стрільба стрімко поширилася в Європі, Азії, Південній Америці та Австралії. Згодом у рамках IPSC почали виділяти окремі напрямки, такі як стрільба з пістолета (IPSC Handgun), стрільба з карабіна (IPSC Rifle), стрільба з гладкоствольної зброї (IPSC Shotgun) та стрільба з карабіна під пістолетні набої (IPSC Pistol Caliber Carbine) [13; 14].

В Україні перші осередки практичної стрільби почали з'являтися на початку 1990-х років, вже після здобуття державної незалежності. Офіційний розвиток дисципліни пов'язують зі створенням Федерації практичної стрільби України (ФПСУ). Ця організація є визнаним національним представником в IPSC. З 2000-х років українські спортсмени активно беруть участь у міжнародних турнірах, а починаючи з 2010 року в Україні регулярно проводяться національні чемпіонати з практичної стрільби з пістолета, карабіна та гладкоствольної рушниць [14].

Сьогодні практичну стрільбу в Україні слід розглядати не тільки як спортивну дисципліну, а й як важливий та ефективний елемент підготовки працівників правоохоронних органів, військовослужбовців, а також цивільних громадян [3; 5; 12]. Зараз, враховуючи безпекі виклики для нашої держави, цей вид спорту отримав додатковий розвиток та увагу, оскільки формує навички, які мають велике практичне значення [3].

Одним з ефективних важелів розвитку будь-якого виду спорту є змагання. Змагальна діяльність у практичній стрільбі ґрунтується на системі принципів, які розроблені та закріплені у правилах Міжнародної конфедерації практичної стрільби (IPSC). Вони визначають підхід до організації вправ, критерії оцінювання та класифікації. Ключовими серед них є принципи «точність – потужність – швидкість», а також зобов'язання у дотриманні правил безпеки та рівних умов для всіх спортсменів [10; 13; 14].

Принцип точності полягає у влучанні в мішені з максимальною ефективністю. Кожна мішень має розподіл на зони (A, C, D), де зона «A» дає найбільшу кількість очок. Невлучання або влучання поза контуром карається штрафними балами. Таким чином, точність є фундаментом результату, але не може розглядатися ізольовано від інших складових [10].

Другим розглянемо принцип потужності. Для участі у змаганнях використовується патрон, що відповідає певному фактору потужності (Power Factor). Він обчислюється як добуток маси кулі (в грамах) та швидкості (у футах за секунду), поділений на 1000. Існують категорії Major і Minor, які впливають на кількість очок, нара-

хованих за влучання в менш цінні зони мішені. Таким чином, потужніший набій може частково компенсувати похибки у точності, однак вимагає від спортсмена більшої майстерності контролю зброї [10].

Принцип швидкості полягає у тому, що фінальний результат учасника змагань обчислюється за формулою із назвою «хит-фактор» (hit factor). Він обчислюється наступним чином:  $HF = \text{points/time}$  (кількість очок, поділена на час виконання вправи). Тобто, тут важливо не лише максимально точно влучити у мішені, а й зробити це якомога швидко. Швидкість визначається часом, за який спортсмен виконує вправу [10].

Головна особливість практичної стрільби полягає в тому, що жоден із принципів одноосібно не є визначальним. Лише збалансоване поєднання точності, потужності та швидкості дозволяє досягти високого спортивного результату. Саме цей баланс відрізняє практичну стрільбу від класичних дисциплін, де основний акцент робиться виключно на точності [1; 2].

Надзвичайно важливо відзначити, що під час проведення змагань велику увагу приділяють дотриманням правил безпеки:

- зброя завжди вважається зарядженою;
- дуло має бути спрямоване лише у безпечному напрямку;
- палець перебуває на спусковому гачку тільки під час прицілювання;
- під час пересування зброя має залишатися під контролем.

Порушення правил безпеки веде до дискваліфікації, незалежно від спортивних досягнень [10].

Проаналізувавши літературні джерела та інтернет-ресурси міжнародної та національної федерацій практичної стрільби, ми дійшли висновку, що у практичній стрільбі, як і в інших видах спорту, є чіткий розподіл змагань. На основі цих даних пропонуємо схему розподілу різновидів змагань у практичній стрільбі (Рис. 1) [4; 7; 10; 14].

Виокремлюємо такі основні риси змагальної діяльності у практичній стрільбі: розподіл учасників

змагань за віком, статтю, рівнем підготовки, професійною приналежністю, видом та класом зброї, дивізіонами, масштабом змагань (рівнем), за формою заліку (індивідуальні, індивідуально-командні та командні), за кількістю пострілів, за характером організації (відкриті, закриті, показові) та за вирішенням завдань (підготовчі, відбіркові тощо). Такий підхід в організації змагальної діяльності забезпечує рівні умови для спортсменів і дає можливість оцінювати результати об'єктивно [10].

Отже, як видно із запропонованої таблиці, змагальна діяльність у практичній стрільбі досить широка. Перш за все, необхідно виділити та охарактеризувати зброю, яка використовується у змагальній діяльності з практичної стрільби.

Ми виявили, що в цьому виді стрілецького спорту змагання проводяться окремо з малокаліберною зброєю, пневматичною (або страйкбольною) та основною вогнепальною зброєю [5; 10; 11; 13]. Найбільш популярною у практичній стрільбі є вогнепальна зброя (Centerfire). Натомість пневматична та малокаліберна зброя активно використовується для підготовки юних спортсменів (наприклад, стрілецький хортинг). Слід зазначити, що вогнепальна зброя користується великим попитом у країнах Азії, де закони, які регулюють зберігання та використання вогнепальної зброї, набагато суворіші, ніж в Америці чи в країнах Європи [11; 12].

Крім того, кожен з цих видів зброї ділиться на класи зброї, які своєю чергою розділяються на дивізіони.

Розподіл у системі дивізіонів (Divisions) полягає у встановленні чітких технічних вимог до зброї учасників змагань. Це забезпечує дотримання принципу справедливості і дозволяє спортсменам змагатися на рівних, навіть якщо вони мають різні моделі зброї [6; 9; 10].

Варто зазначити, що у кожному дивізіоні дозволено лише визначені моделі (або ТТХ) зброї та аксесуарів. Модифікація чи використання обладнання, що надає перевагу, заборонені. Розподіл дивізіонів існує для всіх дисциплін IPSC (пістолет, карабін, РСС), але вимоги, кількість та їх види можуть відрізнятися [7; 8; 10].

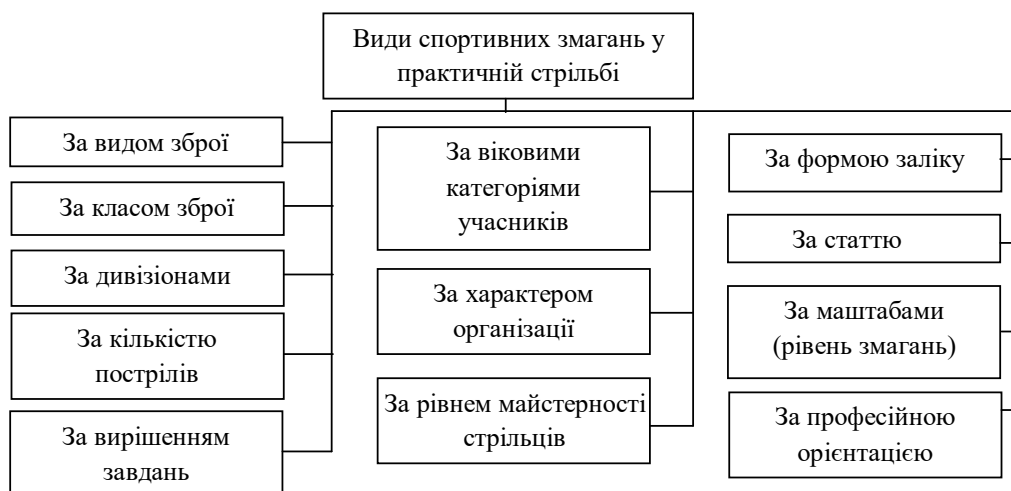


Рис. 1. Основні ознаки різновидів змагань у практичній стрільбі

Поділ на дивізіони має кілька ключових функцій, а саме: забезпечення рівних умов змагань між спортсменами, стимулювання розвитку технічної культури стрільби, надання можливості кожному спортсмену обрати дивізіон відповідно до своїх фінансових можливостей та технічних уподобань, сприяння розширенню географії та кількості учасників змагань [7; 10].

Підбиваючи підсумки, варто наголосити, що система дивізіонів у практичній стрільбі – це не лише технічна регламентація, а й інструмент, що формує спортивну конкуренцію, роблячи її більш чесною та збалансованою.

Слід зауважити, що малокаліберна (Rimfire) зброя має дві дисципліни: Handgun .22LR та Mini Rifle. Зі свого боку Handgun .22LR поділяється на три дивізіони, а саме: відкритий (Open), стандартний (Standard) та класичний (Classic). Mini Rifle має всього два дивізіони – відкритий (Open) та стандарт (Standard) (Рис. 2) [7; 8; 10].

У практичній стрільбі з пневматичної/страйкбольної (Action Fire) зброї є 3 дисципліни, а саме: пневматичний пістолет (Action Fire Handgun), в якому є 5

дивізіонів – Open, standard, Classic, Production Optics Production, пневматичний карабін (Action Fire Rifle), який має 2 дивізіони – Semi Auto Open Semi Auto Standard, та пневматичний карабін під пістолетний патрон (Action Fire PCC), який має також 2 дивізіони – AA PCC Optics, AA PCC Iron. (рис3.) [7; 10].

Як ми вже згадували, найбільш популярною видом зброї є вогнепальна класу пістолет. Станом на сьогодні тут найбільший розподіл дивізіонів (6 дивізіонів) та й в цілому проводиться найбільша кількість змагань різних рівнів [9]. Також хочемо зауважити на те, що згідно з офіційними правилами IPSC затвердженої сталої дистанції стрільби не зафіксовано [7]. Натомість існують рекомендації діапазонів дистанцій, які рекомендовані для кожного класу зброї, та дивізіону. Так, для пістолету діапазон становить від 3 до 50 метрів, а для карабіну – від 5 до понад 300 метрів [7; 10].

Отже, хочемо виділити такі основні чотири класи зброї у дисципліні Centerfire: пістолет (IPSC Handgun), карабін (IPSC Rifle), гладкоствольні рушниці (IPSC Shotgun), карабіни під пістолетний патрон (PCC) [7; 8; 14].

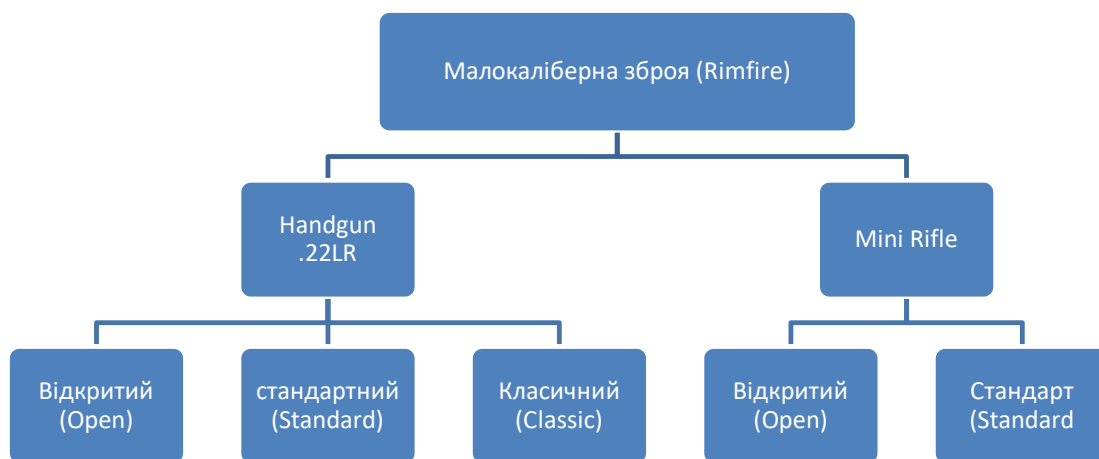


Рис. 2. Схема розподілу дивізіонів у дисциплінах практичної стрільби з малокаліберної зброї

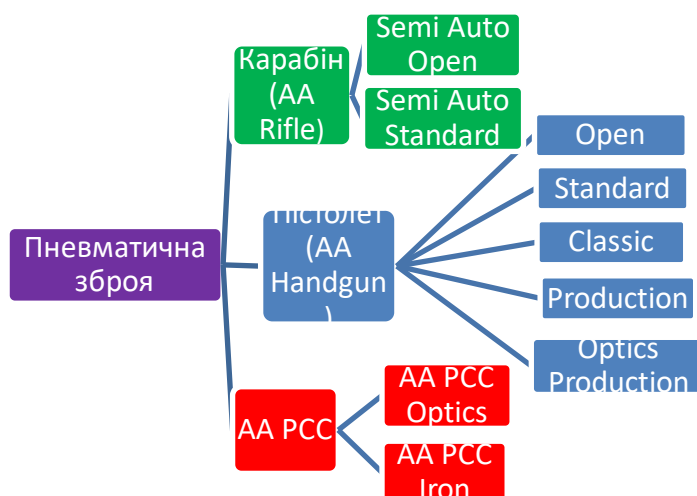


Рис. 3. Схема розподілу дивізіонів у дисциплінах практичної стрільби з пневматичної зброї

Для практичної стрільби з карабіна (IPSC Rifle) характерним є застосування в основному набоїв 5,56×45 мм та 7,62×39 мм. Найпопулярнішими платформами вважають: AR-15, АК-похідні системи, сучасні болтові гвинтівки для Manual Action Division. Тут стрільці широко використовують оптичні приціли з кратністю для стрільби на дальні дистанції. У цій дисципліні існує 4 дивізіони: Manual Action Contemporary, Manual Action Bolt, Semi Auto open, Semi Auto Standard [7; 8].

У практичній стрільбі, як правило, використовується гладкоствольна зброя (IPSC Shotgun) 12-го калібру. Всього тут є 4 дивізіони: Standard, Standard Manual, Open та Modified. У Standard Division, зазвичай, це напівавтомати, а у Standard Manual – помпові дробовики [7; 8].

Наступним класом зброї є карабіни під пістолетний патрон (PCC). Найпопулярніші платформи – це AR-9, CZ Scorpion EVO, SIG MPX. Особливість цієї зброї полягає у поєднанні динаміки пістолетної стрільби із більшою стабільністю завдяки довшому стволу. Цей клас зброї ділиться на два дивізіони – Iron та Optics [7; 8;10].

IPSC Handgun, або пістолет, є основною та найпопулярнішою дисципліною у практичній стрільбі. Зазвичай тут використовують як серійні моделі (Glock, CZ, SIG Sauer), так і високоспеціалізовані спортивні пістолети (STI, Tanfoglio, 2011-платформи). Також варто зауважити, що в деяких дивізіонах (open) є певні модифікації, які стосуються прицільних пристроїв, магазинів тощо. Станом на сьогодні тут найбільший розподіл дивізіонів, а саме: Open, Classic, Standard, Production, Production Optics Revolver. В цілому, тут проводиться найбільша кількість змагань різних рівнів [7;10].

Констатуємо, що згідно з офіційними правилами IPSC, розподіл спортсменів за віком відбувається таким чином [7;10]:

- юніори (Juniors, 16-18 років) – учасники, які ще не досягли 18 років на перший день проведення змагань;
- суперюніори (super juniors, до 14 років) – це учасники, які не досягли 14 років на перший день змагань;
- дорослі (Adults, 18-49 років) – основна і найбільш чисельна група, де змагається більшість спортсменів;
- сеньйори (Seniors, 50-59 років) – окрема категорія для спортсменів, які досягли 50-ти років; створена для того, щоб досвідчені стрільці могли продовжувати активну змагальну діяльність, не конкуруючи безпосередньо з молодими спортсменами;
- суперсеньйори (Super Seniors, 60+ років) – категорія для учасників старше 60-ти років; запроваджена з метою підтримки довготривалої спортивної активності та врахування вікових фізіологічних особливостей людей;
- гранд-сеньйори (grand seniors, 70+ років) – категорія для учасників, яким більше 70-ти років [7; 10].

Слід зауважити, що в більшості міжнародних змагань прийнято використовувати саме такий розподіл, проте він може і змінюватися. Це залежить від кількості учасників у певній віковій групі: якщо їх буде

не більше п'яти чоловік, то розподіл спортсменів змінюють (наприклад, якщо всього зареєстровано лише 2-х учасників у групі «суперюніори», то їх переведуть у категорію «юніори»). Розподіл може залежати також і від федерації, яка проводить змагання. Так, у правилах Федерації практичної стрільби України зареєстровано такий віковий розподіл [14]:

- 1) мінікадети, мінікадетки – це учасники віком 10-12 років (змагання у цій віковій категорії проводять лише з пневматичним пістолетом);
- 2) кадети, кадетки – це учасники віком 13-15 років;
- 3) юніори, юніорки – це учасники віком 16-18 років;
- 4) молодь (чоловіки, жінки) – це учасники віком 19-21 років;
- 5) дорослі (чоловіки, жінки) – це учасники віком 22-60 років.
- 6) ветерани (чоловіки та жінки) – це учасники віком від 60 років та старші.

Окрім вікового поділу, існують додаткові категорії учасників, які діляться за гендерними ознаками, рівнем стрільця та професійною приналежністю [7; 9; 14].

Так, змагання з практичної стрільби за гендерними ознаками бувають серед жінок (Lady/ Lady Senior), серед чоловіків та змішані (Overall).

Популярними є змагання серед людей, чия професійна діяльність безпосередньо пов'язана із використанням зброї. Тому часто проводять окремі заліки для військовослужбовців, працівників силових структур, спецпризначенців тощо.

Важливим та унікальним аспектом у змагальній діяльності є класифікаційна система IPSC (IPSC Classification System, ICS). Її запровадили для того, щоб стандартизувати рівень учасників у міжнародних змаганнях. Вона базується на виконанні класифікаційних вправ (Classifiers), які є стандартизованими та уніфікованими вправами стрільби з певним класом зброї. За виконання цих вправ спортсмени на основі їх результатів отримують рейтинг та розподіл до певного класу. Згідно з офіційними правилами IPSC станом на сьогодні існує 6 класів спортсменів за рівнем їх підготовленості [7; 10]:

- Grand Master (GM) – 95-100% від еталонного результату;
- Master (M) – 85-94%;
- A Class – 75-84%;
- B Class – 60-74%;
- C Class – 40-59%;
- D Class – до 39%.

Ця система дозволяє порівнювати спортсменів у глобальному масштабі та створює умови для поступового спортивного зростання.

Таким чином, класифікація спортсменів у практичній стрільбі є багаторівневою: вона враховує вік, стать, професійну приналежність та реальний рівень стрілецької майстерності. Це робить змагальну діяльність справедливою, динамічною та відкритою для широкого кола учасників.

Важливим елементом у системі змагань у практичній стрільбі є чітка ієрархічна структура [9; 10]. Між-

народна конфедерація практичної стрільби за масштабом поділила змагання на 5 рівнів: від клубних змагань на першому рівні до Чемпіонатів світу на останньому рівні. Це дозволяє спортсменам починати з локальних стартів і поступово підійматися до міжнародних чемпіонатів, здобуваючи досвід та підвищуючи спортивну кваліфікацію.

Цю ієрархію запровадили для вирішення одразу декількох завдань, а саме: для забезпечення поступового розвитку спортсменів від клубних стартів до змагань міжнародного рівня, стимулювання розвитку національних федерацій, забезпечення прозорої рейтингової системи, уніфікації правил на всіх рівнях змагань, забезпечення адекватного розподілу спортсменів із врахуванням їхньої майстерності.

В українському контексті ця система дозволила сформувати потужну спільноту стрільців: від аматорів, що змагаються у клубах, до майстрів, які представляють Україну на світовій арені.

Отже, існує 5 рівнів змагань: I рівень – клубні змагання, II – регіональні змагання, III – національні змагання, IV – континентальні змагання та V – Чемпіонати світу (world shoot) [4; 8; 10].

Для змагань першого рівня характерними є такі особливості: турніри організовуються на базі місцевих стрілецьких клубів, в основному учасниками турнірів стають члени клубу (особливо початківці), вправи на турнірах відносно прості, з невеликою кількістю мішеней. Головною метою проведення цих змагань є ознайомлення новачків з правилами та формування початкового досвіду [7].

Для другого рівня змагань характерним є те, що вони проводяться офіційно під егідою національної федерації. У змаганнях бере участь більша кількість учасників з різних клубів. Вправи відзначаються вищою складністю, з більшою кількістю мішеней, при цьому кількість вправ зростає до 8-12. Результати спортсменів враховують у національному рейтингу і можуть використовуватися як результати відбіркових та підготовчих змагань до національних чемпіонатів [7].

Наступним рівнем є рівень національних чемпіонатів (III). Це змагання загальнодержавного масштабу, адже учасники борються за титули чемпіонів країни. Тут вже є декілька різних видів дивізіонів та категорій, кількість вправ не може бути меншою, ніж 12. На таких чемпіонатах мають бути присутні сертифіковані судді [7; 10]. Прикладом змагань цього рівня є Чемпіонат України з практичної стрільби (пістолет, гвинтівка), в якому щороку беруть участь найсильніші спортсмени нашої держави [4; 14].

Наступний IV рівень – це континентальні чемпіонати та інші великі міжнародні змагання (Чемпіонат Європи, Чемпіонат Скандинавських країн тощо). Основними ознаками змагань цього рівня є широка географія спортсменів. Кількість вправ може сягати 20-и [7].

Найвищий V рівень – це чемпіонати світу (World Shoot). Ці змагання проводять один раз у три роки з кожної дисципліни (карабін, пістолет, РСС, гладкоствольна

рушниця). Вправи дуже різноманітні та складні, серед яких є як короткі, так і довгі (за кількістю пострілів). Участь беруть найкращі спортсмени світу. Відповідно, саме в ході цих змагань здобувається найвище звання у практичній стрільбі – чемпіон світу [7; 10].

Таким чином, рівні змагань IPSC формують чітку структуру спортивного зростання та створюють умови для чесної конкуренції.

Наступною особливістю змагальної діяльності у практичній стрільбі є велика варіативність вправ. Вони, як правило, імітують динамічні та змінні ситуації, наближені до реальних бойових умов. На відміну від класичних стрілецьких дисциплін, де використовуються стандартизовані дистанції, мішені та позиції, у змаганнях IPSC передбачена комбінація різних видів мішеней, положень і сценаріїв [7; 10].

На нашу думку, основними категоріями вправ у будь-якій дисципліні практичної стрільби є вправи на кількість пострілів. Їх прийнято ділити на види: короткі, середні та довгі [7; 14]. Наголошуємо, що мова йде не про дистанцію, яку слід подолати стрільцю, та не про дистанцію від стрільця до мішеней, а саме про кількість пострілів.

Першими розглянемо короткі вправи (Short Courses). Їх частіше застосовують у змаганнях I та II рівнів. Мета полягає у перевірці швидкісної реакції та техніки виконання вправ у простих умовах (тобто вони є підвідні). Тут виконують не більше 12-и пострілів у декілька мішеней. Виконання вправи є нетривалим у часі. Як приклад – вправа «серія швидких пострілів по статичних й рухомих мішенях із різних позицій» [7; 10; 14].

Наступними розглянемо середні вправи (Medium Courses). Тут вже обсяг пострілів сягає кількості від 13-и до 24-х, мішені розташовані на різних дистанціях. Цьому виду вправ притаманна більша динаміка, яка полягає у активному переміщенні стрільця з позиції до позиції. Найчастіше ці вправи використовують на змаганнях II та III рівнів [14].

Останніми розглянемо довгі вправи (Long Courses). Тут кількість пострілів сягає від 25-и до 32-х. Спортсмен повинен подолати маршрут з декількома стрілецькими позиціями, з мішенями на різних дистанціях і комбінованими завданнями. Причому присутні мішені як рухомі, так і статичні декількох видів (попери, силуєтні). Такі вправи вважаються найбільш видовищними та найскладнішими, адже вимагають високої майстерності спортсменів [14]. Саме тому такі вправи використовують на змаганнях вищого рівня (від III до V).

Окрему групу становлять класифікаційні вправи, які мають фіксовану структуру та використовуються для визначення рейтингу спортсменів у системі ICS (IPSC Classification System). Вони дозволяють порівнювати результати у глобальному масштабі [7; 14].

**Висновки.** Практична стрільба як вид спорту посідає особливе місце серед сучасних стрілецьких дисциплін. Її змагальна діяльність поєднує елементи динаміки, точності, технічної та комплексної фізичної підготовки спортсменів. На відміну від відносно статичних стрілецьких дисциплін, IPSC зосереджує увагу

на максимально реалістичних і варіативних умовах, що відтворюють можливі сценарії застосування зброї у бойових умовах.

Нами запропоновано авторську схему основних ознак різновидів змагань у практичній стрільбі. Описано структуру змагань у практичній стрільбі. В ході дослідження виявлено, що поділ змагань з практичної стрільби здійснюється за такими ознаками: за видом зброї, класом зброї, дивізіонами, масштабом (рівень

змагань), за характером організації, спортивною майстерністю стрільців, за гендерним, віковим, профорієнтаційним розподілом, за кількістю пострілів, формою заліку, вирішенням завдань.

Охарактеризовано основні особливості проведення та поділу змагань у практичній стрільбі з усіх видів зброї. Також у роботі описано історичні аспекти виникнення змагальної діяльності практичної стрільби у світі.

### Література:

1. Виноградський Б., Демічковський А. Теорія і методика спортивної стрільби з пістолета : навч. посіб. Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2022. 169 с.
2. Виноградський Б., Демічковський А., Шило О. Перспективи розвитку стрілецького спорту в Україні. *Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті* : матеріали XIX Міжнар. наук. конф., Львів–Берегове, 2024. С. 124–126.
3. Федоров В. В., Піскунова О. Б. Роль практичної стрільби в системі вогневої підготовки поліцейських: психологічна складова. *Law and Safety*. 2021. Т. 1 (80). С. 67–71.
4. Що таке прикладна стрільба? URL: <https://ipsc.org.ua/shho-take-praktychna-strilba/> (дата звернення: 27.08.2025).
5. Anderson S. Refinement and repetition: Dry-fire drills for dramatic improvement. Target Barn, 2015.
6. Enos B. Practical shooting: Beyond fundamentals. Zediker Publishing, 2000.
7. International Practical Shooting Confederation. Official rulebooks URL: <https://www.ipsc.org> (дата звернення: 01.09.2025).
8. International Practical Shooting Confederation. IPSC URL: <https://www.ipsc.org> (дата звернення: 13.08.2025).
9. International Practical Shooting Confederation. IPSC news URL: <https://www.ipsc.org/ipsc-news-2/> (дата звернення: 14.09.2025).
10. International Practical Shooting Confederation. IPSC rule books URL: <https://www.ipsc.org/ipsc-rules/rule-books/> (дата звернення: 14.08.2025).
11. Jinghua Z., Bo Z. A new exploration on practical shooting teaching method of pistol. *Journal of Military Sports*. 2007. № 82. С. 40–42.
12. Liu H. An exploration on the evolution and future of practical shooting teaching in IPSC. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*. 2024. Т. 33. С. 246–251.
13. Practical Shooting Ukraine. Practical shooting – history URL: <https://practical-shooting.org.ua/history/> (дата звернення: 15.08.2025).
14. Practical Shooting Confederation of Ukraine (IPSC Ukraine). Pravyla ta polozhennia URL: <https://ipsc.org.ua>
15. Wolfe A. A., The effects of innovative shotgun shooting methods on collegiate shotgun shooters. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*. 2018. Т. 7, № 3. С. 57–65.
16. International Practical Shooting Confederation. What is IPSC? URL: <https://www.ipsc.org/what-is-ipsc/> (дата звернення: 01.09.2025).
17. International Practical Shooting Confederation. World shoot reports (IPSC World Championships, 2017–2022) URL: <https://www.ipsc.org/results> (дата звернення: 09.09)

### References:

1. Vynohradskyi, B., & Demichkovskyi, A. (2022). *Teoriia i metodyka sportyvnoi strilby z pistoleta: Navchalnyi posibnyk* [Theory and methods of sport pistol shooting: Textbook]. Lviv: LDUFK im. Ivana Boberskoho. [in Ukrainian]
2. Vynohradskyi, B., Demichkovskyi, A., & Shylo, O. (2024). *Perspektyvy rozvytku striletskoho sportu v Ukraini* [Prospects for the development of shooting sport in Ukraine]. In *Modeliuvannia ta informatsiini tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni i sporti: XIX Mizhnarodna naukova konferentsiia* (pp. 124–126). Lviv–Berehove. [in Ukrainian]
3. Fedorov, V. V., & Piskunova, O. B. (2021). *Rol praktychnoi strilby v systemi vohnevoi pidhotovky politseiskikh: psykhologichna skladova* [The role of practical shooting in the system of police firearms training: Psychological component]. *Law and Safety*, 80(1), 67–71. [in Ukrainian]
4. Practical Shooting Confederation of Ukraine. (n.d.). *Shcho take prykladna strilba?* [What is practical shooting?]. <https://ipsc.org.ua/shho-take-praktychna-strilba/> [in Ukrainian]
5. Anderson, S. (2015). *Refinement and repetition: Dry-fire drills for dramatic improvement*. Target Barn.
6. Enos, B. (2000). *Practical shooting: Beyond fundamentals*. Zediker Publishing.
7. International Practical Shooting Confederation. (n.d.). *Official rulebooks*. IPSC. <https://www.ipsc.org>
8. International Practical Shooting Confederation. (n.d.). *IPSC*. <https://www.ipsc.org>
9. International Practical Shooting Confederation. (n.d.). *IPSC news*. IPSC. <https://www.ipsc.org/ipsc-news-2/>
10. International Practical Shooting Confederation. (n.d.). *IPSC rule books*. IPSC. <https://www.ipsc.org/ipsc-rules/rule-books/>
11. Jinghua, Z., & Bo, Z. (2007). *A new exploration on practical shooting teaching method of pistol*. *Journal of Military Sports*, 82, 40–42.
12. Liu, H. (2024). *An exploration on the evolution and future of practical shooting teaching in IPSC*. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 33, 246–251.

13. Practical Shooting Ukraine. (n.d.). Practical shooting – history. <https://practical-shooting.org.ua/history/>
14. Practical Shooting Confederation of Ukraine (IPSC Ukraine). (n.d.). Pravyła ta polozhennia [Rules and regulations]. IPSC Ukraine. <https://ipsc.org.ua> [in Ukrainian]
15. Wolfe, A. A., Smith, J., Brown, P., & Lee, K. (2018). The effects of innovative shotgun shooting methods on collegiate shotgun shooters. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 7(3), 57–65.
16. International Practical Shooting Confederation. (n.d.). What is IPSC? <https://www.ipsc.org/what-is-ipsc/>
17. International Practical Shooting Confederation. (2017–2022). World Shoot reports (IPSC World Championships). <https://www.ipsc.org/results>

Дата першого надходження рукопису до видання: 23.09.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 22.10.2025

Дата публікації: 28.11.2025

## ІНТЕГРАЦІЯ ГІМНАСТИЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ У СИСТЕМУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ І СПОРТСМЕНІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

**Яценко Олексій Валентинович,**

старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,  
полковник внутрішньої служби  
Пенітенціарної академії України  
<https://orcid.org/0000-0002-0108-1995>

**Довганюк Валерій Петрович,**

старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки  
Пенітенціарної академії України  
<https://orcid.org/0009-0009-2152-1917>

**Литвин-Жмурко Тетяна Сергіївна,**

викладач кафедри спорту  
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка  
<https://orcid.org/0000-0002-1448-9949>

**Декал Наталія Адамівна,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту  
Національного технічного університету України  
«Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського»  
<https://orcid.org/0000-0002-7030-5112>

У статті розглянуто теоретичні й методичні засади навчання базовим гімнастичним елементам у процесі фізичної підготовки паркуру як фундаментальної основи розвитку рухових якостей дітей і спортсменів-початківців віком 10-16 років. Обґрунтовано значення спортивної гімнастики як засобу формування сили, координації, гнучкості, витривалості та дисципліни, що є базовими передумовами для безпечного виконання складних акробатичних елементів у паркурі. Визначено, що засвоєння основних гімнастичних елементів (перекатів, упорів, стійок, елементів рівноваги, акробатичних переходів) сприяє розвитку координації, просторової орієнтації, контролю рухів і зниженню ризику травмування під час занять.

**Мета дослідження.** Наукове обґрунтування й розроблення методики ефективного навчання базовим елементам паркуру з урахуванням фізичної, технічної, ментальної та просторової підготовки дітей і спортсменів-початківців.

### **Завдання дослідження:**

- проаналізувати особливості техніки виконання базових елементів паркуру;
- визначити педагогічні умови ефективного навчання гімнастичним елементам у процесі підготовки з паркуру;
- розробити методику навчання елементам паркуру з використанням наочних, ігрових і диференційованих методів.

**Методологія** ґрунтується на положеннях теорії фізичного виховання, педагогіки рухової діяльності, принципів поступовості, свідомості та наочності навчання. У основу покладено діяльнісний та компетентнісний підходи, які передбачають активну участь учня у процесі навчання через самоаналіз, взаємооцінювання та моделювання ситуацій.

### **Матеріали та методи дослідження:**

- аналіз і синтез науково-методичної літератури з теорії фізичного виховання, паркуру та спортивної гімнастики;
- педагогічне спостереження за процесом навчання базових елементів (Precision Jump, Safety Vault, Roll, Cat Leap, Climb Up);
- моделювання навчання базовим елементам паркуру.

**Висновки.** У результаті розроблено методику навчання, що базується на принципах природності рухів, поступовості, наочності та варіативності завдань. Запропоновано систему відповідних і технічних вправ (Precision Jump, Safety Vault, Roll, Cat Leap, Climb Up), застосування ігрового моделювання, відеоаналізу, графічних схем, взаємооцінювання та диференційованого підходу. Ефективність навчання забезпечується використанням тематичних мікроциклів, які дозволяють поступово вдосконалювати техніку, координацію та зв'язки між рухами.

**Ключові слова:** паркур; фізична підготовка; навчання рухам; Precision Jump; Safety Vault; Roll; Climb Up; Cat Leap; координація; техніка безпеки; ігрове моделювання; фітнес-методика.

**Yatsenko Oleksii, Dovhaniuk Valerii, Lytvyn-Zhmurko Tetiana, Dekal Nataliia. Integration of gymnastic elements into the system of physical training of children and beginner athletes**

The article examines the theoretical and methodological foundations of teaching basic gymnastic elements in the process of physical training for parkour as a fundamental basis for developing motor qualities in children and beginner athletes aged 10-16. The significance of artistic gymnastics is substantiated as a means of developing strength, coordination, flexibility, endurance, and discipline – essential

*prerequisites for the safe performance of complex acrobatic elements in parkour. It is determined that mastering basic gymnastic elements (rolls, supports, handstands, balance elements, acrobatic transitions) contributes to the development of coordination, spatial orientation, movement control, and injury prevention during training.*

**Purpose of the study.** *Scientific substantiation and development of a methodology for effective teaching of basic parkour elements, considering the physical, technical, mental, and spatial preparation of children and beginner athletes.*

**Research objectives:**

- to analyze the technique of performing basic parkour elements;
- to determine the pedagogical conditions for effective teaching of gymnastic elements in the process of parkour training;
- to develop a methodology for teaching parkour elements using visual, game-based, and differentiated learning methods.

**Methodology.** *The study is based on the principles of the theory of physical education, movement pedagogy, and the principles of gradualness, awareness, and visualization in learning. The approach relies on activity-based and competence-oriented methods, ensuring active participation of students through self-analysis, peer assessment, and situational modeling.*

**Materials and methods:**

- analysis and synthesis of scientific and methodological literature on the theory of physical education, parkour, and artistic gymnastics;
- pedagogical observation of the learning process of basic elements (Precision Jump, Safety Vault, Roll, Cat Leap, Climb Up);
- modeling of the learning process of basic parkour elements.

**Conclusions.** *As a result, a methodology for teaching was developed based on the principles of movement naturalness, gradual progression, visualization, and task variability. A system of preparatory and technical exercises (Precision Jump, Safety Vault, Roll, Cat Leap, Climb Up) is proposed, along with the use of game modeling, video analysis, graphic schemes, peer evaluation, and a differentiated approach. The effectiveness of training is ensured through the use of thematic microcycles that allow for the gradual improvement of technique, coordination, and the integration of movement sequences.*

**Key words:** *parkour; physical training; movement learning; Precision Jump; Safety Vault; Roll; Climb Up; Cat Leap; coordination; safety technique; game modeling; fitness methodology.*

**Вступ.** У сучасних умовах особливої ваги набуває якісна фізична підготовка молодого покоління, що є запорукою здоров'я, фізичного розвитку та соціальної адаптації [2; 5]. Спортивна гімнастика, як один із найефективніших видів спорту, формує силу, координацію, гнучкість, витривалість та дисципліну, що є базовими якостями не лише для спорту, а й для повсякденного життя. Вивчення базових гімнастичних елементів є ключовим етапом підготовки дітей і спортсменів-початківців 10-16 років, що займаються паркуром, оскільки саме вони формують фундамент для безпечного та технічно оптимального виконання складніших акробатичних рухів. Паркур, як спортивна дисципліна поєднує елементи бігу, стрибків, лазіння, балансування, переكاتів і переходів через перешкоди, що вимагає не лише відмінної фізичної підготовки, а й точного контролю над тілом у просторі [10; 12].

Основні гімнастичні елементи (переكاتи, стійки, містки, упори, перекиди, елементи рівноваги та акробатичні переходи) сприяють розвитку координації, просторової орієнтації, рухової культури та впевненості під час складних рухових дій [2-4; 8]. Згідно з рекомендаціями (Ткаченко, 2013), гімнастика виконує виховну, освітню та розвивальну функції, а її технічна база є універсальною для підготовки спортсменів у багатьох видах спорту, включно з паркуром [7]. Особливої важливості набуває оволодіння технічними навичками переكاتів та приземлень, що знижують ризик травмування при виконанні висотних або швидкісних елементів (Бубка, 2010) також підкреслює значення гімнастичної підготовки для формування рухової культури дітей і спортсменів-початківців та здатності до самоконтролю [1].

Крім того, засвоєння гімнастичних елементів дозволяє ефективно структурувати навчальний процес: від простих до складних дій, з урахуванням вікових та інди-

видуальних особливостей учнів (Круцевич, 2011). Так, на початкових етапах (10-12 років) доцільно використовувати елементи підготовчої гімнастики, з акцентом на координацію, гнучкість, розвиток опорно-рухового апарату. У старшій віковій групі (13-16 років) упор робиться на акробатичні переходи, контроль приземлення, освоєння складних зв'язок рухів та підвищення технічної майстерності [5].

Розробка ефективної методики навчання сприятиме не лише фізичному розвитку дітей і спортсменів-початківців, але й вихованню в них цілеспрямованості, впевненості, волевих якостей, що робить дослідження важливим у теоретичному й практичному аспектах сучасної педагогіки фізичної культури та спорту.

**Мета дослідження.** Наукове обґрунтування й розроблення методики ефективного навчання базовим елементам паркуру з урахуванням фізичної, технічної, ментальної та просторової підготовки дітей і спортсменів-початківців.

**Завдання дослідження:**

- проаналізувати особливості техніки виконання базових елементів паркуру;
- визначити педагогічні умови ефективного навчання гімнастичним елементам у процесі підготовки з паркуру;
- розробити методику навчання елементам паркуру з використанням наочних, ігрових і диференційованих методів.

**Методологія** спирається на положення теорії фізичного виховання, педагогіки рухової діяльності, принципів поступовості, свідомості та наочності навчання. У основу покладено діяльнісний та компетентнісний підходи, які передбачають активну участь учня у процесі навчання через самоаналіз, взаємооцінювання та моделювання ситуацій.

### Матеріали та методи дослідження:

- аналіз і синтез науково-методичної літератури з теорії фізичного виховання, паркуру та спортивної гімнастики;
- педагогічне спостереження за процесом навчання базових елементів (Precision Jump, Safety Vault, Roll, Cat Leap, Climb Up);
- моделювання навчання базовим елементам паркуру.

**Результати.** Паркур – сучасна форма рухової активності, що поєднує техніку пересування в урбаністичному середовищі з розвитком сили, координації, рівноваги та психологічної стійкості [11]. Її основна ідея – подолання перешкод найефективнішим і найприроднішим шляхом. Ефективне навчання паркуру потребує інтеграції елементів фізичної, технічної, ментальної та просторової підготовки, що забезпечує гармонійний розвиток особистості. Методика навчання базується на принципах природності рухів, варіативності завдань і поступовості ускладнення. Її педагогічна цінність полягає у формуванні вміння мислити в русі, приймати рішення, адаптуватися до середовища та забезпечувати власну безпеку.

Ефективне навчання паркуру потребує інтеграції елементів фізичної, технічної, ментальної та просторової підготовки. В основі: природні рухи, поєднані з точністю, гнучкістю та адаптацією до реального середовища [12].

До засобів підвищення ефективності навчання базовим елементам паркуру належать:

- Базові технічні вправи: landings (приземлення з амортизацією), rolls (роль вперед/впоперек), vaults (виконання через перешкоди), precisions (точні стрибки на мітку), cat leaps, wall run, climb up. Їхнє виконання сприяє розвитку контролю, сили, координації.
- Підвідні вправи: вправи на гімнастичних лавках, м'яких платформах, підвищеннях дозволяють імітувати складні рухи в безпечному варіанті.
- Методи наочного навчання: відео з аналізом елементів, порівняння із зразками (slow motion), графічні схеми траєкторій руху сприяють формуванню правильного уявлення про рух.
- Метод ігрового моделювання: створення навчальних квестів, «урбаністичних маршрутів», смуг перешкод із певним завданням активізує учнів, формує цілісність рухової дії.
- Метод взаємооцінювання і самоспостереження: учні знімають виконання елементів на відео, аналізують помилки, отримують коментарі від партнерів. Це активізує мислення та відповідальність.
- Диференціація навчання за рівнем готовності: дозволяє учням розвиватися в межах своїх можливостей – сильніші працюють з більш складними елементами, слабші – відпрацьовують базу.
- Розвиток мікроциклів навчання: наприклад, тиждень присвячено техніці точного стрибка, наступний – техніці переходів через перешкоди, далі зв'язки елементів у комбінації [9].

Підвищення ефективності досягається за рахунок розвитку не лише технічної майстерності, а й страте-

гічного мислення, рухової уяви, адаптивності до змін середовища – що є сутністю паркуру.

### СХЕМИ ОСНОВНИХ РУХІВ ПАРКУРУ

#### 1. Precision Jump (точний стрибок):



**Опис елемента:** Precision Jump – це стрибок на точність, під час якого атлет повинен приземлитися точно на задану невелику поверхню (наприклад, край платформи, лави або маркеру на підлозі), зберігаючи рівновагу та контроль.

**Технічна послідовність виконання:**

**Розбіг/підготовка:** вихідне положення стоячи або з короткого розбігу, корпус нахилений трохи вперед, руки назад для замаху.

**Поштовх** виконується обома ногами одночасно з опірної позиції (часто з місця). Руки активно працюють уперед та вгору, допомагаючи створити інерцію.

**Фаза польоту:**

- погляд спрямований на ціль (місце приземлення);
- ноги зібрані разом, стопи натягнуті, руки в балансуєчому положенні.

**Приземлення:**

- виконується на передню частину стоп обох ніг (пальці та подушечки);
- коліна м'яко зігнуті, щоб амортизувати удар;
- руки винесені вперед для балансу;
- корпус злегка нахилений уперед.

**Ключові акценти для навчання:**

- тренування починати з маркованих зон на підлозі, поступово переходячи до вузьких об'єктів;
- контроль у приземленні важливіший за дальність стрибка;
- важливо уникати «просідання» у колінах або падіння назад.

**Безпека:**

- використовувати гімнастичні мати або м'які поверхні під час навчання;
- навчання обов'язково з низьких платформ і з поступовим ускладненням;
- заборонено виконання з розбігу без стабільного контролю техніки з місця.

#### 2. Safety Vault (безпечний перелаз):



**Опис елемента:** Safety Vault – це базовий спосіб подолання перешкод, який забезпечує максимальний контроль та безпеку, особливо на етапі навчання.

Технічна послідовність виконання:

**Підбіг / підхід:** спортсмен підходить до перешкоди з повільного бігу або кроку (оцінюється висота та стійкість опори).

**Рука на перешкоді:** одна рука (протилежна ведучій нозі) ставиться на перешкоду для фіксації та опори.

**Ведуча нога:** ведуча нога (протилежна руці) перекидається через перешкоду, тіло слідує за нею.

**Завершення:**

- друга нога слідом, м'яке приземлення;
- погляд уперед, руки – у готовності для амортизації.

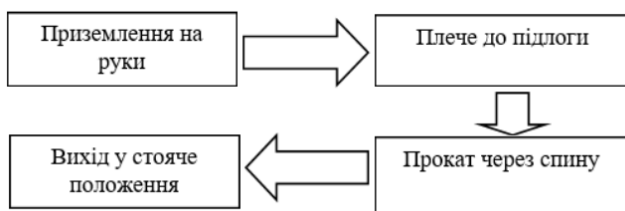
**Ключові акценти:**

- тіло повинно залишатись компактным і контрольованим;
- рух не повинен бути стрибком — це контрольований перелаз;
- корисно навчати на лаві або тумбі висотою до пояса.

**Безпека:**

- спершу навчання на статичних об'єктах з гімнастичними матами;
- забезпечити контроль за положенням пальців руки (щоб уникнути прищемлення).

### 3. Roll (кувинок уперед по діагоналі)



**Опис елемента:** роль – це діагональне перекидання через плече, що дозволяє безпечно погасити енергію падіння або стрибка.

Технічна послідовність виконання:

**Початкова фаза:**

- зположення стоячи або після приземлення з висоти;
- руки виносяться вперед і вниз, пальці спрямовані вперед.

**Контакт з поверхнею:**

- одна рука торкається підлоги, потім плече (не голова!) йде в перекат;
- тіло скручується по діагоналі – з правого плеча до лівого стегна (або навпаки).

**Фаза перекату:**

- рух через спину, не торкаючись хребта;
- коліна підтягнуті до грудей, ноги зібрані.

**Завершення:** вихід у стояче положення або в готовність до наступного руху.

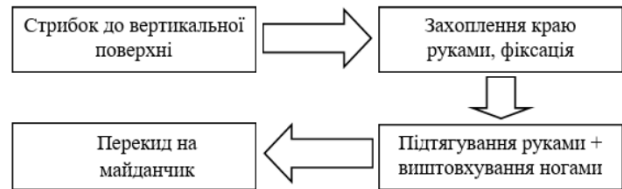
**Ключові акценти:**

- працювати над плавністю перекату;
- уникати прямого перекату через голову чи хребет;
- вправи на килимі або татамі.

**Безпека:**

- заборонено виконання на твердій поверхні без попередньої підготовки;
- плече має бути провідною точкою контакту, не шия.

### 4. Cat Leap + Climb Up (котячий стрибок і підйом)



**Опис елемента:** Cat Leap – це стрибок до вертикальної стіни з фіксацією руками і стопами, після чого виконується підйом на платформу (Climb Up).

Технічна послідовність виконання:

**Стрибок:** З місця або з короткого розбігу. Ціль – схопитися руками за край і впертися стопами в стіну.

**Контакт:**

- руки хапаються за край перешкоди;
- стопи впираються нижче, утворюючи прямий кут у колінах.

**Фіксація:** утримання позиції протягом 1-2 сек – контроль положення.

**Підйом (Climb Up):**

- витягування руками + поштовх ногами;
- одночасне перенесення маси тіла на поверхню.

**Ключові акценти:**

- погляд – на руки або край платформи;
- важливо синхронізувати зусилля рук і ніг під час підйому;
- заняття з низької висоти, поступове підвищення складності.

**Безпека:**

- навчання виключно на м'якому покритті;
- обов'язкове страхування на етапі підйому.

Ефективне навчання паркуру вимагає комплексного підходу, який охоплює фізичну, технічну, ментальну та просторову підготовку. Методика базується на природних рухах, що поєднують точність, гнучкість, силу й адаптивність до різних умов середовища.

Виконання ключових елементів – Precision Jump, Safety Vault, Roll, Cat Leap, Climb Up – формує руховий контроль, силу, координацію й динамічну рівновагу.

Підвідні вправи: застосування гімнастичних лавок, м'яких тумб, маркерів сприяє безпечному і поступовому засвоєнню техніки.

Наочне навчання: використання відео, графіки, схем траєкторій допомагає учням краще розуміти рухи та виправляти помилки.

Ігрове моделювання: навчальні квести, «урбаністичні маршрути» та смуги перешкод перетворюють навчання на захопливу практику з логікою та стратегією.

Взаємооцінювання та самоспостереження: відеозапис виконання, аналіз у парах, рефлексія – активізують мислення, відповідальність і мотивацію.

Диференціація за рівнем навчання адаптується до рівня кожного: початківці опановують базу, а досвідчені – ускладнені комбінації.

Мікроцикли підготовки: щотижневе тематичне занурення (напр. «тиждень точного стрибка», «тиждень

переходів») дозволяє поглибити засвоєння окремих елементів і поступово формувати зв'язки між ними.

Паркур формує не лише рухові якості, а й стратегічне мислення, рухову уяву, гнучкість у прийнятті рішень. Це сприяє загальному розвитку особистості, здатної адаптуватися до змін і вирішувати нестандартні завдання в русі.

**Висновки.** Ефективне навчання паркуру потребує поєднання фізичної, технічної, ментальної та просторової підготовки дітей і спортсменів-початківців.

Найрезультативнішими засобами навчання базовим елементам паркуру є:

- підвідні вправи на гімнастичних снарядах і м'яких поверхнях;
- використання відеоаналізу та графічних схем;
- ігрове моделювання та побудова навчальних маршрутів;
- диференційований підхід і тематичні мікроцикли.

Впровадження цих методів забезпечує покращення технічної точності, координації, контролю рухів, підвищує мотивацію та безпечність занять. Методика сприяє розвитку стратегічного мислення, рухової уяви, самостійності та відповідальності атлетів – як ключових компонентів культури руху.

#### Література:

1. Бубка С. Н. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.
2. Коц Я. М. Теорія і методика викладання гімнастики. Київ: Олімпійська література, 2009. 216 с.
3. Кузнєцова О. Методика навчання базовим елементам у спортивній гімнастиці. Київ: НУФВСУ, 2020. 248 с.
4. Кулаков О.С. Спортивна гімнастика: методика викладання. К.: Наука, 2016. 198 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Київ: Олімпійська література, 2011. 286 с.
6. Паришкура Ю.В., Донець І.О., Яценко О.В., Газаєв Н.В., Зеніна І.В. Теоретично-методична підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 9 (182) 24. С. 18-185.
7. Ткаченко П. І. Методика викладання гімнастики. Львів : ЛДУФК, 2013. 224 с.
8. Сіднева Г. О. Методика навчання акробатичних вправ у фізичному вихованні студентів. Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2020. 112 с.
9. Caplan N., MacKean G., Garner J. Landing strategies in parkour: Implications for injury prevention and training design. *Journal of Sports Sciences*, 2018, 36(12), 1423-1431.
10. Belle D. Parkour and the Art du Déplacement: Philosophy and Practice. London: Routledge, 2017. 214 с.
11. Kidder J. L. Parkour and the City: Risk, Masculinity, and Meaning in a Postmodern Sport. London: Routledge, 2013. 198 с.
12. Rudman J. Parkour Strength Training: Overcome Obstacles for Fun and Fitness. Berkeley, CA: Ulysses Press, 2016. 192 с.

#### References:

1. Bubka, S.N. (2010). Fundamentals of sports training for children and adolescents [Fundamentals of sports training for children and adolescents]. Kyiv: *Olympic Literature*. – Kyiv: *Olympic Literature*. 248 s. [in Ukrainian].
2. Kots Y. M. (2009). Theory and methods of teaching gymnastics [Theory and methods of teaching gymnastics]. Kyiv: *Olympic Literature*. – Kyiv: *Olympic Literature*, 216 s. [in Ukrainian].
3. Kuznetsova O. (2020). Methodology of teaching basic elements in sports gymnastics. [Methodology of teaching basic elements in sports gymnastics]. Kyiv: NUFVSU. – Kyiv: NUFVSU, 248 s. [in Ukrainian].
4. Kulakov O.E. (2016). Sports gymnastics: teaching methods [Sports gymnastics: teaching methods.]. K.: *Nauka*. – K.: *Nauka*, 198 s. [in Ukrainian].
5. Krutsevich T. Yu. (2011). Theory and methods of physical education of schoolchildren [Theory and methods of physical education of schoolchildren]. Kyiv: *Olympic Literature*. – Kyiv: *Olympic Literature*, 286 s. [in Ukrainian].
6. Parishkura Yu.V., Donets I.O., Yatsenko O.V., Gazayev N.V., Zenina I.V. (2024). Theoretical and methodical training of future physical culture and sports specialists [Theoretical and methodical training of future physical culture and sports specialists]. *Scientific journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15*. Kyiv: Publishing House of Mykhailo Drahomanov State University. Issue 9. – *Scientific journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15*. Kyiv: Publishing House of Mykhailo Drahomanov State University, 2024. Issue 9, (182) 24. S. 18-185 [in Ukrainian].
7. Tkachenko, P. I. (2013). Methods of teaching gymnastics [Methods of teaching gymnastics]. Lviv: *LDUFG*. – Lviv: *LDUFG*, 224 s. [in Ukrainian].
8. Sidneva, G. O. Teaching method of acrobatic exercises in physical education of students [Teaching method of acrobatic exercises in physical education of students]. Kharkiv: *Kharkiv State Academy of Physical Culture*. – Kharkiv: *Kharkiv State Academy of Physical Culture*, 2020. 112 s. [in Ukrainian].
9. Caplan N., MacKean G., Garner J. (2018). Landing strategies in parkour: Implications for injury prevention and training design [Landing strategies in parkour: Implications for injury prevention and training design]. *Journal of Sports Sciences*. – *Journal of Sports Sciences*, 2018, 36(12), 1423-1431.
10. Belle D. (2017). Parkour and the Art du Déplacement: Philosophy and Practice [Parkour and the Art du Déplacement: Philosophy and Practice]. London: *Routledge*. – London: *Routledge*, 2017. 214 s.

11. Kidder J. L. (2013). *Parkour and the City: Risk, Masculinity, and Meaning in a Postmodern Sport* [Parkour and the City: Risk, Masculinity, and Meaning in a Postmodern Sport]. *London: Routledge. – London: Routledge, 2013. 198 s.*
12. Rudman, J. *Parkour Strength Training: Overcome Obstacles for Fun and Fitness* [Parkour Strength Training: Overcome Obstacles for Fun and Fitness]. *Berkeley, CA: Ulysses Press. – Berkeley, CA: Ulysses Press, 2016. 192 s.*

Дата першого надходження рукопису до видання: 16.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 14.11.2025

Дата публікації: 28.11.2025

Наукове видання

# ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ

*Науковий журнал*

**Випуск 3, 2025**

Коректура • *Н. Ігнатова*

Комп'ютерна верстка • *Ю. Ковальчук*

---

Підписано до друку: 28.11.2025 р.  
Формат 60x84/8. Times New Roman.  
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 20,46.  
Замов. № 1225/1019. 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](mailto:mailbox@helvetica.ua)  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.