

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

# ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ

НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ

Випуск 1, 2026



Видавничий дім  
«Гельветика»  
2026

Засновник – Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Журнал «Олімпійський та паролімпійський 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 № 9 від 30.03.2026 р.)

#### **Головний редактор:**

**Рибалко Петро Федорович** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри, професор кафедри теорії та методики фізичної культури, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, Україна

#### **Члени редакційної колегії:**

**Атаманюк Світлана Іванівна** – доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту, Національний університет «Запорізька політехніка», Україна

**Гнатчук Ярослав Ілліч** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту, Хмельницький національний університет, Україна

**Дорофєєва Тетяна Іванівна** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, професор кафедри фізичного виховання та спорту Український державний університет залізничного транспорту, Україна

**Лянной Михайло Олегович** – кандидат педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, професор кафедри теорії та методики фізичної культури, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, Україна

**Маринич Вікторія Леонідівна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Старший науковий співробітник, доцент кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України

**Носко Микола Олексійович** – доктор педагогічних наук, професор, дійсний член (академік) НАПН України, професор кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання, Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, Україна

**Пітин Мар'ян Петрович** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, проректор з науково-педагогічної роботи та міжнародних зв'язків, професор кафедри олімпійського, професійного адаптивного спорту. Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Україна

**Томенко Олександр Анатолійович** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, Україна

**Тонкопей Юлія Леонідівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри туризму та медико-біологічного супроводу, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, Україна

**Чеховська Любов Ярославівна** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри фітнесу та рекреації, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Україна

**Остенда Александер (Ostenda Alexander)** – PhD, професор, ректор, Сілезька академія, Республіка Польща  
**Карстен Беттіна (Carsten Bettina)** – PhD, доцент, Європейський університет прикладних наук, Німеччина

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

## ЗМІСТ

<b>Балашов Дмитро Іванович, Стасенко Олексій Анатолійович, Колеснік Ірина Володимирівна</b> Технологія використання стрибків на батуті в процесі розвитку координаційних здібностей гімнастів 6–8 років....	5
<b>Бермудес Діана Валеріївна</b> Розвиток швидкісно-силових якостей у процесі навчально-тренувальних занять хокеїстів 13–14 років.....	11
<b>Бородіна Оксана Сергіївна, Лайчук Андрій Миколайович, Жуковський Євгеній Іванович, Гусаревич Олександр Валентинович, Шевченко Олексій Сергійович</b> Детермінанти зниження та підвищення рівня фізичної активності студентської молоді в системі вищої освіти.....	17
<b>Бутенко Галина Олександрівна</b> Фізична рекреація в умовах інклюзивного середовища закладу загальної середньої освіти .....	22
<b>Ворона Віта Вікторівна, Скрипка Ірина Миколаївна</b> Організації спортивного тренування осіб з інвалідністю: нормативні вимоги до спортивних споруд і обладнання ....	26
<b>Гуцул Наталія Зеновійвна, Глухов Іван Геннадійович, Дробот Катерина Володимирівна</b> Ефективність застосування сучасних фітнес-технологій на заняттях з фізичної культури в закладах вищої освіти.....	31
<b>Джулай Ольга Віталіївна</b> Історичні передумови формування біодинаміки як напряму здоров'язбереження.....	38
<b>Кисельов Валерій Олександрович</b> Використання засобів кросфіту у процесі фізичної підготовки патрульних поліцейських.....	42
<b>Кравченко Ігор Миколайович</b> Особливості техніко-тактичних дій гравців у професійних футбольних командах.....	49
<b>Левченко Денис Павлович, Павленко Інна Олександрівна</b> Особливості використання засобів інтервального тренування у фізичній підготовці футболістів.....	54
<b>Нерода Неоніла Вікторівна, Хіменес Христіна Робертівна, Азарова Наталія Миколаївна, Пітин Мар'ян Петрович, Булгаков Олексій Ігорович, Мичка Іван В'ячеславович</b> Організаційно-правові підходи до організації спортивної діяльності ветеранів війни в міжнародній практиці...	59
<b>Павленко Віктор Олексійович, Єфременко Андрій Миколайович, Насонкіна Олена Юріївна, Крайник Ярослав Богданович</b> Використання наявних ресурсів закладів вищої освіти для підготовки спортсменів-студентів до змагань з видів спорту.....	65
<b>Паришкура Юлія Володимирівна, Пуздимир Микола Іванович, Погасій Людмила Іванівна, Нестеров Олексій Сергійович</b> Фітнес як засіб психофізичного відновлення осіб із посттравматичним стресовим розладом.....	72
<b>Приходько Володимир Васильович, Томенко Олександр Анатолійович, Солodka Оксана Василівна, Дзюбенко Микола Іванович</b> Проблеми спорту в регіонах України без назрілих реформ.....	78
<b>Самохвалова Ірина Юріївна</b> Особливості удосконалення техніки виконання подачі у тренувальному процесі волейболісток.....	87
<b>Семенова Наталія Василівна, Мандюк Андрій Богданович, Соловей Алла Валеріївна, Шевців Уляна Станіславівна, Лібович Надія Петрівна</b> Профілактика травматизму та аспекти формування безпечного освітнього середовища на заняттях фізичною культурою (на прикладі модуля волейбол).....	91
<b>Семенович Сергій Васильович, Давидюк Ірина Василівна, Бутенко Тетяна Валеріївна</b> Оптимізація відновних процесів у фізичному вихованні та спорті.....	97
<b>Смалюга Дмитро Олександрович</b> Обґрунтування розвитку рухових якостей учнів засобами кульової стрільби.....	101
<b>Хлус Наталія Олександрівна</b> Вплив корекційно-оздоровчих занять з плавання на психоемоційне здоров'я дітей старшого дошкільного віку...	105
<b>Чередніченко Сергій Вікторович, Скиба Ольга Олександрівна, Фісенко Андрій Вікторович</b> Сучасні наукові підходи до моделювання освітнього процесу в початковій школі.....	110
<b>Chekhovska Liubov Yaroslavivna, Turka Rostyslav Orestovych, Nakonechna Anna Volodymyrivna, Hrybovska Nataliia Oleksandrivna, Tsaia Andriana Yosypivna</b> The European fitness industry: current state and development prospects.....	115
<b>Чхайло Микола Борисович, Максименко Людмила Михайлівна</b> Обґрунтування цифрової трансформації футбольних клубів в Україні та за її межами.....	123

# CONTENT

<b>Balashov Dmytro, Stasenko Oleksii, Kolesnik Iryna</b> Technology of using trampoline jumps in the process of developing coordination abilities of gymnasts aged 6–8 years..	5
<b>Bermudes Diana</b> Development of speed-strength qualities in the process of educational and training sessions of 13–14-year-old hockey players..	11
<b>Borodina Oksana, Laichuk Andriy, Zhukovsky Yevheniy, Gusarevych Oleksandr, Shevchenko Oleksiy</b> Determinants of decreasing and increasing physical activity levels among university students in the system of higher education.....	17
<b>Butenko Halyna</b> Physical recreation in the context of an inclusive environment of general secondary education institutions.....	22
<b>Voroma Vita, Skrypka Iryna</b> Organization of sports training for persons with disabilities: regulatory requirements for sports facilities and equipment.....	26
<b>Nataliia Hutsul, Ivan Hlukhov, Kateryna Drobot</b> Effectiveness of using modern fitness technologies in physical education classes at higher education.....	31
<b>Dzhulai Olha</b> Hilstorical prerequisites for the formation of biodynamics as a direction of healthcare.....	38
<b>Kyselov Valerii</b> Using CrossFit equipment in the physical training process of patrol police officers.....	42
<b>Kravchenko Igor</b> Features of technical and tactical actions of players in professional football teams.....	49
<b>Levchenko Denys, Pavlenko Inna</b> Peculiarities of using interval training tools in the physical preparation of football players.....	54
<b>Neroda Neonila, Khimenes Khrystyna, Azarova Nataliia, Pityn Maryan, Bulhakov Oleksii, Mychka Ivan</b> Organizational and legal approaches to organizing sports activities for war veterans in international practice.....	60
<b>Pavlenko Viktor, Yefremenko Andrii, Nasonkina Olena, Krainyk Yaroslav</b> Utilization of available higher education institution resources for the preparation of student-athletes for sports competitions.....	65
<b>Paryshkura Yuliia, Puzdymyr Mykola, Pohasii Liudmyla, Oleksii Nesterov</b> Fitness as a means of psychophysical recovery of individuals with post-traumatic stress disorder.....	72
<b>Prykhodko Volodymyr, Tomenko Oleksandr, Solodka Oksana, Dziubenko Mykola</b> Sports problems in ukrainian regions without mature reforms.....	78
<b>Samokhvalova Iryna</b> Features of improving the serving technique in the training process of female volleyball players.....	87
<b>Semenova Nataliia, Mandiuk Andrii, Solovey Alla, Shevtsiv Uliana, Libovych Nadiia</b> Injury prevention and aspects of developing a safe educational environment in physical education classes: the volleyball module case study.....	91
<b>Semenovych Serhii, Davydiuk Iryna, Butenko Tetiana</b> Optimization of recovery processes in physical education and sports.....	97
<b>Smaliuha Dmytro</b> Ustification for the development of students' motor skills through ball shooting.....	101
<b>Khlus Nataliia</b> The impact of correctional and health-improving swimming classes on the psychoemotional health of senior preschool children.....	105
<b>Cherednichenko Serhii, Skyba Olha, Fisenko Andriy</b> Modern scientific approaches to modeling the educational process in primary school.....	110
<b>Chekhovska Liubov, Turka Rostyslav, Nakonechna Anna, Hrybovska Nataliia, Tsaia Andriana</b> The European fitness industry: current state and development prospects.....	115
<b>Chkhailo Mykola, Maksymenko Liudmyla</b> Justification of digital transformation of football clubs in Ukraine and abroad.....	123



## ТЕХНОЛОГІЯ ВИКОРИСТАННЯ СТРИБКІВ НА БАТУТІ В ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГІМНАСТІВ 6–8 РОКІВ

**Балашов Дмитро Іванович,**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури  
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка  
ORCID ID: 0000-0001-7573-6598  
Scopus Author ID: 57210325676  
Researcher ID: AAB-4872-2020

**Стасенко Олексій Анатолійович,**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри фізичної культури та медико-біологічних дисциплін  
Центральноукраїнського державного університету  
імені Володимира Винниченка  
ORCID ID: 0000-0001-6112-4363

**Колеснік Ірина Володимирівна,**

доктор філософії, старший викладач  
кафедри спортивних видів гімнастики  
Національного університету фізичного виховання і спорту України  
ORCID ID: 0000-0002-0653-907X

*У статті розглядається проблема розвитку координаційних здібностей у спортсменів початкової підготовки, які займаються спортивною гімнастикою. Актуальність дослідження зумовлена зростанням вимог до технічної підготовленості юних спортсменів, а також необхідністю вдосконалення навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки. Встановлено, що координаційні здібності є однією з провідних передумов успішного оволодіння складними гімнастичними вправами, проте значна частина дітей, які приходять до секцій, не мають достатнього рівня їх розвитку. Метою дослідження було розробити комплекс вправ на батуті для розвитку координаційних здібностей гімнастів 6–8 років та експериментально перевірити ефективність його застосування.*

*Розроблений комплекс включав базові та спеціалізовані вправи на батуті: темпові стрибки, стрибки з обертаннями, вправи на рівновагу, орієнтацію у просторі та вдосконалення безопорного обертання. При його побудові враховувалися біомеханічні закономірності рухів, кінематичні характеристики стрибків і рівень підготовленості дітей. У процесі занять застосовувалися різноманітні методичні прийоми: варіювання умов виконання вправ, обмеження зорового контролю, використання орієнтирів, поєднання з вправами хореографії та загальної фізичної підготовки.*

*Результати педагогічного експерименту показали позитивну динаміку показників координаційних здібностей у дітей експериментальної групи за всіма тестами порівняно з контрольною групою. Отримані дані свідчать про ефективність впровадженого комплексу вправ на батуті. Доведено доцільність його використання у навчально-тренувальному процесі юних гімнастів на етапі початкової підготовки з метою підвищення рівня координаційної підготовленості.*

**Ключові слова:** технологія, спортивна гімнастика, діти, координаційні здібності, батут.

### ***Balashov Dmytro, Stasenko Oleksii, Kolesnik Iryna. Technology of using trampoline jumps in the process of developing coordination abilities of gymnasts aged 6–8 years***

*The article examines the problem of developing coordination abilities in beginner-level athletes engaged in artistic gymnastics. The relevance of the study is caused by the increasing demands for the technical preparedness of young athletes, as well as the need to improve the educational and training process at the initial stage of preparation. It has been established that coordination abilities are one of the key prerequisites for successful mastery of complex gymnastic exercises; however, a significant number of children who join sports sections do not possess a sufficient level of their development. The aim of the study was to develop a set of trampoline exercises for improving coordination abilities in gymnasts aged 6–8 and to experimentally verify its effectiveness.*

*The developed set included basic and specialized trampoline exercises: tempo jumps, rotational jumps, balance exercises, spatial orientation tasks, and exercises aimed at improving aerial rotation skills. In designing the program, biomechanical principles of movement, kinematic characteristics of jumps, and the level of children's preparedness were taken into account. During the training process, various methodological approaches were applied, including variation of exercise conditions, limitation of visual control, use of reference points, and integration with choreography and general physical training exercises.*

*The results of the pedagogical experiment demonstrated positive dynamics in the indicators of coordination abilities in the experimental group across all tests compared to the control group. The obtained data confirm the effectiveness of the implemented set of trampoline exercises. The expediency of its use in the training process of young gymnasts at the initial stage of preparation to improve coordination readiness has been substantiated.*

**Key words:** technology, artistic gymnastics, children, coordination abilities, trampoline.

**Вступ.** Заняття фізичною культурою і спортом невід’ємна частина життя сучасної дитини. Одним із популярних видів спорту є гімнастика, яка поділяється на два основних напрямки: художню і спортивну. Останній напрямок є найбільш масовим та популярним. Спортивна гімнастика сприяє всебічному розвитку фізичних якостей людини, тому вважається однією з найкращих технічних основ для багатьох інших видів спорту. Особливо вирізняється спортивна гімнастика, функціональна підготовка в якій є однією з найбільш ефективних [2].

На сьогоднішній день для виконання окремих елементів у спортивній гімнастиці висуваються високі вимоги – це впливає на процес підготовки спортсменів. Варто зазначити, що гімнастична програма виступів визначає важливість такої фізичної якості, як координаційні здібності. У наш час до груп початкової підготовки зі спортивної гімнастики приходять все більше дітей, які не мають яскраво виражених спортивних здібностей. Проте, при відборі до секції спортивної гімнастики ключову роль відіграють координаційні здібності. У подальшому, навіть маючи відмінну спортивну форму, багато спортсменів не можуть подолати свій поріг спортивної майстерності через нездатність виконувати складнокоординаційні вправи [1; 4].

Тому актуальним є питання розробки методики та своєчасного використання заходів, що стимулюють та покращують координаційні здібності.

**Матеріали та методи.** Метою дослідження було розробити комплекс вправ на батуті для розвитку координаційних здібностей гімнастів 6–8 років та експериментально перевірити ефективність його використання.

Відповідно до мети сформульовано такі завдання: 1) Розробити комплекс вправ на батуті для розвитку координаційних здібностей гімнастів 6–8 років. 2) Експериментально перевірити ефективність використання вправ на батуті для розвитку координаційних здібностей гімнастів 6–8 років.

Для вирішення поставлених завдань дослідження застосовувалися наступні методи:

– емпіричні (педагогічне спостереження за суб’єктами навчально-тренувального процесу для виявлення особливостей побудови тренувального процесу в спортивній гімнастиці; педагогічне тестування – з метою оцінки координаційних здібностей гімнастів 6–8 років; педагогічний експеримент – констатувальний та формувальний – з метою перевірки ефективності використання вправ на батуті для розвитку координаційних здібностей гімнастів 6–8 років);

– статистичні (оброблення і порівняння результатів кількісного та якісного аналізу результатів педагогічного експерименту).

В ході педагогічного експерименту було проведено педагогічне спостереження і педагогічне тестування.

Педагогічне спостереження було спрямоване на виявлення особливостей побудови тренувального процесу в спортивній гімнастиці. Під час педагогічного спостереження нами проаналізовано основні засоби та методи, що використовуються тренерами для роз-

витку координаційних здібностей в складнокоординаційних видах спорту.

Педагогічне тестування здійснювалось з метою оцінки координаційних здібностей гімнастів 6–8 років.

На початку та наприкінці експерименту були використані наступні контрольні вправи (тести) [5]: 1. Сійка на одній нозі на низькій гімнастичній колоді. 2. Проба Ромберга. 3. Тест «Три перекиди вперед».

Суть педагогічного експерименту полягала в тому, що нами своєчасно було застосовано заходи, що стимулюють і підвищують підготовленість спортсменів, а також їхні координаційні здібності. Нами було використано інтегральний метод. Було розроблено комплекс вправ і тренувальних завдань з використанням вправ на батуті, які впроваджено в навчально-тренувальний процес гімнастів 6–8 років.

Під час проведення педагогічного експерименту – констатувального та формувального здійснено перевірку ефективності використання вправ на батуті для розвитку координаційних здібностей гімнастів 6–8 років.

У педагогічному експерименті взяли участь 20 вихованців відділення спортивної гімнастики груп початкової підготовки (6–8 років). Вихованці комплексної дитячо-юнацької спортивної школи «Суми» були учасниками педагогічного експерименту експериментальної групи (ЕГ), вихованці дитячо-юнацької спортивної школи №2 м. Суми – склали контрольну групу (КГ). Для участі в педагогічному експерименті нами було обрано по 10 осіб до кожної групи.

В експериментальну групу вихованців КДЮСШ «Суми» було впроваджено розроблені комплекси вправ на батуті для розвитку координаційних здібностей дітей 6–8 років, які займаються спортивною гімнастикою.

В контрольній групі проводилося навчання відповідно навчальної програми зі гімнастики спортивної для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю [3]. На цьому ж етапі відбувався педагогічний експеримент в ході якого експериментально перевірено ефективність використання вправ на батуті для розвитку координаційних здібностей гімнастів 6–8 років.

**Результати дослідження.** На етапі констатувального експерименту розроблено комплекси вправ на батуті для розвитку координаційних здібностей дітей 6–8 років, які займаються спортивною гімнастикою.

Розроблений комплекс вправ на батуті для розвитку координаційних здібностей дітей 6–8 років, які займаються спортивною гімнастикою що включав такі завдання:

Базові вправи на батуті: темпові стрибки; стрибок у сід; стрибок на живіт; стрибок на коліна; стрибок в упор на коліна; стрибок з поворотом на 90° (5 разів по 90°) в обидва боки; стрибок з поворотом на 180° (2 рази по 180°) в обидва боки; стрибок з групуванням і розгрупуванням; стрибок у положенні зігнувшись (ноги нарізно); стрибок із поворотом на 180° у сід в обидва

боки; стрибок назад на спину у групуванні; стрибок уперед, зігнувшись на спину.

Темпові стрибки. Рекомендації: Під час виконання стрибків необхідно тримати тіло у вертикальному положенні (прес напружений, спина злегка округлена), голова трохи нахилена вперед, підборіддя спрямоване до грудей. Руки виконують махові рухи знизу вгору. Безпека: При неправильному приземленні на батут потрібно розслабити ноги, зігнувши їх у колінах на кут не більше 90 градусів, щоб пом'якшити удар об сітку. Виконувати п'ять повторень у п'яти підходах. Техніка виконання темпових стрибків залишається незмінною для всіх вправ.

Стрибок у стійку на коліна. Рекомендації: Потрібно виконувати невисокі стрибки (зберігаючи вертикальне положення тіла), під час стрибка слід зігнути ноги в колінах, відтягуючи носки, руки спрямовані вниз. Після приземлення на коліна зробити відштовхування й зупинитися. Зверніть увагу на положення тазу: має зберігатися вертикаль від колін до голови, сідниці залишаються нерухомими, коліна розставлені на ширину стопи. Виконати 5 разів у трьох підходах.

Стрибок із поворотом на 360°. Рекомендації: Виконується стрибок із поворотом на 360° та подальшим відштовхуванням угору. Поворот слід розпочати в момент відштовхування від батута, тіло має залишатися у вертикальному положенні, руки притиснуті до корпусу. Виконати 5 разів у кожен бік у трьох підходах.

Стрибок уперед на спину зігнувшись. Рекомендації: Під час темпових стрибків руки мають бути підняті, долоні спрямовані вперед. Потрібно нахилити корпус, зігнувшись у тазостегновому суглобі, і виконати стрибок уперед на спину. Після приземлення випрямити ноги, витягуючи їх вперед, руки підняти вгору та приземлитися на ноги. Виконати 4 рази у трьох підходах.

Стрибок у сід. Рекомендації: Під час темпових стрибків під час відштовхування підняти ноги до кута 90 градусів, тримаючи тіло вертикально. Після приземлення на всю площу ніг відштовхнутися руками від батута та випрямити тіло у вертикальне положення. Звернути увагу: колінні суглоби мають бути прямими, кут у тазостегновому суглобі – 90 градусів, ноги разом. Виконати 5 разів у трьох підходах.

Цей комплекс вправ виконувався в спортивному залі на батуті, переважно для розвитку координаційних здібностей із використанням батутної підготовки.

На початку та наприкінці експерименту були використані наступні контрольні вправи:

1. Стійка на одній нозі на низькій гімнастичній колоді.

Спортсмен має за 20 секунд виконати максимальну кількість поворотів вправо та вліво, не втрачаючи рівноваги. Результат – кількість поворотів за 20 секунд із точністю до півоберта. Загальні вказівки та зауваження. Поворот вважається завершеним, коли спортсмен повертається у вихідне положення. Якщо учасник втратив рівновагу (впав або зіскочив із колоди), підрахунок обертів припиняється. Після того, як спортсмен знову прийме вихідне положення, підрахунок продовжується.

Якщо є кілька гімнастичних лавок, тест можна проводити одночасно з кількома учасниками.

2. Проба Ромберга.

Спортсмен стоїть на одній нозі, п'ятка іншої ноги торкається колінної чашечки опорної ноги, очі заплющені, руки витягнуті вперед. Загальні вказівки та зауваження. Оцінка: – «Добре» – стабільна поза понад 15 секунд без тремору; – «Задовільно» – незначний тремор та похитування, утримання пози понад 15 секунд; – «Незадовільно» – виражений тремор або швидка втрата рівноваги.

Похитування або швидка втрата рівноваги свідчать про порушення координації. Зменшення часу виконання проби Ромберга спостерігається при втомі, перенапруженнях, під час захворювань, а також після тривалих перерв у заняттях фізичною культурою і спортом.

3. Тест «Три перекиди вперед».

Спортсмен повинен без зупинки виконати три перекиди вперед і зафіксувати час виконання. Загальні вказівки та зауваження. Учасник стає біля краю матів, які викладені в довжину, приймає основну стійку. За командою він переходить у положення упору присів і послідовно, без зупинок виконує три перекиди вперед, намагаючись зробити це за мінімальний проміжок часу. Після останнього перекиду учасник знову приймає основну стійку. Фіксується час виконання завдання та оцінюється результат.

Кожна вправа була підібрана або сконструйована відповідно до кінематичних моделей базових стрибків, біомеханічних закономірностей, що лежать в основі реалізації рухових програм їх фаз, результатів моніторингу рухової готовності спортсменів та необхідності стабілізації симетрії рухів.

Для формування базових навичок у спортсменів експериментальної групи використовувалися загальнопідготовчі та спеціальнопідготовчі вправи, а також методичні прийоми:

1. Вправи для розвитку сили м'язів литок, стоп, стегон, рук, преса і спини, а також для формування динамічної постави. Вправи виконувалися в різних вихідних положеннях, на височині та з неї, із фіксацією позицій, з використанням скакалок.

2. Вправи класичної хореографії для розвитку просторової точності рухів, м'язової диференціації, почуття ритму, темпу та музичальності.

3. Строго регламентовані вправи відповідно до модельних характеристик техніки фаз стрибків.

4. Вправи для вдосконалення орієнтації у просторі в змінних умовах, з використанням орієнтирів, обмеженням візуального контролю та зміною умов навколишнього середовища.

5. Вправи для поліпшення обертальної підготовки, з виконанням поворотів у різних положеннях: лежачи, сидячи, стоячи, під час ходьби, стрибків, а також із застосуванням обтяжень, на обмеженій опорі, на пружній поверхні та під час виконання акробатичних стрибків.

6. Вправи на збереження рівноваги на обмеженій опорі різної висоти та форми, з обертанням навколо різних осей, під час різних варіантів ходьби, бігу та стрибків, із зоровим контролем і без нього.

Таблиця 2

**Результати тестування контрольної групи  
(початок експерименту)**

№	Вік	Стійка на одній нозі на низькій гімнастичній колоді (оберти за 20 с, к-ть разів)	Проба Ромберга, с	Три перекиди, с
1.	7	10	12	9
2.	6	11	15	8,6
3.	6	9	13	8,9
4.	7	11	14	8
5.	7	10	17	7,9
6.	7	10	17	7,9
7.	8	15	19	6,5
8.	7	12	16	8,1
9.	7	11	13	8,4
10.	7	13	10	8,6
Середнє арифметичне		11,2	14,6 с	8,19 с

7. Вправи для вдосконалення балансування під час приземлення на поверхню з різною пружністю, структурою та жорсткістю.

8. Використання звукових орієнтирів і імітаційні рухи на батуті з варіацією складності рухових завдань.

9. Вправи для формування навички безопорного обертання з використанням тренажерів, гімнастичних і акробатичних снарядів.

10. Виконання змагальних програм і їх фрагментів у строго регламентованих та змінних умовах з урахуванням модельних характеристик.

Вправи виконувалися в 1–2 підходах, по 10–20 повторень у кожному, залежно від рівня підготовки спортсменів. Після багаторазового повторення спеціально підготовчих вправ передбачався відпочинок до повного відновлення. У ході педагогічного експерименту комплекс вправ використовувався в основній та підготовчій частинах занять, з урахуванням завдань тренувального процесу.

В експериментальну групу вихованців КДЮСШ «Суми» було впроваджено розроблені комплекси вправ на батуті для розвитку координаційних здібностей дітей 6–8 років, які займаються спортивною гімнастикою.

На етапі формувального експерименту в експериментальну групу вихованців КДЮСШ «Суми» було впроваджено розроблені комплекси вправ на батуті для розвитку координаційних здібностей дітей 6–8 років, які займаються спортивною гімнастикою. В процесі педагогічного експерименту було проведено тестування гімнастів 6–8 років контрольної і експериментальної груп до початку та після його завершення.

Дані результатів тестування на початку експерименту експериментальної та контрольної групи представлені у таблицях 1 та 2.

На етапі формувального педагогічного експерименту ту було проведено повторне тестування рівня координаційних здібностей гімнастів 6–8 років контрольної і експериментальної групи. Результати учас-

ників експерименту контрольної та експериментальної груп після повторного тестування представлені в таблицях 3 та 4.

Таблиця 3

**Результати тестування експериментальної групи  
(закінчення експерименту)**

№	Вік	Стійка на одній нозі на низькій гімнастичній колоді (оберти за 20 с, к-ть разів)	Проба Ромберга, с	Три перекиди, с
1.	7	10	15	8,4
2.	7	15	19	7,7
3.	7	14	22	8,1
4.	7	14	23	7,9
5.	8	16	25	8
6.	8	16	25	8
7.	7	16	24	8,2
8.	7	16	27	7,3
9.	7	14	19	7,2
10.	7	13	25	6,5
Середнє арифметичне		14,2	22,4 с	7,6 с

Таблиця 1

**Результати тестування експериментальної групи  
(початок експерименту)**

№	Вік	Стійка на одній нозі на низькій гімнастичній колоді (оберти за 20 с, к-ть разів)	Проба Ромберга, с	Три перекиди, с
1.	7	7	10	9,3
2.	7	8	15	8
3.	7	9	17	8,6
4.	7	9	12	8,9
5.	8	10	14	8,7
6.	8	10	14	8,7
7.	7	12	16	9
8.	7	8	20	7,5
9.	7	10	15	7,9
10.	7	11	17	7,6
Середнє арифметичне		9,4	15 с	8,42 с

Таблиця 4

**Результати тестування контрольної групи  
(закінчення експерименту)**

№	Вік	Стійка на одній нозі на низькій гімнастичній колоді (оберти за 20 с, к-ть разів)	Проба Ромберга, с	Три перекиди, с
1.	7	12	14	8
2.	6	15	19	7,6
3.	6	11	16	7,8
4.	7	14	16	7,6
5.	7	13	17	7
6.	7	13	17	7
7.	8	17	22	6,2
8.	7	14	19	7,8
9.	7	14	17	7,9
10.	7	16	15	8
Середнє арифметичне		13,9	17,2 с	7,5

У тесті «Стійка на одній нозі на низькій гімнастичній колоді» у контрольній групі середнє значення на початку експерименту становило 11,2 разів, а наприкінці експерименту цей показник зріс до 13,9 разів. У експериментальній групі на початок експерименту становило 9,4 разів, а наприкінці експерименту цей показник зріс до 14,2 разів.

У тесті «Проба Ромберга» у контрольній групі середнє значення на початку експерименту становило 14,6 с, а наприкінці експерименту цей показник зріс до 17,2 с. У експериментальній групі на початок експерименту становило 15 с, а наприкінці експерименту цей показник зріс до 22,4 с.

У тесті «Три перекиди вперед» у контрольній групі середнє значення на початку експерименту становило 8,19 с, а наприкінці експерименту цей показник зріс до 7,5 с. У експериментальній групі на початок експерименту становило 8,42 с, а наприкінці експерименту цей показник зріс до 7,6 с.

За отриманими даними можна зробити висновок, що в результаті педагогічного експерименту відбулися певні зміни. Таким чином, за підсумками повторного тестування показників координаційних здібностей в обох групах спостерігалось покращення за всіма показниками.

Однак, з огляду на отримані результати, можна зробити висновок, що стрибки на батуті мали позитивний вплив не лише на координаційні здібності гімнастів 6–8 років, а й на рівень їхньої фізичної підготовленості.

Після впровадження комплексу вправ на батуті для розвитку координаційних здібностей гімнастів 6–8 років було оцінено його ефективність в ході педагогічного експерименту. За результатами тестування, ми дійшли висновку, що впроваджений нами комплекс вправ був ефективним, оскільки перевірка достовірності за t-критерієм Стьюдента показала необхідний рівень відмінностей. Проте варто зазначити, що показники експериментальної групи були вищими, ніж у контрольній.

**Висновки.** Розроблений комплекс вправ на батуті для розвитку координаційних здібностей дітей 6–8 років, які займаються спортивною гімнастикою включав такі завдання: виконання базових вправ на батуті, темпових стрибків, стрибків у стійку на коліна, стрибків із поворотом на 360°, стрибків уперед на спину зігнувшись, стрибків у сід.

Кожна вправа була підібрана або сконструйована відповідно до кінематичних моделей базових стрибків, біомеханічних закономірностей, що лежать в основі реалізації рухових програм їх фаз, результатів моніторингу рухової готовності спортсменів та необхідності стабілізації симетрії рухів. Для формування базових навичок у спортсменів експериментальної групи використовувалися загальнопідготовчі та спеціальнопідготовчі вправи а також методичні прийоми: вправи для розвитку сили

м'язів, які виконувалися в різних вихідних положень; вправи класичної хореографії для розвитку просто-рвової точності рухів, м'язової диференціації, почуття ритму, темпу та музикальності; строго регламентовані вправи відповідно до модельних характеристик техніки фаз стрибків; вправи для вдосконалення орієнтації у просторі в змінних умовах, з використанням орієнтирів, обмеженням візуального контролю та зміною умов навколишнього середовища; вправи для поліпшення обертальної підготовки, з виконанням поворотів у різних положеннях: лежачи, сидячи, стоячи, під час ходьби, стрибків, а також із застосуванням обтяжень, на обмеженій опорі, на пружній поверхні та під час виконання акробатичних стрибків; вправи на збереження рівноваги на обмеженій опорі різної висоти та форми, з обертанням навколо різних осей, під час різних варіантів ходьби, бігу та стрибків, із зоровим контролем і без нього; вправи для вдосконалення балансування під час приземлення на поверхню з різною пружністю, структурою та жорсткістю; використання звукових орієнтирів і імітаційні рухи на батуті з варіацією складності рухових завдань; вправи для формування навички безопорного обертання з використанням тренажерів, гімнастичних і акробатичних снарядів; виконання змагальних програм і їх фрагментів у строго регламентованих та змінних умовах з урахуванням модельних характеристик.

На етапі формувального експерименту в експериментальну групу вихованців КДЮСШ «Суми» було впроваджено розроблені комплекси вправ на батуті для розвитку координаційних здібностей дітей 6–8 років, які займаються спортивною гімнастикою.

За результатами педагогічного експерименту визначено, що у тесті «Стійка на одній нозі на низькій гімнастичній колоді» у контрольній групі середнє значення на початку експерименту становило 11,2 разів, а наприкінці експерименту цей показник зріс до 13,9 разів. У експериментальній групі на початок експерименту становило 9,4 разів, а наприкінці експерименту цей показник зріс до 14,2 разів. У тесті «Проба Ромберга» у контрольній групі середнє значення на початку експерименту становило 14,6 с, а наприкінці експерименту цей показник зріс до 17,2 с. У експериментальній групі на початок експерименту становило 15 с, а наприкінці експерименту цей показник зріс до 22,4 с. У тесті «Три перекиди вперед» у контрольній групі середнє значення на початку експерименту становило 8,19 с, а наприкінці експерименту цей показник зріс до 7,5 с. У експериментальній групі на початок експерименту становило 8,42 с, а наприкінці експерименту цей показник зріс до 7,6 с.

За отриманими даними можна зробити висновок, що в результаті педагогічного експерименту відбулися певні зміни. Таким чином, за результатами тестування, ми дійшли висновку, що впроваджений нами комплекс вправ був ефективним.

### Література:

1. Арефьев, В. Г. Шегімага В. Ф., Терещенко І. А. Теорія та методика викладання гімнастики: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2015. 330 с.
2. Бермудес Д. В., Щавелев О. Є. Етапи розвитку стрибків на батуті як олімпійського виду спорту. *Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту і спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції* : відпов.ред. Д. В. Бермудес. Суми : Сум-ДПУ імені А.С.Макаренка, 2024. С. 180–184.
3. Навчальна програма гімнастики спортивної для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Режим доступу : [https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy\\_navchalni/2019/borotba-vilna-programa-dussh.pdf](https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2019/borotba-vilna-programa-dussh.pdf)
4. Огністий А. В., Божик М. В., Власюк Р. А. Теоретико-методичні основи гімнастики. Тернопіль: «ТАЙП», 2016. 211 с.
5. Костюкевич В. М., Врублевський С. П., Вознюк Т. В. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, 2017. 191 с.

### References:

1. Arefiev, V. H. Shehimaha V. F., Tereshchenko I. A. (2015). Teoriia ta metodyka vykladannia himnastyky: pidruchnyk. [Theory and Methodology of Teaching Gymnastics: Textbook] Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury. 330 p. [in Ukrainian].
2. Bermudes D. V., Shchaveliev O. Ye. (2024). Etapy rozvytku strybkiv na batuti yak olimpiiskoho vydu sportu [Stages of the Development of Trampoline Jumping as an Olympic Sport]. *Aktualni pytannia pidhotovky fakhivtsiv fizychnoi kultury ta sportu i sportsmeniv v olimpiiskykh i neolimpiiskykh vydakh sportu: Materialy IV Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii – Current Issues in the Training of Specialists in Physical Culture and Sports and Athletes in Olympic and Non-Olympic Sports: Proceedings of the IV All-Ukrainian Scientific and Practical Conference.* : vidpov.red. D. V. Bermudes. Sumy : SumDPU imeni A.S. Makarenka, pp. 180–184 [in Ukrainian].
3. Navchalna prohrama himnastyky sportyvnoi dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti ta spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilu [Training Program in Artistic Gymnastics for Children and Youth Sports Schools, Specialized Children and Youth Sports Schools, Olympic Reserve Schools, Schools of Higher Sports Mastery, and Specialized Educational Institutions of Sports Profile]. Retrieved from : [https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy\\_navchalni/2019/borotba-vilna-programa-dussh.pdf](https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2019/borotba-vilna-programa-dussh.pdf) [in Ukrainian].
4. Ohnystyi A. V., Bozhyk M. V., Vlasiuk R. A. (2016). Teoretyko-metodychni osnovy himnastyky [Theoretical and Methodological Foundations of Gymnastics]. Ternopil: «TAIP», 211 p. [in Ukrainian].
5. Kostiukevych V. M., Vrublevskiy Ye. P., Vozniuk T. V. (2017). Teoretyko-metodychni osnovy kontroliu u fizychnomu vykhovanni ta sporti [Theoretical and Methodological Foundations of Control in Physical Education and Sport]. Vinnytskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Mykhaila Kotsiubynskoho, 191 p. [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 23.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 17.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.05.2026



## РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ХОКЕЇСТІВ 13–14 РОКІВ

**Бермудес Діана Валеріївна,**

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри теорії та методики спорту

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

ORCID ID: 0000-0001-8020-4721

Scopus Author ID: 57210311570

ResearcherID: AAJ-8179-2020

*У сучасному юнацькому хокеї особливе значення набуває силова та швидкісно-силова підготовка як один з важливих факторів підвищення майстерності та спеціальної працездатності гравців. В ході теоретичного аналізу та обґрунтування особливостей розвитку швидкісно-силових якостей в процесі спортивного тренування хокеїстів з'ясовано сучасні підходи до управління навчально-тренувальним процесом хокеїстів. Визначено, що особливу увагу на етапі спеціалізованої підготовки слід приділяти швидкісно-силовим якостям, оскільки вибір та раціональна побудова системи підготовки повинні забезпечити поступове зростання фізичної та психічної майстерності гравців, що в подальшому і визначає рухові дії. В процесі дослідження було розроблено методіку розвитку швидкісно-силових здібностей хокеїстів 13–14 років. Основні завдання для розробки змісту методіки полягали: в опануванні та подальшому вдосконаленні техніки катання на ковзанах, володінні ключкою та техніки роботи з шайбою. Важливим було впровадження вправ для вдосконалення коротких і середніх передач, контролю точності виконання передач, вправ з використанням силових поєдинків та силових технічних прийомів. В результаті педагогічного тестування розвитку швидкісно-силових якостей хокеїстів 13–14 років встановлено, що на початковому етапі експерименту між контрольною і експериментальною групами статистично достовірних відмінностей не виявлено. У ході проведення експерименту доведено, що використання запропонованої нами методіки розвитку швидкісно-силових якостей хокеїстів 13–14 років дозволило спортсменам експериментальної групи досягти високих показників у контрольних тестах та суттєво відрізняються від розвитку швидкісно-силових якостей з контрольною групою. Отже, проведене дослідження дозволило встановити ефективність застосування методіки розвитку швидкісно-силових якостей у процесі навчально-тренувальних занять хокеїстів 13–14 років.*

**Ключові слова:** методіка, швидкісно-силові якості, хокеїсти, навчально-тренувальні заняття.

### ***Bermudes Diana. Development of speed-strength qualities in the process of educational and training sessions of 13–14-year-old hockey players***

*In modern youth hockey, strength and speed-strength training are of particular importance as one of the key factors in enhancing players' mastery and specific performance capacity. In the course of theoretical analysis and substantiation of the specific features of developing speed-strength qualities in the process of sports training of hockey players, contemporary approaches to managing the educational and training process were identified.*

*It was determined that special attention at the stage of specialized training should be paid to speed-strength qualities, since the selection and rational structuring of the training system must ensure the gradual improvement of players' physical and psychological mastery, which subsequently determines their motor actions.*

*In the course of the study, a methodology for developing speed-strength abilities of 13–14-year-old hockey players was developed. The main objectives in designing the content of the methodology included mastering and further improving skating technique, stick handling, and puck control skills. It was also important to introduce exercises aimed at improving short and medium passes, monitoring the accuracy of pass execution, as well as drills incorporating body contact situations and strength-based technical techniques.*

*As a result of pedagogical testing of the development of speed-strength qualities in 13–14-year-old hockey players, it was established that at the initial stage of the experiment, no statistically significant differences were found between the control and experimental groups. During the experiment, it was proven that the implementation of the proposed methodology for developing speed-strength qualities enabled athletes of the experimental group to achieve high results in control tests and demonstrated significantly greater improvements in speed-strength qualities compared to the control group.*

*Thus, the conducted research confirmed the effectiveness of applying the methodology for developing speed-strength qualities in the process of educational and training sessions of 13–14-year-old hockey players.*

**Key words:** methodology, speed-strength qualities, hockey players, educational and training sessions.

**Вступ.** Хокей завжди був і залишається популярнішим видом спорту у світі. Протягом своєї історії розвитку можна спостерігати постійне удосконалення правил гри, технічних прийомів, засобів, форм та методів підготовки хокеїстів. У сучасному юнацькому хокеї особливе значення набуває силова та швидкісно-силова підготовка як один з важливих факторів

підвищення майстерності та спеціальної працездатності гравців.

Ряд авторів [2; 4; 5] вважають, що швидкісно-силова підготовка є одним з важливих факторів підвищення майстерності та спеціальної працездатності спортсменів, і, зокрема, хокеїстів. Високі темпи розвитку швидкісно-силових здібностей в підлітковому та юнаць-

кому віці дозволяють значно підвищити ефективність та якість швидкісно-силової підготовленості хокеїстів 13–14 років, а також гарантувати досягнення високих та стабільних спортивних результатів у майбутньому.

Однією з причин, що негативно впливає на підготовку хокейних резервів, слід вважати недостатню розробленість методики розвитку спеціальних швидкісно-силових якостей хокеїстів означеного віку, а також відсутність експериментальних розробок, що суттєво відбивається на подальшому наповненні теоретичних та практичних знань щодо управління та підвищення ефективності підготовки хокеїстів підліткового віку.

Отже, проблема оптимізації методики спеціальної швидкісно-силової підготовки, розробка нових, більш ефективних засобів та методів тренування хокеїстів 13–14 є однією з актуальних завдань теорії та практики хокею.

**Матеріали та методи.** Метою дослідження було розробити та експериментально перевірити методику розвитку швидкісно-силових якостей в процесі навчально-тренувальних занять хокеїстів 13–14 років.

Відповідно до мети сформульовано такі завдання: 1) Здійснити аналіз науково-методичної літератури з проблеми швидкісно-силової підготовки спортсменів-хокеїстів. 2) Розробити методику розвитку швидкісно-силових якостей хокеїстів 13–14 років. 3) Експериментально перевірити ефективність розробленої та впровадженої методики розвитку швидкісно-силових якостей в процесі навчально-тренувальних занять хокеїстів 13–14 років.

Для вирішення поставлених завдань дослідження застосовувалися наступні методи:

- теоретичний аналіз науково-методичної літератури та нормативно-програмного забезпечення (аналіз та обґрунтування в науковій і методичній літературі особливостей розвитку швидкісно-силових якостей хокеїстів; аналіз навчальної програми підготовки спортсменів з хокею з шайбою);

- емпіричні (педагогічний експеримент: початковий та заключний етапи; педагогічне спостереження за суб'єктами тренувального процесу);

- педагогічне тестування (для перевірки ефективності розробленої методики розвитку швидкісно-силової якостей в процесі навчально-тренувальних занять хокеїстів 13–14 років);

- статистичні (оброблення і порівняння результатів кількісного та якісного аналізу одержаних даних).

*Теоретичний аналіз науково-методичної літератури та нормативно-програмного забезпечення* здійснювалися з метою вивчення стану досліджуваної проблеми, визначення стану актуальності питань, що вивчаються, а також обґрунтування мети і завдань дослідження.

В ході *педагогічного експерименту* було проведено педагогічне спостереження і педагогічне тестування.

*Педагогічне спостереження* здійснювалося з метою ознайомлення з організацією, плануванням та змістом навчально-тренувальної діяльності хокеїстів 13–14 років, з'ясування основних чинників, що впливають на розвиток швидкісно-силових здібностей спортсменів.

*Педагогічне тестування.* Відповідно до досліджень у науковій літературі, термін «тестування» означає здійснення спеціального, однакового для всіх учасників дослідження обстеження, яке проводиться в умовах контролю та дозволяє об'єктивно виміряти характеристики, які досліджуються в педагогічному процесі.

Застосування тестування використовувалося з метою визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей у процесі навчально-тренувальних занять.

Контрольні вправи добирали з огляду на адекватність їх дій у хокеї та простою виконання.

Для оцінки швидкісно-силових якостей обрані наступні тести:

1. кидок набивного м'яча вагою 1 кг із-за голови;
2. підтягування на перекладині;
3. стрибок у довжину з місця;
4. стрибок у висоту без розмаху рук;
5. стрибок у висоту з розмахом рук;

Педагогічне тестування було спрямовано на визначення розвитку швидкісно-силових якостей у хокеїстів 13–14 років на етапі спеціалізованої підготовки (першого року навчання).

Для проведення педагогічного експерименту були сформовані контрольна та експериментальна групи.

*Методи математичної статистики.* Одержані під час дослідження матеріали були статистично оброблені.

Дослідження проводилося на базі дитячо-юнацької спортивної школи (ДЮСШ) «Зимові види спорту» у місті Суми, у реальних умовах навчально-тренувального процесу спортсменів групи спеціалізованої підготовки. Для проведення експерименту було відібрано за показниками швидкісно-силової підготовки (контрольні тести), антропометричними та віковими даними, спортивної кваліфікації 20 осіб, які тренуються у ДЮСШ «Зимові види спорту» та розділені на дві групи – контрольну та експериментальну по 10 осіб у кожній. Вік спортсменів становить 13–14 років.

Педагогічний експеримент проводився у три етапи

*На першому етапі* здійснювалося аналіз науково-методичної літератури та нормативно-програмного забезпечення, який дозволив вивчити стан досліджуваної проблеми і розробити план дослідження. Були визначені мета, завдання дослідження, відбувся добір доступних і інформативних методів дослідження, визначений контингент учасників експерименту. Розроблено завдання дослідження, яке передбачало його основні етапи, порядок та організацію, що сприяли реалізації поставленої мети, тобто розвитку швидкісно-силових якостей хокеїстів спеціалізованої підготовки.

*Другий етап* дослідження включав тестування спортсменів 13–14 років на початку та наприкінці експерименту, проведення педагогічного експерименту.

Педагогічний експеримент полягав у розробці та впровадженні методики розвитку швидкісно-силових якостей в процесі навчально-тренувальних занять хокеїстів 13–14 років. Добір методів дослідження визначався поставленими завданнями та існуючими вимогами до проведення таких досліджень.

На третьому етапі дослідження проводилася експериментальна перевірка впровадженої методики розвитку швидкісно-силових якостей хокеїстів 13–14 років. Здійснювалася обробка і аналіз динаміки розвитку швидкісно-силової якостей хокеїстів 13–14 років і порівняльний аналіз одержаних даних між контрольною і експериментальною групами. Педагогічне тестування дозволило обґрунтувати ефективність використання методики розвитку швидкісно-силових якостей у процесі навчально-тренувальних занять хокеїстів 13–14 років.

На цьому етапі здійснено обробку та аналіз отриманих в ході проведення експерименту даних, узагальнено результати дослідження, сформульовано висновки.

**Результати дослідження.** В ході теоретичного аналізу та обґрунтування особливостей розвитку швидкісно-силових якостей в процесі спортивного тренування хокеїстів з'ясовано сучасні підходи до управління навчально-тренувальним процесом хокеїстів, а саме: для змагальної діяльності хокеїстів характерна змінна інтенсивність, переважно спрямована на швидкісно-силовий аспект та аритмію гри, що виражається у хаотичному чергуванні різних за часом вибухових дій та короткочасних пауз, тому необхідно підвищувати якість тренувального процесу на основі правильного, науково обґрунтованого планування і враховувати добір засобів та методів тренування, їх ефективне поєднання на основі позитивної взаємодії викликаних тренувальних ефектів в процесі окремих вправ, занять у тренувальні дні та їх розподіл у структурі підготовки [1; 2; 4; 5].

Аналіз навчальної програми підготовки спортсменів з хокею з шайбою дозволив визначити особливості етапу спеціалізованої підготовки хокеїстів у ДЮСШ. Таким чином, встановлено, що сучасна система спортивної підготовки в хокеї проявляється через навчально-тренувальний процес, що передбачає ефективність лише за умови якісної реалізації технічних, загальновідомих теоретико-методичних підходів на етапі спеціалізованої підготовки: теоретичної, фізичної, тех-

нічної, тактичної та психологічної. Особливу увагу на етапі спеціалізованої підготовки слід приділяти швидкісно-силовим якостям, оскільки вибір та раціональна побудова системи підготовки повинні забезпечити поступове зростання фізичної та психічної майстерності гравців, що в подальшому і визначає рухові дії. Визначено задачі етапу спеціалізованої підготовки та рекомендоване співвідношення між різними видами підготовки. Проаналізовано, що на етапі спеціалізованої підготовки хокеїстів важливо формувати технічні дії з урахуванням індивідуальних особливостей і командних тактичних дій, які за своєю суттю близькі до специфіки змагальної діяльності, а основними засобами навчання в хокеї є фізичні вправи, які можна умовно об'єднати у три групи: перша група – вправи обмежуючого характеру, сприяють загальному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я; друга група – вправи, які сприяють вивченню основних технічних прийомів; третя група – вправи, які сприяють опануванню індивідуальними та груповими техніко-тактичними діями (таблиця 1) [3].

В процесі дослідження було розроблено методику розвитку швидкісно-силових здібностей у процесі навчально-тренувальних занять хокеїстів 13–14 років. Основні завдання для розробки змісту методики полягали: в освоєнні та подальшому вдосконаленні техніки катання на ковзанах, володінні ключкою та техніки роботи з шайбою. Важливим було впровадження вправ для вдосконалення коротких і середніх передач, контролю точності виконання передач, вправ з використанням силових поєдинків та силових технічних прийомів. Методика розвитку швидкісно-силових здібностей хокеїстів 13–14 років була впроваджена в процесі підготовчого періоду експериментальної групи на етапах літньої та передсезонної підготовки. Навчально-тренувальні заняття було побудовано відповідно принципу послідовності із застосуванням методів та засобів швидкісно-силової підготовки, а саме: засобів спеціалізованої швидкісно-силової підготовки хокеїстів

Таблиця 1

**Зміст технічної підготовки хокеїстів на етапі спеціалізованої підготовки**

Опис розділів технічної підготовки	Опис засобів технічної підготовки	Розроблені методичні рекомендації з технічної підготовки
Техніка пересування хокеїстів на ковзанах	Проведення бігу на ковзанах спиною вперед, гальмування, повороти	Повторення раніше вивченого матеріалу; Продовження вдосконалення ковзанярської підготовленості
Техніка володіння хокеїста ключкою; техніка володіння шайбою; Техніка ведення шайби	Проведення короткого ведення шайби обличчям вперед; ведення спиною вперед; та інше	Проведення вдосконалення пройденого раніше ведення шайби
Здійснення кидків шайби; Здійснення прийому шайби	Проведення довгого кидка з різних боків – як зручної, так і незручної сторони	Здійснення вдосконалення вивчених раніше способів кидка
Проведення навчання технічних прийомів, оволодіння шайбою (введення шайби у гру)	Робота з вкидання, відпрацювання швидкості одиночних рухів, способів вигравання шайби	Відпрацювання швидкості одиночних рухів, швидкості реагування щодо об'єктів, що рухаються, реакції
Проведення обманних рухів (фінтів)	Відпрацювання «хибних кидків», «зупинки-прискорення»	Повторні методи відпрацювання руху гравців при зміні напрямку, при зміні швидкості
Силові єдиноборства	Проведення навчання силовим загальноприйнятими прийомами	Навчати відпрацювання спочатку у парах

13–14 років, які передбачають подолання режиму м'язової роботи з невеликими навантаженнями (близько 20–40% від максимальних); режимів м'язової роботи, що відповідають спеціалізованим вправам; засобів з імітацією змагальних вправ з локально-спрямованим впливом на робочі групи м'язів, які взагалі відповідають за рухові дії. Також було розроблено і впроваджено комплекси для на розвитку спеціальної сили окремих м'язових груп з використанням тренажерів. Навчально-тренувальний процес в експериментальній групі хокеїстів 13–14 років включав застосування ігрового та змагального методу. До методики розвитку швидкісно-силових здібностей хокеїстів 13–14 років було впроваджено спеціальні засоби, які за своєю структурою і нервово-м'язовими зусиллями відповідали основним (змагальним) вправам для хокеїстів: відштовхування під час бігу на ковзанах; кидки, удари, передачі шайби, силові відбори шайби ключкою, силові єдиноборства.

В контрольній групі юнаків, використовувалися традиційні методи та засоби, що найчастіше застосовуються на тренуваннях хокеїстів. Сюди відносяться вправи з використанням навантажень (легкі штанги, грифи, блини, набивні м'ячі, гантелі тощо).

Крім того, на в процесі навчально-тренувальних занять використовувалися: багатоскоки, стрибки, вправи з партнерами, ігри спеціального спрямування, естафети.

Навчально-тренувальна програма експериментальної групи була побудована відповідно до принципу послідовності із застосуванням методів та засобів швидкісно-силової підготовки. Основним завданням тренувань цього періоду було підвищити здатність хокеїстів 13–14 років проявляти спеціальну силу під час виконання специфічних рухів під час змагань (біг на ковзанах, кидки, удари тощо).

На початку проведення експерименту хокеїсти 13–14 років експериментальної та контрольної груп було протестовані.

В результаті педагогічного тестування розвитку швидкісно-силових якостей хокеїстів 13–14 років встановлено, що на початковому етапі експерименту між контрольною і експериментальною групами статистично достовірних відмінностей не виявлено.

Середні показники результатів тестування представлені у таблиці 2.

Аналіз динаміки зміни результатів тестування швидкісно-силових якостей хокеїстів 13–14 років в контрольній та експериментальній групах показав, що за результатами тесту «кидок набивного м'яча вагою 1 кг із-за голови» в експериментальній групі покращилися на 17,6%, в контрольній групі на 3,3%; у тесті «підтягування на перекладині» показники в експериментальній групі покращилися на 25%, в контрольній

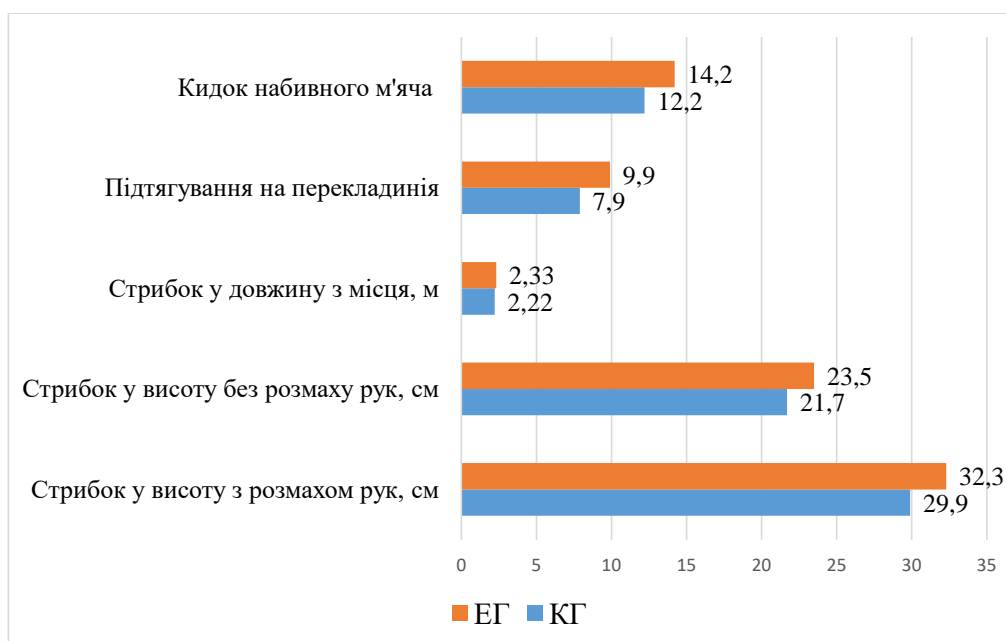


Рис. 1. Результати тестування швидкісно-силових якостей хокеїстів 13–14 років (заклучний етап експерименту)

Таблиця 2

Результати тестування швидкісно-силових якостей хокеїстів 13–14 років (початковий етап експерименту)

Показник	Експериментальна група	Контрольна група	t <sub>кр</sub>	p
Кидок набивного м'яча вагою 1 кг із-за голови, м	11,9±0,48	11,8±0,54	0,14	>0,05
Підтягування на перекладині	7,70±0,45	7,40±0,39	0,50	>0,05
Стрибок у довжину з місця, м	2,17±0,03	2,21±0,03	0,94	>0,05
Стрибок у висоту без розмаху рук, см	21,7±0,67	21,5±0,82	0,19	>0,05
Стрибок у висоту з розмахом рук, см	30,1±0,53	29,6±0,48	0,7	>0,05

групі результат покращився на 6,5%; у тесті «стрибок у довжину з місця» в експериментальній групі хокеїстів 13–14 років збільшився показники на 7,1%, в контрольній групі – на 0,5%; результати тесту «стрибок у висоту без розмаху рук» покращилися на 8% в експериментальній групі, а в контрольній групі – лише на 0,9%; результати тесту «стрибок у висоту з розмахом рук» покращилися в експериментальній групі на 7,1%, в контрольній групі – на 1%.

У ході проведення експерименту доведено, що використання запропонованої нами методики розвитку швидкісно-силових якостей в процесі навчально-тренувальних занять хокеїстів 13–14 років дозволило спортсменам експериментальної групи досягти високих показників у контрольних тестах та суттєво відрізняються від розвитку швидкісно-силових якостей з контрольною групою.

Результати заключного етапу педагогічного тестування представлено на рис. 1.

На заключному етапі педагогічного експерименту отримано наступні результати тестування швидкісно-силових якостей для експериментальної та контрольної груп спортсменів 13–14 років відповідно: «кидок набивного м'яча вагою 1 кг із-за голови» 14,2 та 12,2 м; «підтягування на перекладині» 9,90 та 7,90 разів; «стрибок у довжину з місця» 2,33 та 2,22 м; «стрибок у висоту без розмаху рук» 23,50 та 21,70 см; «стрибок у висоту з розмахом рук» 32,30 та 29,9 см.

**Висновки.** 1) В ході теоретичного аналізу та обґрунтування особливостей розвитку швидкісно-силових якостей в процесі спортивного тренування хокеїстів

з'ясовано сучасні підходи до управління навчально-тренувальним процесом хокеїстів. Визначено, що особливу увагу на етапі спеціалізованої підготовки слід приділяти швидкісно-силовим якостям, оскільки вибір та раціональна побудова системи підготовки повинні забезпечити поступове зростання фізичної та психічної майстерності гравців, що в подальшому і визначає рухові дії. 2) В процесі дослідження було розроблено методику розвитку швидкісно-силових здібностей хокеїстів 13–14 років. Основні завдання для розробки змісту методики полягали: в освоєнні та подальшому вдосконаленні техніки катання на ковзанах, володінні ключкою та техніки роботи з шайбою. Важливим було впровадження вправ для вдосконалення коротких і середніх передач, контролю точності виконання передач, вправ з використанням силових поєдинків та силових технічних прийомів. 3) В результаті педагогічного тестування розвитку швидкісно-силових якостей хокеїстів 13–14 років встановлено, що на початковому етапі експерименту між контрольною і експериментальною групами статистично достовірних відмінностей не виявлено.

У ході проведення експерименту доведено, що використання запропонованої нами методики розвитку швидкісно-силових якостей хокеїстів 13–14 років дозволило спортсменам експериментальної групи досягти високих показників у контрольних тестах та суттєво відрізняються від розвитку швидкісно-силових якостей з контрольною групою.

Отже, проведене дослідження дозволило встановити ефективність застосування методики розвитку швидкісно-силових якостей хокеїстів 13–14 років.

#### Література:

1. Костюкевич В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. Спортивні ігри: курс лекцій: навч. посібник для студ. ВНЗ. Вінниця: Ландо ЛТД, 2012. 238 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. Вінниця: КНТ, 2016. 615 с.
3. Навчальна програма для суб'єктів дитячо-юнацького та резервного спорту (дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання, шкіл вищої спортивної майстерності) з хокею з шайбою. Режим доступу : <https://mms.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/olimpijski-vidi-sportu>
4. Серебряков О. Ю. Удосконалення змагальної діяльності хокеїстів високої кваліфікації на основі моделювання техніко-тактичних дій : дис... канд.н. з фіз.вих та сп. : 24.00.01 / Нац.ун.фіз.вих.і сп. України. Київ, 2021. 229 с.
5. Shynkaruk O, Shutova S, Serebriakov O, Nagorna V, Skorohod O. Competitive performance of elite athletes in modern ice hockey. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol 20 (Supplement issue 1), Art 76, pp.511-516. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/bfa38692-fec4-4ea4-9304-bd3f64e78f6b/content>

#### References:

1. Kostiukevych, V. M., Vozniuk, T. V., & Drachuk, A. I. (2012). Sportyvni ihry: Kurs lektsii: Navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshcheykh navchalnykh zakladiv [Sports games: Course of lectures: Study guide for higher education students]. Lando LTD [in Ukrainian].
2. Kostiukevych, V. M. (2016). Teoriia i metodyka sportyvnoi pidhotovky (na prykladi komandnykh ihrovykh vydiv sportu): Navchalnyi posibnyk [Theory and methodology of sports training (based on team sports)]. KNT [in Ukrainian].
3. Navchalna prohrama dlia subiektiv dytiacho-yunatskoho ta rezervnoho sportu (dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil olimpijskoho rezervu, zakladiv spetsializovanoi osvity sportyvnoho profilu iz spetsyfnymy umovamy navchannia, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti) z khokeiu z shaiboiu. (n.d.). Retrieved from: <https://mms.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/olimpijski-vidi-sportu> [in Ukrainian].

4. Serebriakov, O. Yu. (2021). Udoskonalennia zmahalnoi diialnosti khokeistiv vysokoi kvalifikatsii na osnovi modeliuvannia tekhniko-taktychnykh dii [Improvement of competitive activity of highly qualified hockey players based on modeling technical and tactical actions] (Doctoral dissertation, National University of Ukraine on Physical Education and Sport) [in Ukrainian].

5. Shynkaruk O, Shutova S, Serebriakov O, Nagorna V, Skorohod O. Competitive performance of elite athletes in modern ice hockey. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol 20 (Supplement issue 1), Art 76, pp. 511-516. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/bfa38692-fec4-4ea4-9304-bd3f64e78f6b/content>

Дата першого надходження статті до видання: 30.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 24.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.05.2026



## ДЕТЕРМІНАНТИ ЗНИЖЕННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Бородіна Оксана Сергіївна,**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри фізичної культури та базової загальної підготовки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
ORCID ID: 0000-0002-2777-2508

**Лайчук Андрій Миколайович,**

доктор філософії,  
доцент кафедри фізичної культури та базової загальної підготовки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
ORCID ID: 0000-0001-9102-1381

**Жуковський Євгеній Іванович,**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри фізичної культури та базової загальної підготовки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
ORCID ID: 0000-0002-4870-4248

**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  
ORCID ID: 0000-0002-7740-4631

**Шевченко Олексій Сергійович,**

викладач кафедри фізичної культури та базової загальної підготовки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
ORCID ID: 0009-0002-8765-9926

У статті досліджено детермінанти зниження та підвищення рівня фізичної активності студентської молоді в системі вищої освіти. Основна увага приділяється виявленню бар'єрів, які обмежують рухову активність студентів, та стимулів, що сприяють її підвищенню. Для цього проведено анкетування 120 студентів різних курсів та спеціальностей, що дозволило визначити основні причини низької фізичної активності: дефіцит вільного часу через навчальні навантаження та поєднання навчання з роботою (70%), низьку мотивацію до систематичних занять (60%) та переважання сидячого способу життя (55%). Одночасно були виявлені найбільш підтримувані студентами шляхи підвищення фізичної активності: модернізація змісту занять з фізичного виховання (75%), розвиток різних форм студентського спорту (70%) та посилення мотиваційної складової фізичного виховання (65%).

Представлені аналітичні дані дозволяють наочно оцінити співвідношення бар'єрів і стимулів та визначити пріоритети для практичного впровадження заходів щодо підвищення фізичної активності студентів у ЗВО. Отримані результати свідчать, що комплексний підхід, який поєднує оновлення змісту фізичного виховання, розширення можливостей участі у студентському спорті та формування позитивної мотивації до рухової активності, сприяє залученню студентської молоді до регулярних занять фізичними вправами, підтримці здорового способу життя та розвитку студентського спорту.

Результати дослідження можуть бути використані у процесі планування та організації фізичного виховання студентської молоді з урахуванням їхніх інтересів, потреб і можливостей. Отримані емпіричні дані створюють підґрунтя для розроблення цільових програм, спрямованих на подолання виявлених бар'єрів рухової активності, підвищення залученості студентів до занять фізичними вправами та формування стійкої мотивації до активного способу життя в умовах освітнього середовища ЗВО.

**Ключові слова:** фізична активність, студентська молодь, бар'єри, стимули, студентський спорт, мотивація.

**Borodina Oksana, Laichuk Andriy, Zhukovsky Yevheniy, Gusarevych Oleksandr, Shevchenko Oleksiy. Determinants of decreasing and increasing physical activity levels among university students in the system of higher education**

The article examines the determinants of decreasing and increasing levels of physical activity among university students within the higher education system. The focus is placed on identifying barriers that limit students' motor activity and stimulants that contribute to its enhancement. To achieve this aim, a survey of 120 students from different academic years and fields of study was conducted, which made it possible to determine the main reasons for low physical activity levels. These include a lack of free time

caused by academic workload and the combination of study and employment (70%), low motivation for regular physical activity (60%), and the predominance of a sedentary lifestyle (55%). At the same time, the most supported ways to increase physical activity were identified, namely the modernization of physical education content (75%), the development of various forms of student sports (70%), and the strengthening of the motivational component of physical education (65%).

The analytical tables presented in the article provide a clear visualization of the relationship between barriers and stimulants and help to identify priorities for the practical implementation of measures aimed at increasing students' physical activity in higher education institutions. The obtained results indicate that a comprehensive approach combining the renewal of physical education content, the expansion of opportunities for participation in student sports, and the formation of positive motivation for motor activity contributes to students' engagement in regular physical exercise, the maintenance of a healthy lifestyle, and the development of student sports.

The findings of the study may be applied in the planning and organization of physical education for university students, taking into account their interests, needs, and capabilities. The empirical data obtained form a basis for the development of targeted programs aimed at overcoming identified barriers to physical activity, increasing student involvement in physical exercise, and fostering sustainable motivation for an active lifestyle within the educational environment of higher education institutions.

**Key words:** physical activity, university students, barriers, stimulants, student sports, motivation.

**Вступ.** Сучасні трансформації освітнього середовища, зокрема цифровізація навчального процесу та зростання навчального навантаження, зумовлюють тенденцію до зниження рівня фізичної активності студентської молоді. Організація навчальної діяльності дедалі частіше характеризується тривалим перебуванням студентів у статичному положенні та обмеженням рухової активності впродовж навчального дня. Недостатній рівень рухової активності негативно впливає на фізичне здоров'я, психоемоційний стан і академічну успішність студентів, що підтверджується результатами численних наукових досліджень. Попри наявність дисциплін фізичного виховання у структурі освітніх програм, значна частина студентської молоді не залучається до регулярної фізичної активності. У зв'язку з цим актуалізується необхідність пошуку та впровадження ефективних підходів до залучення студентів до систематичної рухової діяльності.

**Мета дослідження** – визначити основні детермінанти зниження та підвищення фізичної активності студентської молоді в системі вищої освіти.

**Матеріали та методи.** Дослідження проведено серед 120 студентів ЖДУ імені Івана Франка різних курсів та спеціальностей. Використовувалися такі методи: анкетування для оцінки рівня фізичної активності, мотивації та чинників, що впливають на залученість до рухової діяльності; аналіз науково-методичної літератури щодо фізичної активності та студентського спорту; педагогічне спостереження та статистичний аналіз отриманих даних.

Анкета включала питання щодо причин зниження фізичної активності та потенційних шляхів її підвищення. Результати представлені у відсотках студентів, які відзначили відповідні фактори.

**Результати дослідження.** У наукових дослідженнях проблеми фізичної активності студентської молоді значна увага приділяється вивченню її рівня, структури та впливу на фізичний стан і здоров'я здобувачів вищої освіти. Особливості фізичної активності студентської молоді розкрито у працях Бишевец Н., Бойко Г., Коцур Н., Мельничук А., Селіванова Є. та ін., де проаналізовано показники рухової активності та їх значення для фізичного розвитку й формування особистості студентів [1; 3; 6; 8; 10; 11].

Окремий напрям наукових досліджень зосереджений на виявленні причин зниження рівня фізичної

активності студентської молоді. У працях Горобєва М., Лелеки В., Первухіної П. та ін. визначено основні чинники недостатньої рухової активності студентів, серед яких провідне місце займають високі навчальні навантаження, низька мотивація до занять фізичною культурою та особливості сучасного способу життя [5; 7; 9].

У науковій літературі також широко представлені дослідження, присвячені підвищенню рівня фізичної активності студентської молоді. Зокрема, у працях Богдан А., Соги С., Сутули В. та ін. обґрунтовано шляхи оптимізації рухової активності студентів, запропоновано сучасні педагогічні та організаційні підходи до активізації рухової діяльності у ЗВО [2; 4; 12].

Узагальнення наукових підходів до вивчення фізичної активності студентської молоді свідчить про актуальність проблеми недостатнього рівня рухової активності та необхідність подальших емпіричних досліджень з урахуванням сучасних освітніх і соціальних умов. Попри значну кількість наукових праць, що висвітлюють рівень фізичної активності, чинники її зниження та шляхи оптимізації, питання фактичного стану рухової активності студентів і причин її обмеження в конкретному освітньому середовищі потребують додаткового аналізу. Саме це зумовило проведення власного дослідження, спрямованого на виявлення рівня фізичної активності студентської молоді та чинників, що його визначають.

Результати анкетування показали, що більшість студентів характеризується недостатнім рівнем фізичної активності, що відповідає світовим тенденціям зменшення рухової активності молоді. Перед заповненням анкети студенти оцінювали свій щоденний рівень активності, кількість занять спортом поза навчальним процесом, а також внутрішню мотивацію до фізичних вправ.

Аналіз відповідей дозволив виділити кілька ключових груп чинників, що стримують рівень фізичної активності студентської молоді: організаційні, мотиваційні, поведінкові та середовищні фактори (таблиця 1).

На основі цього аналізу була складена таблиця основних причин зниження фізичної активності студентської молоді (табл. 2).

З таблиці видно, що основними бар'єрами є дефіцит часу та низька мотивація, що потребує стимулювання фізичної активності. Сидячий спосіб життя й цифрові-

зація обмежують активність, підтверджуючи актуальність інтеграції сучасних технологій у фізичне виховання.

Паралельно з визначенням бар'єрів проаналізовано думки студентів щодо шляхів підвищення рухової активності, що дало змогу комплексно оцінити проблему. Респонденти зазначали, що мотиваційні, організаційні та середовищні заходи можуть підвищити зацікавленість у фізичних вправах і сприяти формуванню сталих оздоровчих установок.

Особливу увагу студенти приділили модернізації змісту занять з фізичного виховання, розвитку різних форм студентського спорту (рекреаційного, ігрового, фітнес-напрямів), а також створенню сприятливого освітнього середовища, у якому фізична активність буде доступною, різноманітною та привабливою. Отримані результати свідчать про запит студентської молоді на більш гнучкі та індивідуалізовані підходи до організації рухової діяльності у ЗВО.

На основі узагальнення наведених даних складено таблицю основних шляхів підвищення фізичної активності студентської молоді (табл. 3).

Аналіз отриманих даних показує, що комплексне поєднання заходів – модернізація занять, розвиток студентського спорту, цифрові мотиваційні інструменти –

може суттєво підвищити рівень фізичної активності студентів. Особливо важливим є поєднання педагогічних та мотиваційних стратегій, що враховують інтереси молоді та сучасні тенденції стилю життя.

**Висновки.** Аналіз дослідження дозволив встановити, що найпоширенішими бар'єрами стали дефіцит вільного часу через навчальні навантаження та роботу (70% студентів), низький рівень мотивації (60%) і сидячий спосіб життя (55%). Найбільш підтримувані студентами шляхи підвищення фізичної активності включають модернізацію змісту занять (75%), розвиток різних форм студентського спорту (70%) та посилення мотиваційної складової фізичного виховання (65%).

Результати показують тісний взаємозв'язок між бар'єрами та шляхами їх подолання. Наприклад, дефіцит часу і низьку мотивацію можна компенсувати гнучкими програмами фізичного виховання, інтеграцією цифрових інструментів і позааудиторними формами студентського спорту. Сидячий спосіб життя потребує запровадження коротких рухових перерв і активних перерв під час навчального дня.

Таким чином, для формування систематичної фізичної активності необхідно поєднувати педагогічні, організаційні та мотиваційні заходи, що враховують індивідуальні потреби студентів та сучасні тренди стилю життя.

Таблиця 1

#### Чинники, що стримують рівень фізичної активності студентської молоді

Група чинників	Характеристика
Організаційні	Високі навчальні навантаження, інтенсивний навчальний графік, поєднання навчання з трудовою діяльністю
Мотиваційні	Низький рівень зацікавленості у систематичних заняттях фізичною культурою, відсутність стійких мотиваційних установок, недостатнє усвідомлення значущості фізичної активності для здорового способу життя
Поведінкові	Переважає малорухомого способу життя, тривале перебування у статичних положеннях під час навчальної діяльності та дозвілля, заміна рухової активності пасивними формами відпочинку
Середовищні	Обмежені або малопринавливні умови для занять фізичною активністю в ЗВО, невідповідність форм рухової активності інтересам студентської молоді, недостатній стимулювальний вплив освітнього середовища

Таблиця 2

#### Основні причини зниження фізичної активності студентів (n = 120,%)

Причина зниження фізичної активності	% студентів
Дефіцит вільного часу через навчальне навантаження та роботу	70%
Низький рівень мотивації до систематичних занять	60%
Переважає сидячого способу життя, використання цифрових технологій	55%
Відсутність індивідуально привабливих форм рухової активності	45%
Недостатня обізнаність щодо оздоровчого ефекту фізичної активності	40%

Таблиця 3

#### Основні шляхи підвищення фізичної активності студентів (n = 120,%)

Шлях підвищення фізичної активності	% підтримки студентами
Модернізація змісту занять з фізичного виховання	75%
Розширення спектра форм студентського спорту	70%
Посилення мотиваційної складової фізичного виховання	65%
Створення сприятливого освітнього середовища для фізичної активності	60%
Використання цифрових технологій як мотиваційного інструменту	50%
Активізація позааудиторної фізкультурно-спортивної діяльності	45%

### Література:

1. Бишевец Н.Г., Лазакович Ю.І. Аналіз рухової активності здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Сер. № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 5 (164). С. 29–32.
2. Богдан А., Шимчук М. Сучасні напрямки підвищення рухової активності студентської та учнівської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Сер. 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. № 5. С. 38–41.
3. Бойко Г.Л., Козлова Т.Г. Вплив рухової активності на показники фізичного стану студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Сер. № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 4 (134) 21. С. 13–16.
4. Бородіна О.С., Варивода О.В., Усатенко О.В. Бар'єри та стимули фізичної активності студентської молоді в умовах сучасного освітнього середовища. *Актуальні питання здоров'язбереження у координатах сучасних парадигм* : зб. наук. пр. Київ : ПВТП «LAT&K», 2025. С. 126–130.
5. Горобей М.П. Головні причини недостатньої рухової активності студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. № 118 (3). С. 91–93.
6. Коцур Н.І., Товкун Л.П. Взаємозв'язок рухової активності та соматичного здоров'я студентської молоді. *Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation*. 2022. С. 217–250.
7. Лелека В.М. Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. № 118 (2). С. 138–140.
8. Мельничук А. Дослідження особливостей фізичної активності студентської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. 2024. № 17 (36). С. 80–87.
9. Первухіна П., Петричук П. Причини малої рухової активності серед студентської молоді. *Молодий вчений*. 2021. № 12 (100). С. 123–126.
10. Рухова активність і психологічне здоров'я: педагогічні стратегії підтримки балансу у здобувачів вищої освіти / О.С. Бородіна та ін. *Олімпійський та параолімпійський спорт*. 2025. № 3. С. 7–11.
11. Селіванов Є.В. Значення фізичної активності студентської молоді у процесі формування особистості. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*: зб. наук. пр. Харків. 2018. С. 220–226.
12. Сога С.М., Михайленко В.М., Добровольський В.Е. Шляхи оптимізації рухової активності студентської молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Сер. 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. Вип. 1 (173). С. 137–139.

### References:

1. Byshevets N.H., Lazakovych Yu.I. (2023). Analiz rukhovoї aktyvnosti zdobuvachiv vyshchoї osvity v umovakh dystantsiinoho navchannia [Analysis of motor activity of higher education students in distance learning conditions]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova*. Ser. № 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), 5 (164). 29–32. [in Ukrainian].
2. Bohdan A., Shymchuk M. (2018). Suchasni napriamky pidvyshchennia rukhovoї aktyvnosti studentskoї ta uchnivskoї molodi [Modern directions for increasing physical activity of students and schoolchildren]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova*. Ser. 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), 5, 38–41. [in Ukrainian].
3. Boiko H.L., Kozlova T.H. (2021). Vplyv rukhovoї aktyvnosti na pokaznyky fizychnoho stanu studentskoї molodi [The influence of physical activity on indicators of physical condition of student youth]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova*. Ser. № 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), 4 (134) 21, 13–16. [in Ukrainian].
4. Borodina O.S., Varyvoda O.V., Usatenko O.V. (2025). Bariery ta stymuly fizychnoi aktyvnosti studentskoї molodi v umovakh suchasnoho osvithnoho seredovyshcha [Barriers and incentives for physical activity among students in the modern educational environment]. *Aktualni pytannia zdorov'iazberezhennia u koordynatakh suchasnykh paradyhm* : zb. nauk. pr. Kyiv : PVTP «LAT&K», 126–130. [in Ukrainian].
5. Horobei M.P. (2014). Holovni prychny nedostatnoi rukhovoї aktyvnosti studentiv [The main reasons for insufficient physical activity of students]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu*. Ser.: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport, 118 (3), 91–93. [in Ukrainian].
6. Kotsur N.I., Tovkun L.P. (2022). Vzaiemozv'язok rukhovoї aktyvnosti ta somatychnoho zdorovia studentskoї molodi [The relationship between physical activity and somatic health of student youth]. *Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation*, 217–250. [in Ukrainian].
7. Leleka V.M. (2014). Suchasni problemy ta perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannia, zdorovia i profesiinoї pidhotovky studentskoї molodi [Modern problems and prospects for the development of physical education, health and professional training of student youth]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu*. Ser.: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport, 118 (2), 138–140. [in Ukrainian].
8. Melnychuk A. (2024). Doslidzhennia osoblyvosti fizychnoi aktyvnosti studentskoї molodi [Research on the characteristics of physical activity of student youth]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*: zb. nauk. pr., 17 (36), 80–87. [in Ukrainian].
9. Pervukhina P., Petrychuk P. (2021). Prychny maloi rukhovoї aktyvnosti sered studentskoї molodi [Reasons for low physical activity among students]. *Molodyi vchenyi*, 12 (100), 123–126. [in Ukrainian].

10. Rukhova aktyvnist i psykholohichne zdorovia: pedahohichni stratehii pidtrymky balansu u zdobuvachiv vyshchoi osvity (2025) / O.S. Borodina ta in. [Physical activity and psychological health: pedagogical strategies for maintaining balance in higher education students]. *Olimpiyskyi ta paraolimpiyskyi sport*, 3, 7–11. [in Ukrainian].

11. Selivanov Ye.V. (2018). Znachennia fizychnoi aktyvnosti studentskoi molodi u protsesi formuvannia osobystosti [The importance of physical activity of student youth in the process of personality formation]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstiv naseleння*: zb. nauk. pr. Kharkiv, 220–226. [in Ukrainian].

12. Soha S.M., Mykhailenko V.M., Dobrovolskyi V.E. (2024). Shliakhy optymizatsii rukhovoї aktyvnosti studentskoi molodi [Ways to optimize the physical activity of student youth]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. Ser. 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), 1 (173), 137–139. [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 22.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.05.2026



## ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

**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

ORCID ID: 0000-0002-5479-3224

*У статті здійснено комплексний теоретичний аналіз проблеми організації фізичної рекреації в умовах інклюзивної освіти закладу загальної середньої освіти як важливої складової сучасної системи фізичного виховання. Обґрунтовано актуальність запровадження фізкультурно-рекреаційної діяльності в інклюзивне освітнє середовище з урахуванням різноманітності освітніх потреб, функціональних можливостей та психоемоційного стану учнів. Доведено, що фізична рекреація виступає не лише засобом оздоровлення, а й ефективним педагогічним інструментом соціалізації, інтеграції та формування позитивного ставлення до рухової активності в дітей з особливими освітніми потребами.*

*У дослідженні обґрунтовано доцільність застосування структурно-функціонального підходу до організації фізичної рекреації, який забезпечує цілісність, системність і узгодженість усіх компонентів рекреаційної діяльності в умовах інклюзивної освіти. Визначено основні структурні компоненти фізичної рекреації (цільовий, змістовий, організаційно-діяльнісний та результативний) і розкрито їх функціональне наповнення з позицій оздоровчого, психоемоційного, соціалізаційного та інтегративного впливу. Представлено узагальнену структурно-функціональну модель фізичної рекреації, яка враховує міждисциплінарну взаємодію учасників освітнього процесу. Показано, що системна організація фізичної рекреації сприяє підвищенню рівня рухової активності, поліпшенню психоемоційного стану, зростанню соціальної включеності та якості життя учнів з особливими освітніми потребами, а також формуванню ефективного інклюзивного освітнього середовища в закладах загальної середньої освіти.*

**Ключові слова:** фізична рекреація, інклюзивна освіта, заклад загальної середньої освіти, інклюзивне фізичне виховання, структурно-функціональний підхід, учні з особливими освітніми потребами.

### **Butenko Halyna. Physical recreation in the context of an inclusive environment of general secondary education institutions**

*The article provides a comprehensive theoretical analysis of the problem of organizing physical recreation in the context of inclusive education in general secondary education institutions as an important component of the modern system of physical education. The relevance of implementing physical culture and recreational activities in an inclusive educational environment is substantiated, taking into account the diversity of educational needs, functional capacities, and psycho-emotional states of students. It is demonstrated that physical recreation functions not only as a means of health promotion but also as an effective pedagogical tool for socialization, integration, and the formation of a positive attitude toward physical activity among children with special educational needs.*

*The study substantiates the expediency of applying a structural-functional approach to the organization of physical recreation, which ensures integrity, systematic character, and coherence of all components of recreational activity under conditions of inclusive education. The main structural components of physical recreation (goal-oriented, content-related, organizational-activity-based, and result-oriented) are identified, and their functional content is revealed from the perspectives of health-promoting, psycho-emotional, socializing, and integrative effects. A generalized structural-functional model of physical recreation is presented, which takes into account interdisciplinary interaction among participants in the educational process. It is shown that the systematic organization of physical recreation contributes to an increase in the level of physical activity, improvement of psycho-emotional state, growth of social inclusion and quality of life of students with special educational needs, as well as to the formation of an effective inclusive educational environment in general secondary education institutions.*

**Key words:** physical recreation, inclusive education, general secondary education institution, inclusive physical education, structural-functional approach, students with special educational needs.

**Вступ.** Розвиток інклюзивної освіти в Україні є одним із пріоритетних напрямів державної освітньої політики, що зумовлює необхідність комплексного оновлення підходів до організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти. Особливого значення в цьому контексті набуває сфера фізичного виховання та фізичної рекреації, які виступають важливими засобами збереження і зміцнення здоров'я, соціалізації та психоемоційної підтримки дітей з особливими освітніми потребами.

Фізична рекреація в умовах інклюзивної освіти розглядається не лише як форма активного відпочинку, а

як педагогічно організована діяльність, спрямована на відновлення функціональних можливостей організму, підвищення рівня життєвої активності, формування позитивного ставлення до рухової діяльності та інтеграцію учнів у шкільне середовище. Для дітей з інвалідністю, порушеннями психофізичного розвитку, а також для школярів, які перебувають у складних соціальних умовах, рекреаційна рухова активність є важливим чинником адаптації та благополуччя [1; 3; 8].

Попри зростання уваги до інклюзивного фізичного виховання, фізична рекреація в практиці ЗЗСО часто має епізодичний характер, не завжди враховує індиві-

дуальні освітні потреби учнів і залишається недостатньо інтегрованою в цілісну модель інклюзивного освітнього середовища. Це актуалізує потребу в науковому осмисленні місця й ролі фізичної рекреації в системі інклюзивної освіти та визначенні педагогічних умов її ефективної реалізації.

Проблеми інклюзивної освіти та інклюзивного фізичного виховання ґрунтовно висвітлюються в сучасних наукових дослідженнях. У працях С. Яковлевої [12] інклюзивне навчання розглядається як простір нових можливостей для дітей з порушеннями психофізичного розвитку, де ключову роль відіграє адаптація освітнього середовища та зміна педагогічних установок. Авторка підкреслює значення діяльнісного підходу, що безпосередньо пов'язано з використанням рекреаційних форм рухової активності.

Дослідження О. Блавт [2] акцентує увагу на сучасних вимірах інклюзивного фізичного виховання учнів з інвалідністю, зокрема на необхідності диференціації змісту, форм і методів занять відповідно до функціональних можливостей дітей. Авторка наголошує, що фізична активність у школі повинна мати не лише навчально-тренувальний, а й рекреаційно-оздоровчий характер, що створює передумови для активнішого залучення учнів з особливими потребами.

У роботах Г. Гук та І. Боднар [8] систематизовано основні проблеми інклюзивного фізичного виховання, серед яких виокремлюються кадрові, матеріально-технічні та методичні бар'єри. Науковці зазначають, що відсутність адаптованих рекреаційних програм негативно впливає на рівень рухової активності дітей з особливими освітніми потребами та знижує їх мотивацію до участі у фізкультурно-оздоровчих заходах.

Питання організації фізичного виховання в умовах сучасних соціальних викликів розглядаються І. Боднар і Р. Софінським [3] на прикладі інклюзивного фізичного виховання школярів, вимушених переселенців. Дослідники підкреслюють роль фізичної рекреації як ресурсу психоемоційної стабілізації та соціальної інтеграції дітей, які пережили травматичний досвід. Важливими є мотиваційні аспекти фізкультурно-рекреаційної діяльності учнів. Доведено, що саме рекреаційні форми рухової активності найбільше відповідають потребам учнів у самовираженні та емоційному комфорті [4].

Вагомий внесок у дослідження адаптивної фізичної культури зроблено І. Васкан [5], який визначає специфіку змісту уроків у ЗЗСО з урахуванням різних нозологій. Автор зазначає, що рекреаційна складова дозволяє знизити рівень тривожності учнів, підвищити їхню активність і сформувати позитивний емоційний фон занять.

Роль інституційної підтримки інклюзивної освіти розкрито в дослідженнях О. Воротинцевої [6], де наголошується на значенні інклюзивно-ресурсних центрів у супроводі освітнього процесу, зокрема у сфері фізичного виховання та рекреації. Це створює можливості для індивідуалізації рекреаційних програм і підвищення їх ефективності.

Міжнародний контекст проблеми представлено в роботах І. Гребі та М. Леврінца [7], які аналізують

досвід європейських країн щодо реалізації інклюзивної освіти. Автори підкреслюють, що фізична рекреація та адаптивні рухові програми є обов'язковими компонентами інклюзивної моделі школи в більшості країн ЄС.

Особливу увагу сучасні дослідники приділяють взаємозв'язку між фізичною активністю, благополуччям та інклюзією. Так, у роботі О. Бен Ракаа та співавторів [1] доведено позитивний вплив інклюзивного фізичного виховання і параспорту на соціальну включеність та психологічний стан підлітків з порушеннями рухових функцій.

Водночас, аналіз наукових джерел свідчить, що фізична рекреація в умовах інклюзивної освіти здебільшого розглядається фрагментарно – як складова адаптивної фізичної культури або позаурочної діяльності. Недостатньо дослідженими залишаються питання її системної інтеграції в інклюзивне освітнє середовище.

Матеріали та методи: методи теоретичного аналізу, синтезу, узагальнення та систематизації наукових джерел; порівняльно-педагогічний аналіз.

Результати дослідження. Фізична рекреація в умовах інклюзивної освіти закладу загальної середньої освіти доцільно розглядається з позицій структурно-функціонального підходу, що дає змогу системно проаналізувати її зміст, компоненти, функції та результати в контексті освітнього середовища. Зазначений підхід дозволяє не лише окреслити внутрішню структуру рекреаційної діяльності, а й визначити її роль у забезпеченні фізичного, психоемоційного та соціального благополуччя учнів з різними освітніми потребами.

У структурному вимірі фізична рекреація в інклюзивному середовищі охоплює взаємопов'язані компоненти: цільовий, змістовий, організаційно-діяльнісний та результативний. Цільовий компонент визначає спрямованість рекреаційної діяльності на збереження здоров'я, підвищення рівня рухової активності, соціалізацію та формування позитивного ставлення до фізичних вправ у всіх учнів незалежно від стану здоров'я (Таблиця 1).

Змістовий компонент включає адаптовані рухові вправи, ігрові та оздоровчі форми активності, елементи параспорту, релаксаційні та корекційні вправи, що добираються з урахуванням нозологій, функціональних можливостей і мотиваційних пріоритетів школярів. Особливу роль відіграють рекреаційні форми діяльності, які створюють ситуацію успіху та знижують рівень психоемоційної напруги.

Організаційно-діяльнісний компонент передбачає реалізацію фізичної рекреації в різних формах: у межах уроків фізичної культури, у позаурочній діяльності, під час рухових пауз, рекреаційних перерв, шкільних спортивно-оздоровчих заходів. Важливим є міждисциплінарний підхід, що забезпечує взаємодію вчителя фізичної культури, асистента вчителя, фахівців інклюзивно-ресурсних центрів та батьків.

Результативний компонент структурно-функціональної моделі фізичної рекреації відображає позитивні зміни у фізичному стані, рівні рухової активності, психоемоційному самопочутті та соціальній включеності учнів.

## Структурно-функціональна характеристика фізичної рекреації в інклюзивній освіті ЗЗСО

Структурний компонент	Змістова характеристика	Основні функції	Очікувані результати
Цільовий	Орієнтація на збереження здоров'я, соціалізацію та благополуччя учнів	Оздоровча, соціалізаційна	Підвищення рівня рухової активності
Змістовий	Адаптовані вправи, рухливі ігри, рекреаційні та корекційні комплекси	Психоемоційна, корекційна	Покращення психоемоційного стану
Організаційно-діяльнісний	Уроки, рухові паузи, позаурочні заходи, взаємодія фахівців	Інтегративна	Розширення участі учнів з ООП
Результативний	Позитивні зміни у фізичному та соціальному розвитку	Оціночно-коригувальна	Формування інклюзивного середовища

Дослідження свідчать, що систематичне залучення дітей з особливими освітніми потребами до рекреаційної діяльності сприяє формуванню толерантного освітнього середовища та підвищенню якості життя школярів.

З функціональної точки зору фізична рекреація в інклюзивній освіті виконує низку взаємопов'язаних функцій. Передусім це оздоровча функція, яка реалізується через оптимізацію рухового режиму, профілактику гіподинамії та підтримку функціональних можливостей організму учнів.

Соціалізаційна функція проявляється у створенні умов для міжособистісної взаємодії, розвитку комунікативних навичок, формування почуття приналежності до колективу, що є особливо важливим для дітей з інвалідністю та учнів, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Психоемоційна функція фізичної рекреації полягає у зниженні рівня тривожності, емоційної напруги та втоми, формуванні позитивного емоційного фону освітнього процесу. Як свідчать сучасні дослідження, рекреаційна рухова активність позитивно впливає на благополуччя та самооцінку учнів.

Окреме значення має інтегративна функція, що забезпечує поєднання освітніх, виховних і корекційних впливів у межах інклюзивного середовища. Такий підхід відповідає європейським практикам інклюзивної освіти, де фізична рекреація розглядається як обов'язковий компонент цілісної підтримки дитини.

Таким чином, структурно-функціональний підхід дозволяє розглядати фізичну рекреацію як системний педагогічний процес, інтегрований в інклюзивне освітнє середовище закладу загальної середньої освіти. Використання цього підходу забезпечує узгодженість цілей, змісту та результатів рекреаційної діяльності й сприяє підвищенню її ефективності в роботі з учнями з різними освітніми потребами.

Висновки. Фізична рекреація є важливою складовою інклюзивної освіти закладу загальної середньої освіти, що забезпечує підвищення рівня рухової активності, психоемоційного благополуччя та соціальної інтеграції учнів з особливими освітніми потребами.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою та експериментальною перевіркою моделей інклюзивної рекреаційної діяльності в ЗЗСО.

## Література:

1. Бен Ракаа О., Бассірі М. та Лотфі С. Сприяння інклюзії та благополуччю через інклюзивне фізичне виховання та параспорт: підхід для підлітків з порушеннями рухових функцій. *Теорія та методологія фізичного виховання*. 2025. №25 (1). С. 130–138. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.1.16>
2. Блавт О. Інклюзивне фізичне виховання учнів з інвалідністю: акценти в сучасному вимірі. *Гірська школа Українських Карпат*. 2023. №(29). С. 80–84. <https://doi.org/10.15330/msuc.2023.29.80-84>
3. Боднар І., Софінський Р. Інклюзивне фізичне виховання школярів, вимушених переселенців. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2024. № 4(68), С. 32-39. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-04-32-39>
4. Бутенко Г.О. Фізкультурно-рекреаційна діяльність підлітків у аспекті мотиваційних пріоритетів. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Вінниця. 2025. №3. С. 25-37. <https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-3-2>
5. Васкан І. Г. Специфіка змісту уроків у системі адаптивної фізичної культури в ЗЗСО. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2024. Вип. 1. С. 39–42. <https://doi.org/10.32782/olimpyspu/2024.1.7>
6. Воротинцева О. Реалізація концепції інклюзивної освіти: роль інклюзивно-ресурсних центрів. *Інклюзія і суспільство*. 2025. Вип.5. С. 10–14. <https://doi.org/10.32782/inclusion/2025.5.2>
7. Грєба І., Леврінц М. Міжнародний досвід реалізації інклюзивної освіти на прикладі країн Європи. *Витоки педагогічної майстерності*. 2022. Вип. 29. С. 81-86. <https://doi.org/10.33989/2075-146x.2022.29.264259>
8. Гук Г., Боднар І. Основні проблеми інклюзивного фізичного виховання дітей з особливими потребами. *Педагогічні науки*. 2022. № 79. С. 7–15. <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2022.79.264512>
9. Єрьоменко О., Толмачова І. Фасилітативні процеси розвитку інклюзивного освітнього середовища. *Адаптивне управління: теорія і практика. Серія Педагогіка : електронне наукове фахове видання*. 2024. Вип. 18 (35). 20 с. [https://doi.org/10.33296/2707-0255-18\(35\)-07](https://doi.org/10.33296/2707-0255-18(35)-07)
10. Семенова Н., Боднар І., Боднарчук О. Теорія методика й організація фізичного виховання дітей із нозологіями в закладах дошкільної та загальної середньої освіти. Навчально-методичний посібник, Львів: ЛДУФК ім Івана Боберського, 2023. 256 с.

11. Ханікянц О. В., Сороколїт Н. С., Семенова Н. В. Стан та перспективи реалізації інклюзивної освіти у фізичному вихованні школярів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 6К(135). С. 186–193. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).39
12. Яковлева С.Д. Інклюзивне навчання – нові можливості для дітей з порушеннями психофізичного розвитку *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*. Випуск LXXXI Том 2. Херсон, 2018. С.89–93.
13. Yurko N., Romanchuk O., Danylevych M., Kholiavka V., Musikevych T. Learning Apps for Tourism, Recreation and Health-Related Fitness. Review of Theology, Social Sciences and Sacred Art. Dublin: ISBCRTI. 2025. Vol. 6. № 2. P. 67-79. <https://doi.org/10.63393/sbcr.28115473.2025.2.03>

#### References:

1. Ben Rakaа O., Bassiri M., Lotfi S. (2025). *Spyriannia inkluzii ta blahopoluchchiiu cherez inkluzyvne fizychnе vykhovannia ta parasport: Pidhid dlia pidlitiv z porushenniamy rukhovyykh funktsii* [Promoting inclusion and well-being through inclusive physical education and parasport: An approach for adolescents with motor impairments]. *Teoriia ta metodolohiia fizychnoho vykhovannia*, 25(1), 130–138. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.1.16> [in Ukrainian].
2. Blavt O. (2023). *Inkluzyvne fizychnе vykhovannia uchniv z invalidnistiu: Akcenty v suchasnomu vymiri* [Inclusive physical education of students with disabilities: Highlights in the modern context]. *Hirska shkola Ukrainskykh Karpat*, (29), 80–84. <https://doi.org/10.15330/msuc.2023.29.80-84> [in Ukrainian].
3. Bodnar I., Sofinskiy R. (2024). *Inkluzyvne fizychnе vykhovannia shkoliariv, vymushenykh pereselentsiv* [Inclusive physical education of schoolchildren who are internally displaced persons]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, 4(68), 32–39. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-04-32-39> [in Ukrainian].
4. Butenko H. O. (2025). *Fizkulturno-rekreatsiina diialnist pidlitiv u aspekti motyvatsiinykh prioritetiv* [Physical recreation activities of adolescents in the aspect of motivational priorities]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta metodyky sportyvnoho trenuvannia*, 3, 25–37. <https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-3-2> [in Ukrainian].
5. Vaskan I. H. (2024). *Spetsyfika zmistu urokiv u systemi adaptivnoi fizychnoi kultury v ZZSO* [Specifics of lesson content in the system of adaptive physical culture in general secondary education institutions]. *Olimpiiskyi ta paralimpiiskyi sport*, 1, 39–42. <https://doi.org/10.32782/olimpstu/2024.1.7> [in Ukrainian].
6. Vorotyntseva O. (2025). *Realizatsiia kontseptsii inkluzyvnoi osvity: Rol inkluzyvno-resursnykh tsestriv* [Implementation of the inclusive education concept: The role of inclusive resource centers]. *Inkluziia i suspilstvo*, 5, 10–14. <https://doi.org/10.32782/inclusion/2025.5.2> [in Ukrainian].
7. Hreba I., Levrints M. (2022). *Mizhnarodnyi dosvid realizatsii inkluzyvnoi osvity na prykladi krain Yevropy* [International experience of inclusive education implementation: The example of European countries]. *Vytyky pedahohichnoi maisternosti*, 29, 81–86. <https://doi.org/10.33989/2075-146x.2022.29.264259> [in Ukrainian].
8. Huk H., Bodnar I. (2022). *Osnovni problemy inkluzyvnoho fizychnoho vykhovannia ditei z osoblyvymy potrebamy* [Main problems of inclusive physical education of children with special needs]. *Pedahohichni nauky*, 79, 7–15. <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2022.79.264512> [in Ukrainian].
9. Yeromenko O., Tolmachova I. (2024). *Fasylytatyvni protsesy rozvytku inkluzyvnoho osvitnoho seredovyshcha* [Facilitative processes in the development of an inclusive educational environment]. *Adaptyvne upravlinnia: Teoriia i praktyka. Seriia Pedahohika*, 18(35), 20. [https://doi.org/10.33296/2707-0255-18\(35\)-07](https://doi.org/10.33296/2707-0255-18(35)-07) [in Ukrainian].
10. Semenova N., Bodnar I., Bodnarchuk O. (2023). *Teoriia, metodyka i orhanizatsiia fizychnoho vykhovannia ditei iz nozolohiiamy v zakladakh doshkilnoi ta zahalnoi serednoi osvity* [Theory, methodology, and organization of physical education for children with nosologies in preschool and general secondary education institutions] Educational and methodological manual. Lviv: Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyi. [in Ukrainian].
11. Khanikiants O. V., Sorokolit N. S., Semenova N. V. (2021). *Stan ta perspektyvy realizatsii inkluzyvnoi osvity u fizychnomu vykhovanni shkoliariv* [Status and prospects of inclusive education implementation in physical education of schoolchildren]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 6K(135), 186–193. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K\(135\).39](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).39) [in Ukrainian].
12. Yakovlieva S. D. (2018). *Inkluzyvne navchannia – novi mozhlyvosti dlia ditei z porushenniamy psykho-fizychnoho rozvytku* [Inclusive learning – New opportunities for children with psychophysical development disorders]. *Zbirnyk naukovykh prats “Pedahohichni nauky”*, LXXXI(2), 89–93. [in Ukrainian].
13. Yurko N., Romanchuk O., Danylevych M., Kholiavka V., Musikevych T. (2025). Learning apps for tourism, recreation and health-related fitness. Review of Theology, Social Sciences and Sacred Art, 6(2), 67–79. <https://doi.org/10.63393/sbcr.28115473.2025.2.03> [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 29.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.05.2026



## ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ: НОРМАТИВНІ ВИМОГИ ДО СПОРТИВНИХ СПОРУД І ОБЛАДНАННЯ

**Ворона Віта Вікторівна,**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри фізичного виховання і спорту  
Сумського державного університету  
ORCID ID: 0000-0003-4958-3019,  
Scopus Author ID: 57211336890

**Скрипка Ірина Миколаївна,**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики спорту  
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка  
ORCID ID: 0000-0002-4446-2122  
Scopus Author ID: 57195978617

*У статті розглянуто нормативні вимоги до спортивних споруд і обладнання в системі організації спортивного тренування осіб з інвалідністю. Актуальність дослідження зумовлена посиленням інклюзивних підходів у сфері фізичної культури і спорту, розвитком паралімпійського руху та необхідністю модернізації спортивної інфраструктури відповідно до принципів безбар'єрності. Метою роботи є систематизація міжнародних і національних нормативно-правових вимог до спортивних споруд та визначення їх впливу на організацію тренувального процесу осіб з інвалідністю. У дослідженні використано теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, нормативно-правовий аналіз міжнародних і національних документів, порівняльний та структурно-функціональний аналіз. Встановлено, що організація спортивного тренування осіб з інвалідністю ґрунтується на багаторівневій системі регулювання, яка включає положення міжнародних конвенцій, регламенти паралімпійських федерацій, національні закони та державні будівельні норми. У результаті систематизації чинних вимог виокремлено чотири функціональні блоки нормативного забезпечення: архітектурно-плановий, просторово-функціональний, технічний та санітарно-гігієнічний. Доведено, що відповідність спортивних споруд установленим стандартам безпосередньо впливає на структуру та зміст тренувального заняття, рівень безпеки, щільність фізичного навантаження, автономність спортсменів і потребу в технічному супроводі. Порівняльний аналіз міжнародних і національних стандартів засвідчив вищий рівень деталізації міжнародних регламентів щодо конкретних видів адаптивного спорту та необхідність подальшої галузевої конкретизації національних нормативів. Виявлено проблемні аспекти реалізації вимог, зокрема фрагментарність регулювання, обмежене ресурсне забезпечення та відсутність системного механізму аудиту доступності спортивних об'єктів.*

**Ключові слова:** нормативно-правова база, адаптивний спорт, спортивні споруди, організація спортивного тренування.

### **Voroma Vita, Skrypka Iryna. Organization of sports training for persons with disabilities: regulatory requirements for sports facilities and equipment**

*The article examines the regulatory requirements for sports facilities and equipment within the system of organizing sports training for persons with disabilities. The relevance of the study is due to the strengthening of inclusive approaches in the field of physical education and sports, the development of the Paralympic movement, and the need to modernize sports infrastructure in accordance with the principles of barrier-free access. The purpose of the study is to systematize international and national regulatory requirements for sports facilities and to determine their impact on the organization of the training process for persons with disabilities. The research employed theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, regulatory and legal analysis of international and national documents, as well as comparative and structural-functional analysis. It was established that the organization of sports training for persons with disabilities is based on a multi-level regulatory system that includes provisions of international conventions, regulations of Paralympic federations, national laws, and state building standards. As a result of the systematization of current requirements, four functional blocks of regulatory support were identified: architectural and planning, spatial and functional, technical, and sanitary-hygienic. It has been proven that compliance of sports facilities with established standards directly affects the structure and content of training sessions, the level of safety, the density of physical load, athletes' autonomy, and the need for technical support. A comparative analysis of international and national standards demonstrated a higher level of detail in international regulations concerning specific adaptive sports, which determines the need for further sector-specific refinement of national regulatory provisions. Problematic aspects of implementation were identified, including fragmented regulation, limited financial resources, and the absence of a systematic mechanism for auditing the accessibility of sports facilities.*

**Key words:** regulatory framework, adaptive sport, sports facilities, organization of sports training.

**Вступ.** Сучасний розвиток фізичної культури і спорту характеризується посиленням уваги до забезпечення рівних можливостей для всіх категорій населення, зокрема осіб з інвалідністю [4]. Активізація паралімпійського руху, зростання кількості спортивних секцій та центрів адаптивного спорту, а також інтеграція інклюзивних підходів у систему підготовки фахівців з фізичної культури і спорту обумовлюють необхідність удосконалення організаційних засад спортивного тренування цієї категорії спортсменів.

Нормативні вимоги до спортивних споруд і обладнання виступають не лише формальною умовою допуску до експлуатації, а й важливим чинником ефективності тренувального процесу. Міжнародні стандарти, сформовані під егідою Європейського паралімпійського комітету, визначають високі вимоги до безпеки, функціональності та доступності спортивної інфраструктури.

В Україні на законодавчому рівні закріплено обов'язкову доступність будівель і споруд для осіб з інвалідністю. Зокрема, відповідно до Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року, затвердженої розпорядженням Кабінету Міністрів України від 14.04.2021 р. [5], реалізація принципів доступності визначена як державний пріоритет. У цьому контексті особливої актуальності набуває дослідження нормативних вимог до спортивних споруд у системі організації спортивного тренування осіб з інвалідністю.

Стан розвитку спортивної інфраструктури України в умовах сучасних соціально-економічних викликів характеризується наявністю системних проблем [6]. Значна частина спортивних споруд функціонує в умовах обмеженого фінансування, що негативно позначається на їх технічному стані та відповідності нормативним вимогам, що особливо критично для організації тренування осіб з інвалідністю.

Наявні дослідження з питань доступності спортивних споруд вказують на недостатню адаптацію спортивних залів для потреб осіб з інвалідністю, проблеми з якістю візуальних і тактильних засобів орієнтування у спортивних приміщеннях [2, с. 120].

**Матеріали та методи.** У процесі дослідження використовували теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, нормативно-правовий аналіз документів, порівняльний аналіз міжнародних і національних вимог, систематизація та класифікація нормативних положень, структурно-функціональний аналіз вимог до спортивних споруд і обладнання в контексті організації тренувального процесу.

**Результати дослідження.** Організація спортивного тренування осіб з інвалідністю регламентується комплексом міжнародних і національних нормативно-правових актів. На міжнародному рівні визначальними є положення Конвенції ООН про права осіб з інвалідністю [3], міжнародні стандарти безбар'єрності та регламенти Європейського паралімпійського комітету [12]. На національному рівні правове регулювання забезпечується законами України у сфері фізичної культури

і спорту [7], соціального захисту осіб з інвалідністю, державними будівельними нормами щодо інклюзивності споруд [1], а також підзаконними актами центральних органів виконавчої влади. Сукупність цих документів формує нормативну основу організації тренувального процесу та функціонування спортивної інфраструктури.

За результатами аналізу міжнародних джерел встановлено, що IPC Accessibility Guide [10] пропонує детальні технічні рекомендації щодо планування доступних спортивних просторів для людей з інвалідністю, включно з маршрутом пересування, зонуванням об'єкта та адаптованою інфраструктурою. Technical Manual on Accessibility [11] містить приклади технічних рішень і практик, що застосовуються на міжнародних змаганнях, що дозволяє визначати еталонні вимоги до спортивних споруд і обладнання. Регламенти Para Athletics [13] містять вимоги до технічних характеристик спортивного обладнання, які прямо впливають на параметри тренувального середовища.

Нормативні документи Європейського паралімпійського комітету визначають технічні регламенти проведення змагань, класифікаційні критерії спортсменів, вимоги до спортивного обладнання та параметри спортивних споруд для конкретних видів спорту [12]. Вони виступають орієнтиром для гармонізації національних стандартів із міжнародними вимогами, забезпечують уніфікацію правил та гарантують безпечні й рівні умови участі спортсменів у тренувальному та змагальному процесі.

Аналіз чинної нормативно-правової бази України дозволив встановити, що національні стандарти та регламенти не лише визначають архітектурні параметри спортивних споруд, але й безпосередньо впливають на структуру, зміст та безпеку тренувального процесу осіб з інвалідністю.

Вимоги ДБН В.2.2-40:2018 «Інклюзивність будівель і споруд» та ДБН В.2.2-13:2003 «Спортивні та фізкультурно-оздоровчі споруди» [1] регламентують ширину проходів, параметри пандусів, маневрові зони для осіб, які пересуваються на колісних кріслах, площу спортивних залів, відстані між обладнанням і безпечні зони навколо майданчиків. Невідповідність споруди зазначеним вимогам призводить до ускладнення організаційної частини заняття, потреби в додатковому персоналі та змін у структурі тренувального заняття.

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [7] та пов'язані нормативні акти визначають рівність доступу до занять спортом і державну підтримку розвитку спорту осіб з інвалідністю. Це створює правові підстави для відкриття спеціалізованих секцій, модернізації матеріально-технічної бази та фінансування адаптивного обладнання.

Національна стратегія зі створення безбар'єрного простору до 2030 року визначає принцип універсального дизайну як обов'язковий для публічних об'єктів, зокрема спортивних споруд [5]. Це стимулює оновлення інфраструктури та впровадження сучасних технічних рішень. У контексті спортивного тренування це

сприяє поступовому усуненню архітектурних бар'єрів, підвищенню автономності спортсменів, можливості впровадження нових методичних підходів до тренування, а також розширенню контингенту осіб, залучених до занять спортом.

Національне законодавство України поступово адаптується до міжнародних стандартів у сфері адаптивного спорту шляхом імплементації положень міжнародних конвенцій і рекомендацій. Про це зазначається в дослідженнях С. П. Шкляр, А. О. Зайцевої [9] та О. Шевчук, І. Когут, В. Маринич [8]. Гармонізація проявляється у впровадженні принципів універсального дизайну, вимог до архітектурної доступності, стандартизації спортивного обладнання та розвитку системи класифікації спортсменів. Водночас зберігається необхідність подальшого вдосконалення механізмів практичної реалізації нормативних вимог на рівні спортивних закладів.

Систематизація чинних нормативних вимог дозволила виділити чотири взаємопов'язані функціональні блоки:

1. Архітектурно-планові вимоги, що передбачають безбар'єрність маршрутів руху, відповідність параметрів входів і евакуаційних виходів, наявність адаптованих санітарно-гігієнічних приміщень, організацію зон супроводу та глядацьких місць.

2. Просторово-функціональні вимоги, які регламентують площу на одного спортсмена, відстані між елементами обладнання, висоту приміщень, безпечні зони навколо майданчиків, а також відповідність параметрів споруди специфіці виду спорту.

3. Технічні вимоги до обладнання та покриття, що включають стабільність і сертифікованість спортивного інвентарю, неслизькі та амортизаційні властивості підлоги, наявність тактильного та контрастного маркування, адаптованих стартових платформ, підйомників тощо.

4. Санітарно-гігієнічні та мікрокліматичні вимоги, які визначають показники освітлення, вентиляції, температурного режиму, акустики та безпеки експлуатації приміщень.

Специфіка нормативних вимог значною мірою визначається характером рухової діяльності спортсменів та типом споруди (відкрита або крита). Для відкритих об'єктів додатково враховуються кліматичні чинники, стан покриття та водовідведення, тоді як для критих споруд пріоритетними є параметри мікроклімату, акустичного середовища та організації евакуації.

Нормативні вимоги до архітектурної доступності спортивних споруд базуються на принципах універсального дизайну та диференційованого підходу залежно від функціональних обмежень осіб з порушеннями опорно-рухового апарату, зору, слуху та інтелектуального розвитку. Для осіб із порушеннями опорно-рухового апарату передбачаються безбар'єрні маршрути руху, пандуси нормативного нахилу, ліфти або підйомні платформи, розширені дверні прорізи та маневрові зони. Для осіб із порушеннями зору регламентується використання тактильних індикаторів, контрастного маркування та достатнього рівня освітленості. Для осіб із порушеннями слуху – наявність візуальних систем оповіщення та інформаційних табло.

В таблиці 1 зазначено основні вимоги до спортивних споруд для деяких видів адаптивного спорту [12].

Порівняльний аналіз міжнародних регламентів [10; 11; 13] і національних норм [1] засвідчив, що міжнародні стандарти більш детально регламентують вимоги до обладнання та специфічних параметрів змагального середовища для конкретних видів адаптивного спорту, тоді як національні документи зосереджені переважно на загальних принципах архітектурної доступності. Це свідчить про доцільність подальшої галузевої конкретизації вимог на рівні національних стандартів.

Таблиця 1

Узагальнені вимоги до спортивних споруд для деяких видів адаптивного спорту

Вид адаптивного спорту	Тип споруди	Основні вимоги до простору	Спеціальні вимоги до покриття та обладнання	Вимоги безпеки та доступності
Баскетбол на кріслах колісних	Критий спортивний зал	Розширені зони безпеки за лицьовими та боковими лініями; достатня ширина проходів	Рівне неслизьке покриття; регульовані щити; маркування відповідно до правил	Безбар'єрний доступ, адаптовані роздягальні, відсутність порогів
Параплавання	Критий або відкритий басейн	Наявність підйомників або похилих входів у воду; достатній простір навколо чаші	Поручні, стартові тумби зі зниженим рівнем; неслизьке покриття	Тактильні елементи для осіб із порушеннями зору; контроль температури води
Паралегка атлетика	Стадіон (відкритий)	Ширина доріжок відповідно до стандартів; простір для маневрування спортивних візків	Синтетичне покриття з амортизаційними властивостями; адаптовані сектори для метань	Рівні підходи до секторів; безпечні зони гальмування
Голбол	Критий зал	Акустична ізоляція; відсутність сторонніх шумів	Тактильна розмітка майданчика; спеціальні ворота	Рівномірне освітлення без засліплення; безпечне покриття
Бочча	Критий зал	Рівна горизонтальна поверхня; достатній простір для асистентів	Гладке покриття без стиків; фіксація пандусів для подачі	Зручні місця для спортсменів із тяжкими ураженнями ОРА
Волейбол сидячи	Критий зал	Зменшена висота сітки; обмежені габарити майданчика	Амортизаційне покриття; чітке контрастне маркування	Безпечні зони виходу за межами поля; адаптовані роздягальні

Попри наявність розгалуженої нормативно-правової бази, результати аналізу свідчать про існування низки проблем, що ускладнюють практичну реалізацію встановлених вимог у сфері організації спортивного тренування осіб з інвалідністю.

По-перше, спостерігається фрагментарність нормативного регулювання. Національні будівельні норми та галузеві документи здебільшого визначають загальні принципи архітектурної доступності, однак недостатньо деталізують вимоги до спортивних споруд з урахуванням специфіки окремих видів адаптивного спорту. Це створює ситуацію, коли формальна відповідність ДБН не гарантує повної функціональної придатності об'єкта для проведення спеціалізованих тренувань.

По-друге, виявлено невідповідність рівня деталізації міжнародних і національних стандартів. Міжнародні регламенти (зокрема технічні правила паралімпійських федерацій) чітко регламентують параметри обладнання та змагального середовища для конкретних дисциплін, тоді як національні документи здебільшого мають універсальний характер. У результаті практична імплементація міжнародних вимог часто потребує додаткових технічних рішень, не передбачених чинними національними нормами.

По-третє, актуальною залишається проблема ресурсного забезпечення модернізації спортивних споруд. Високі експлуатаційні витрати (опалення, освітлення, вентиляція, утримання санітарних зон) у поєднанні з обмеженим фінансуванням стримують системне оновлення матеріально-технічної бази, що особливо критично для закладів масового спорту та дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

По-четверте, відсутній уніфікований механізм моніторингу та аудиту доступності спортивних об'єктів. Контроль відповідності вимогам безбар'єрності здійс-

нюється переважно на етапі введення споруди в експлуатацію, тоді як регулярна оцінка фактичної функціональної придатності об'єкта для тренування осіб з інвалідністю нормативно не деталізована.

Зазначені проблемні аспекти свідчать про необхідність переходу від декларативного закріплення принципів доступності до системної галузевої конкретизації нормативів, запровадження механізмів періодичного аудиту та розроблення методичних рекомендацій щодо інтеграції вимог доступності в практику організації спортивного тренування.

**Висновки.** У результаті аналізу міжнародних і національних нормативно-правових актів встановлено, що організація спортивного тренування осіб з інвалідністю ґрунтується на багаторівневій системі регулювання, яка поєднує положення міжнародних конвенцій, регламенти паралімпійських федерацій та національні будівельні й галузеві стандарти.

Систематизація чинних нормативних вимог дозволила виокремити чотири функціональні блоки: архітектурно-плановий, просторово-функціональний, технічний та санітарно-гігієнічний. Їх комплексна реалізація визначає рівень безпеки, доступності та ефективності тренувального процесу.

Порівняльний аналіз міжнародних і національних стандартів засвідчив вищий рівень деталізації міжнародних регламентів щодо конкретних видів адаптивного спорту, що обумовлює необхідність подальшої галузевої конкретизації національних нормативів.

Встановлено, що відповідність спортивних споруд нормативним вимогам безпосередньо впливає на структуру та організацію тренувального заняття, щільність і безпечність навантаження, рівень автономності спортсменів та потребу в додатковому технічному супроводі.

#### Література:

1. ДБН В.2.2-40:2018. Будинки і споруди. Інклюзивність будівель і споруд. Введ. 01.04.2019. Київ : Мінрегіон України, 2018. 95 с.
2. Зайцева А. О. Архітектурна доступність спортивних об'єктів: результати опитування спортсменів і тренерів. *Комунальне господарство міст*. 2025. Т. 6, вип. 194. С. 116–123.
3. Конвенція про права осіб з інвалідністю. *Законодавство України*. URL: [https://web.archive.org/web/20200708044604/https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_g71#Text](https://web.archive.org/web/20200708044604/https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_g71#Text) (дата звернення: 20.02.2026).
4. Лазоренко С., Чхайло М., Ворона В. Історичні аспекти становлення адаптивного спорту через призму його загальних принципів. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2024. Т. 12, №9. С. 45–51. DOI: 10.31110/2616-650X-vol12i9-007.
5. Національна стратегія із створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року : розпорядження Кабінету Міністрів України від 14 квіт. 2021 р. № 366-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/366-2021-%D1%80#n10> (дата звернення: 20.02.2026).
6. Орлов А. А., Шебеда А. Р., Товстоп'ятко І. Ф. Ефективність використання фізкультурно-спортивних споруд в Україні. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2025. № 2 (32). С. 915–928.
7. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24 груд. 1993 р. № 3808-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 18.02.2026).
8. Шевчук О., Когут І., Маринич В. Методичне забезпечення як важлива складова імплементації інклюзивності в спорті. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 2. С. 66–76. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.66-76>
9. Шкляр С. П., Зайцева А. О. Сучасні тенденції та прийоми архітектурного формування об'єктів адаптивного спорту. *Містобудування та територіальне планування* : зб. наук. пр. Київ : КНУБА, 2023. Вип. 84. С. 435–447.
10. International Paralympic Committee. *IPC Accessibility Guide: An Inclusive Approach to the Olympic and Paralympic Games*. 4th ed. Bonn : IPC, 2020. URL: [https://www.paralympic.org/sites/default/files/2020-11/IPC%20Accessibility%20Guide%20-%204th%20edition%20-%20October%202020\\_0.pdf](https://www.paralympic.org/sites/default/files/2020-11/IPC%20Accessibility%20Guide%20-%204th%20edition%20-%20October%202020_0.pdf) (date of access: 17.02.2026).
11. International Paralympic Committee. *IPC Technical Manual on Accessibility*. Version 3.0. Bonn : IPC, 2009. URL: [https://s27807.pcdn.co/wp-content/uploads/international\\_paralympic\\_committee\\_ipc\\_technical\\_manual\\_on\\_accessibility\\_-\\_ver\\_3\\_0\\_jan\\_2009\\_0.pdf](https://s27807.pcdn.co/wp-content/uploads/international_paralympic_committee_ipc_technical_manual_on_accessibility_-_ver_3_0_jan_2009_0.pdf) (date of access: 17.02.2026).

12. International Paralympic Committee. URL: <https://www.paralympic.org/> (date of access: 17.02.2026).
13. World Para Athletics. World Para Athletics Rules and Regulations. Bonn : International Paralympic Committee. URL: <https://www.paralympic.org/athletics/rules> (date of access: 17.02.2026).

#### References:

1. DBN V.2.2-40:2018 Budynky i sporudy. Inkluzyvnist' budivel i sporud [Buildings and structures. Inclusiveness of buildings and structures]. (2018). Kyiv: Ministerstvo rehional'noho rozvytku, budivnytstva ta zhytlovo-komunal'noho hospodarstva Ukrainy. 95 p. [in Ukrainian].
2. Zaitseva A. O. (2025). Arkhitekturna dostupnist' sportyvnykh ob'iektiv: rezul'taty opytuvannia sportsmeniv i treneriv [Architectural accessibility of sports facilities: survey results of athletes and coaches]. Komunal'ne hospodarstvo mist. Vol. 6, Issue 194. pp. 116-123. [in Ukrainian].
3. Konventsiia pro prava osib z invalidnistiu [Convention on the Rights of Persons with Disabilities]. Zakonodavstvo Ukrainy. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_g71#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_g71#Text) [in Ukrainian].
4. Lazorenko S., Chkhailo M., Vorona V. (2024). Istorychni aspekty stanovlennia adaptivnoho sportu cherez pryzmu yoho zahal'nykh pryntsyviv [Historical aspects of adaptive sport formation through the prism of its general principles]. Osvita. Innovatyka. Praktyka. Vol. 12, no. 9. pp. 45–51. DOI: 10.31110/2616-650X-vol12i9-007 [in Ukrainian].
5. Natsional'na stratehiia iz stvorennia bezbar'niernoho prostoru v Ukraini na period do 2030 roku [National Strategy for Creating a Barrier-Free Space in Ukraine until 2030]: Rozporiadzhennia Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 14.04.2021 № 366-r. Zakonodavstvo Ukrainy. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/366-2021-%D1%80#n10> [in Ukrainian].
6. Orlov A. A., Shebeda A. R., Tovstopiatko I. F. (2025). Efektyvnist' vykorystannia fizkul'turno-sportyvnykh sporud v Ukraini [Efficiency of using physical culture and sports facilities in Ukraine]. Aktual'ni pytannia u suchasni nautsi – Current Issues in Modern Science. no. 2 (32). pp. 915–928. [in Ukrainian].
7. Pro fizychnu kul'turu i sport [On Physical Culture and Sport]: Zakon Ukrainy vid 24.12.1993 № 3808-XII. Zakonodavstvo Ukrainy. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> [in Ukrainian].
8. Shevchuk O., Kohut I., Marynych V. (2023). Metodychne zabezpechennia yak vazhlyva skladova implementatsii inkluzyvnosti v sporti [Methodological support as an important component of inclusiveness implementation in sport]. Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia ta erhoterapiia. no. 2. pp. 66–76. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.66-76> [in Ukrainian].
9. Shkliar S. P., Zaitseva A. O. (2023). Suchasni tendentsii ta pryomy arkhitekturnoho formuvannia ob'iektiv adaptivnoho sportu [Modern trends and techniques of architectural formation of adaptive sport facilities]. Mistobuduvannia ta terytorial'ne planuvannia. Issue 84. pp. 435–47 [in Ukrainian].
10. International Paralympic Committee. (2020). IPC Accessibility Guide: An Inclusive Approach to the Olympic and Paralympic Games (4th ed.). Bonn: IPC. URL: [https://www.paralympic.org/sites/default/files/2020-11/IPC%20Accessibility%20Guide%20-%204th%20edition%20-%20October%202020\\_0.pdf](https://www.paralympic.org/sites/default/files/2020-11/IPC%20Accessibility%20Guide%20-%204th%20edition%20-%20October%202020_0.pdf) (date of access: 17.02.2026).
11. International Paralympic Committee. (2009). IPC Technical Manual on Accessibility (Version 3.0). Bonn: IPC. URL: [https://s27807.pcdn.co/wp-content/uploads/international\\_paralympic\\_committee\\_ipc\\_technical\\_manual\\_on\\_accessibility\\_-\\_ver\\_3\\_0\\_jan\\_2009\\_0.pdf](https://s27807.pcdn.co/wp-content/uploads/international_paralympic_committee_ipc_technical_manual_on_accessibility_-_ver_3_0_jan_2009_0.pdf) (date of access: 17.02.2026).
12. International Paralympic Committee. (2026). Official website. URL: <https://www.paralympic.org/> (date of access: 17.02.2026).
13. World Para Athletics. (2026). World Para Athletics Rules and Regulations. Bonn: International Paralympic Committee. URL: <https://www.paralympic.org/athletics/rules> (date of access: 17.02.2026).

Дата першого надходження статті до видання: 21.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 16.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.05.2026



## ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Гуцул Наталія Зеновіївна,**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту  
Херсонського державного університету  
ORCID ID: 0000-0002-6080-2369

**Глухов Іван Геннадійович**

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,  
декан факультету фізичного виховання та спорту  
Херсонського державного університету  
ORCID ID: 0000-0003-4226-5253

**Дробот Катерина Володимирівна,**

доктор філософії, доцент,  
завідувачка кафедри олімпійського та професійного спорту  
Херсонського державного університету  
ORCID ID: 0000-0002-1421-2464

У статті розглядається ефективність застосування сучасних фітнес-технологій на заняттях з фізичної культури в закладах вищої освіти. Актуальність дослідження зумовлена зниженням рівня рухової активності студентської молоді, недостатньою мотивацією до систематичних фізичних вправ та потребою модернізації традиційної системи фізичного виховання. У сучасних умовах трансформації освітнього середовища та зростання ролі інноваційних підходів особливої значущості набуває впровадження фітнес-технологій, що поєднують оздоровчу, тренувальну та мотиваційну складові, забезпечуючи комплексний розвиток фізичних, психоемоційних та мотиваційних характеристик студентів та підвищення рівня їх здоров'я. Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та визначенні ефективності застосування сучасних фітнес-технологій на заняттях з фізичної культури в закладах вищої освіти. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури, контент-аналіз, порівняльний та системний аналіз. Проведений аналіз показав, що фітнес-технології сприяють підвищенню мотивації студентів, активізації їхньої участі у заняттях, розвитку фізичних якостей, покращенню психоемоційного стану та загального рівня здоров'я. Впровадження різноманітних програм у онлайн та офлайн форматах забезпечує доступність занять у будь-який час і місці та формує стійкі навички самостійної фізичної активності. Теоретичне дослідження підтвердило роль фітнес-технологій як інноваційного інструменту фізичного виховання студентів. Систематизація видів технологій і методичних підходів показала необхідність інтеграції цифрових і традиційних методів занять для досягнення максимального оздоровчого, тренувального та мотиваційного ефекту, що сприяє підвищенню рівня здоров'я, розвитку фізичних здібностей і формуванню здорового способу життя студентської молоді.

**Ключові слова:** фітнес-технології, фітнес, фізична культура, студенти, заклади вищої освіти, зміцнення здоров'я.

### **Nataliia Hutsul, Ivan Hlukhov, Kateryna Drobot. Effectiveness of using modern fitness technologies in physical education classes at higher education**

The article examines the effectiveness of using modern fitness technologies in physical education classes at higher education institutions. The relevance of the study is determined by the decreasing level of physical activity among students, insufficient motivation for regular exercise, and the need to modernize the traditional physical education system. In the current context of educational transformation and the growing role of innovative approaches, the implementation of fitness technologies, which combine health, training, and motivational components, becomes particularly important, ensuring the comprehensive development of students' physical, psycho-emotional, and motivational characteristics and improving their overall health. The aim of the study is to theoretically justify and determine the effectiveness of using modern fitness technologies in physical education classes at higher education institutions. Research methods include theoretical analysis and generalization of scientific literature, content analysis, comparative and systematic analysis. The analysis showed that fitness technologies contribute to increased student motivation, active participation in classes, development of physical qualities, improvement of psycho-emotional condition, and overall health. The implementation of various programs in both online and offline formats ensures accessibility of classes at any time and place and fosters sustainable skills for independent physical activity. The theoretical study confirmed the role of fitness technologies as an innovative tool in student physical education. The systematization of types of technologies and methodological approaches demonstrated the need to integrate digital and traditional teaching methods to achieve maximum health, training, and motivational effects, which contribute to improved health, development of physical abilities, and the formation of a healthy lifestyle among students.

**Key words:** fitness technologies, fitness, physical education, students, higher education institutions, health improvement.

**Вступ.** Становлення загальнолюдських цінностей, збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді є надзвичайно актуальною проблемою сьогодення. З урахуванням збільшення випадків відсторонення студентів від навчання, зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я, формування основ здорового способу життя стає одним із пріоритетних завдань. Заклади вищої освіти мають створювати умови для покращення навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів. У цьому контексті найважливішими завданнями сучасного викладача, педагога чи тренера є застосування здоров'язберігаючих освітніх технологій, поєднання рухового та статичного навантаження, створення сприятливої атмосфери, формування усвідомлення цінності власного здоров'я та життя, а також навичок безпечної поведінки. Впровадження фітнес-технологій та моніторинг стану здоров'я дозволяють спрямувати корегуючі заходи на збереження та зміцнення здоров'я студентів з урахуванням інноваційного розвитку освіти [6; 5].

За визначенням дослідників, одна з важливих характеристик фізичного виховання в закладах вищої освіти – його практична спрямованість. Для вдосконалення функцій організму, необхідних для підготовки висококваліфікованих фахівців, слід виконувати спеціально підібрані вправи цільового спрямування [10]. Деякі вчені визначають фітнес як систему фізичних вправ фізкультурно-оздоровчої спрямованості, що враховує психофізичний стан людини, її мотивацію та особисту зацікавленість [9].

Аналіз попередніх досліджень свідчить, що розробкою методичних основ застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів займалися В. Ареф'єв, Т. Касацька [6], О. Кібальник. Багато науковців підкреслюють надзвичайну важливість інноваційного розвитку навчально-виховного процесу з фізичного виховання для підвищення його якості [5, 14]. Реалізація інноваційних стратегій вимагає широкого спектру спеціальних знань, умінь та навичок, а недостатня компетентність викладачів та тренерів знижує ефективність занять [5; 17].

Вивчення особливостей використання фізичної культури та рекреаційних фітнес-технологій розкрито у численних роботах сучасних науковців, зокрема О. Петренко, Н. Петренко, Т. Лоза [10], Т. Круцевич, Н. Пангелова, О. Кривчикова [9], Ю. Усачов, В. Зінченко, В. Жуков, П. Козубей [11], М. Кожокар, П. Слобожанінов [8].

За даними Ю. Усачова, В. Зінченка, В. Жукова та П. Козубея, спеціально організовані форми рухової активності в рамках оздоровчого фітнесу сприяють подоланню негативних тенденцій у стані здоров'я молоді [11]. Фітнес доцільно трактувати як сучасний етап еволюції оздоровчої фізичної культури, що ґрунтується на попередніх напрацюваннях, проте адаптується та вдосконалюється відповідно до актуальних соціальних і освітніх потреб [4].

Використання фітнес-технологій забезпечує багатовекторний вплив на організм, сприяючи гармонійному

розвитку м'язової сили, підвищенню рухливості суглобів та еластичності зв'язково-сухожильного апарату. Крім того, систематичні заняття покращують загальну й силову витривалість, оптимізують функціонування серцево-судинної та дихальної систем, активізують захисні механізми організму, удосконалюють координаційні здібності та сприяють нормалізації маси тіла. Важливим результатом також є позитивний вплив на емоційний стан і загальне самопочуття [16 с.13].

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та визначенні ефективності застосування сучасних фітнес-технологій на заняттях з фізичної культури в закладах вищої освіти.

**Матеріали та методи.** Для досягнення мети дослідження використано комплекс теоретичних методів: аналіз та узагальнення спеціальної наукової літератури. Проаналізовано наукові публікації, монографії та навчально-методичні посібники вітчизняних авторів, які розкривають теоретичні основи, методичні підходи та практичний досвід використання сучасних фітнес-технологій.

**Результати дослідження.** Дисципліна «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти є обов'язковою незалежно від профілю навчання. Основними її завданнями залишаються зміцнення здоров'я та фізичне вдосконалення студентів [5; 6; 12]. Методична система застосування фітнес-технологій спрямована на підготовку студентів до подальшої фізкультурно-оздоровчої активності. Таким чином, підвищення ефективності навчально-виховного процесу забезпечується теоретичним обґрунтуванням системи фітнес-технологій та її практичною реалізацією, що підтверджується позитивною динамікою стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентів.

У сучасній фізичній культурі активно розробляються різноманітні інноваційні методики, оздоровчі програми та технології, що сприяє появі таких термінів, як «освітні технології», «інноваційні технології», «здоров'язберігаючі технології» та «фітнес-технології». Слово «технологія» походить від грецьких *techné* – майстерність, творчість, і *logos* – вчення, і в узагальненому сенсі визначається як система методів, прийомів та кроків, послідовне виконання яких дозволяє досягти поставлених завдань [8]. Значна частина оздоровчих технологій формується саме під впливом фітнес-індустрії, що пояснює поширення терміну «фітнес-технології» у наукових та методичних роботах.

Переважаюча частина сучасних оздоровчих технологій сформувалася під впливом інтенсивного розвитку фітнес-індустрії, що на сучасному етапі відзначається високими темпами зростання [13].

За показниками функціонального навантаження до найбільш інтенсивних належать програми кросфіту, функціонального тренінгу, сайкл-тренування, слайд-технології, бігові комплекси з використанням кардіотренажерів, а також степ і фітнес-аеробіка. У зв'язку з обмеженим матеріально-технічним забезпеченням у більшості спортивних залів доцільним є впровадження універсальних програм [3].

Систематичні заняття фітнесом позитивно впливають на розвиток координаційних здібностей, зміцнення опорно-рухового апарату, удосконалення функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, сприяють підтриманню оптимальної маси тіла й корекції постави [13].

За твердженнями авторів О. П. Петренко, Н. В. Петренко, Т. О. Лози, однією з ключових особливостей процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти є його практична спрямованість. Дослідники зазначають, що для вдосконалення фізичних функцій організму, необхідних для формування висококваліфікованих фахівців у майбутньому, слід виконувати спеціально підібрані вправи цільового характеру [10, 11].

За даними О. А. Качана, використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання сприяє оптимізації функціонального стану серцево-судинної системи та всього організму в цілому. Це дозволяє студенту швидше засвоювати нові навички та вміння, що підвищує рівень фізичної підготовленості та працездатності [7].

Дослідники [3, 7, 11] визначають фітнес як систему фізичних вправ оздоровчого спрямування, яка враховує індивідуальні особливості психофізичного стану людини, її мотивацію та особисті інтереси. У практиці фізичного виховання умовно виділяють три основні види фітнесу: загальний фітнес, оздоровчий (фізичний) фітнес та спортивно-орієнтований фітнес.

Фітнес-технології вирішують ряд специфічних завдань: забезпечення гармонійного розвитку, формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою, розвиток естетичних якостей і творчого потенціалу особистості [9; 8]. Слід зазначити, що виконання цих завдань ефективно лише при систематичних заняттях фітнесом 2–3 рази на тиждень.

Правильне та цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій у систему безперервної фізкультурної освіти є одним з ключових завдань модернізації навчальних планів і програм ЗВО [11, 13]. При розробці фітнес-програм застосовуються п'ять підходів:

- еkleктичний – на основі культурних традицій;
- синергетичний – інтеграція та системність;
- традиційно-орієнтований;
- синтетичний – поєднання традицій та інновацій;
- диверсифікаційний – множинність варіантів одного виду занять.

Автори Усачов Ю. О та ін. [11] зазначають, що у системі вищої освіти фітнес-програми виконують низку функцій:

- компенсаторно-творчу, спрямовану на гармонійний фізичний, інтелектуальний та духовний розвиток;
- інтегративно-соціалізуючу, яка об'єднує студентів у клуби для спільної діяльності;
- креативно-насолоджувальну, що стимулює творчі здібності та освоєння цінностей фітнес-культури;
- проєктивно-ціннісну, формуючи спеціалізовану рухову активність у професійно-прикладній підготовці.

Для студентів ЗВО пропонуються різноманітні види фітнес-програм: аеробіка, степ-аеробіка, стрей-

чінг, йога-аеробіка, аквааеробіка, бодібілдинг, ритмічна гімнастика, силові або танцювальні комплекси, пілатес тощо. Кожен напрямок включає як теоретичні, так і практичні аспекти [7].

*Сучасні фітнес-технології:*

**Kango Jumps®** – це групові заняття, що проводяться під ритмічну музику з темпом 128–136 ударів за хвилину. Тренування проводить ліцензований інструктор, який демонструє рухи, об'єднує їх у зв'язки та контролює правильність техніки виконання. Як і будь-яке тренування, заняття розпочинається з розминки, після чого виконується основна частина, що складається переважно з елементів базової аеробіки та адаптованих вправ Kango Jumps із залученням рухів рук і ніг. До структури заняття входять і силові навантаження, оскільки кожен черевик важить 1,5–2 кг, виконуючи функцію додаткового гравітаційного обтяження. За потреби можуть використовуватися гантелі. Тривалість заняття зазвичай становить від 40 до 60 хвилин. Система тренувань має незвичайний і водночас розважальний характер. Комплекс вправ підходить як для дітей від 6 років, так і для людей похилого віку. Рівень попередньої фізичної підготовленості не є визначальним. За рахунок кардіорежиму система сприяє інтенсивному енергоспоживанню – за одне заняття можна витратити до 1000 ккал. Окрім зменшення жирових відкладень, заняття забезпечують комплексне опрацювання всіх основних м'язових груп. Найбільше навантаження припадає на м'язи преса, сідниць, стегон і ніг. Також покращується постава, зміцнюються м'язи-стабілізатори та активізується кровопостачання міжхребцевих дисків. Пружинний механізм взуття виконує амортизаційну функцію, що зменшує навантаження на суглоби та сухожилля.

За даними швейцарського дослідження, використання спеціального взуття знижує ударне навантаження на великомілку кістку приблизно на 50%, а на поперековий відділ хребта – близько 20%. Заняття сприяють розвитку координації, витривалості та функцій вестибулярного апарату. Регулярні тренування зміцнюють серцево-судинну систему. Загалом це ефективна й емоційно приваблива форма рухової активності, що дозволяє урізноманітнити фітнес-програми та підвищити мотивацію до систематичних занять [18].

**Аеробіка** являє собою комплексний синтез загальнорозвиваючих гімнастичних вправ, різних видів бігу, стрибків і підскоків, що виконуються під музичний супровід із частотою 120–160 ударів на хвилину, із застосуванням серійного або безперервного методу виконання. В межах аеробних програм особливе місце займають такі види занять, як Spinning Track, що передбачає аеробне тренування на велотренажерах із імітацією групових шосейних перегонів і контролем серцевого ритму. Програми змішаного характеру, як Interval Training, складаються з чергування блоків аеробного (кардіо) та анаеробного (силового) навантаження, тоді як анаеробні комплекси, як Power Training, передбачають високий рівень інтенсивності силових вправ для всіх груп м'язів. Для виконання цих програм використо-

вуються різні допоміжні засоби, такі як м'ячі, гантелі, боді-бари, амортизатори та інше обладнання.

Серед фітнес-програм із застосуванням спеціального обладнання варто виділити фітбол-аеробіку, яка поєднує загальнорозвиваючі, гімнастичні та танцювальні вправи з використанням великого еластичного м'яча діаметром 55–75 см. До програм із тренажерами належить система Кінезис, що дозволяє виконувати понад 500 функціональних вправ для розвитку сили, гнучкості та координації в різних площинах з амплітудою до 360°. Окрему категорію складають програми без застосування спеціальних пристроїв, до яких відноситься фітнес-йога – комплекс вправ, що включає стретчинг (розтяжку м'язів), асани (специфічні пози) та пранаями (дихальні практики) для підтримки фізичного та психоемоційного стану.

**Бодіфлекс** – це система дихальних вправ, спрямована на максимальне насичення тканин киснем через чергування різних фаз дихання, включаючи глибоке дихання та затримки повітря. Регулярне виконання цих вправ сприяє нормалізації функцій основних систем організму та покращує загальне самопочуття.

**Стретчинг, або розтяжка**, передбачає цілеспрямоване розтягування м'язів, зв'язок і сухожилів, що підвищує еластичність і рухливість опорно-рухового апарату. Постійне виконання таких вправ забезпечує не лише гнучкість м'язів, а й позитивно впливає на роботу всього організму загалом.

**Фітнес-йога** поєднує фізичні вправи, дихальні практики та асани, сприяючи розвитку сили, гнучкості та стабілізації нервово-м'язової системи. Крім того, вона покращує функціонування опорно-рухового апарату та внутрішніх органів, допомагаючи виправити поставу та зміцнити м'язи спини.

**Пілатес** передбачає виконання повільних, безперервних гімнастичних вправ, що підвищують силу, гнучкість і стабільність тіла. Цей метод особливо ефективний для студентів медичних спеціальних груп і може застосовуватися як у рамках навчальних занять, так і в секційній або позанавчальній роботі.

**Аквааеробіка** – це фізично-оздоровчі заняття у водному середовищі, що підходять для людей різного віку та рівня фізичної підготовки. Виконання вправ у воді знижує навантаження на суглоби та хребет, активізує гідромасаж, дозволяє збільшувати інтенсивність аеробного навантаження та нормалізувати периферичний кровообіг, що робить такі заняття безпечними та ефективними для всіх категорій студентів.

**CrossFit** – це функціональна програма, що включає силові вправи, кардіонавантаження, вправи на витривалість та координацію. Регулярні тренування CrossFit сприяють розвитку сили, витривалості, гнучкості та загальної адаптивності організму, одночасно покращуючи фізичну підготовку студентів.

**TRX** та вправи з петлями дозволяють використовувати вагу власного тіла разом із спеціальними петлями, що забезпечує ефективну роботу багатьох м'язових груп, розвиток балансу, стабільності, сили та гнучкості. Такі тренування можуть виконуватися як у спортивних залах, так і вдома або у невеликих приміщеннях.

**Табата** є високоефективною методикою інтервальних тренувань, що включає короткі періоди інтенсивного навантаження, змінювані відпочинком. Вона стимулює розвиток витривалості, прискорює обмін речовин і сприяє інтенсивному спалюванню жиру, що робить її популярним засобом для покращення фізичної форми.

Доцільність включення вправ стретчингу до занять з фізичної культури підтверджується результатами дослідження Афанасьєвої О. М., Натарової В. В. та Недбайло І. А. [1], у якому зафіксовано позитивну динаміку розвитку гнучкості та покращення рухливості суглобів у студентів-волейболістів. Експериментальна група, що виконувала комплекси вправ на розтягування на початку та наприкінці тренувальних занять, продемонструвала кращі показники порівняно зі студентами, які не застосовували стретчинг. Окрім цього, систематичне використання вправ на розтягування сприяє зниженню м'язової напруги, профілактиці травматизму та пришвидшенню відновних процесів після фізичних навантажень. Важливим є також психоемоційний ефект стретчингу, що проявляється у зменшенні рівня стресу, нервового перенапруження та больових відчуттів.

На сучасному етапі у закладах вищої освіти дедалі ширше впроваджуються методи релаксації та аутогенного тренування під час занять з фізичної культури. Виконання релаксаційних вправ сприяє зняттю м'язової та психоемоційної напруги, зменшенню рівня тривожності та відновленню емоційного стану студентів. Регулярне застосування цих практик дозволяє ефективніше спрямовувати енергію на розвиток фізичних і розумових здібностей та реалізацію індивідуального потенціалу [13]. Крім того, інтеграція елементів фітнес-технологій у традиційні заняття з фізичної культури сприяє підвищенню мотивації студентів, зростанню зацікавленості та покращенню відвідуваності занять [3, 11, 12].

Впровадження фітнесу в ЗВО можливо через:

1. навчальні заняття з фізичного виховання;
2. факультативні та додаткові заняття у навчальному розкладі;
3. позанавчальні заняття у спортзалах, секціях, групах загальної фізичної підготовки;
4. самостійну роботу вдома, у фітнес-центрах та спортивних комплексах.

Як зазначають автори М.Супронюк та інші [15], роль фітнес-технологій у організації занять з фізичної культури у закладах вищої освіти постійно зростає, адже різноманітні форми занять сприяють їх широкому впровадженню, підвищують зацікавленість студентів, стимулюють активну участь та самостійні тренування, а також позитивно впливають на психоемоційний стан та фізичні показники. Планування занять з елементами фітнесу для юнаків основної групи може здійснюватися на основі спортивних і рекреаційних технологій (атлетична гімнастика, кросфіт, змішані програми), для юнаків спеціальної групи – із застосуванням рекреаційних та реабілітаційних методик (фітнес-йога, спеціалізовані програми атлетичної гімнастики, більярд, кругове фітнес-тренування), для дівчат основної групи – фіт-

нес-йога, атлетична гімнастика, степ-аеробіка, змішані програми, а для дівчат спеціальної групи – фітнес-йога, більярд, пілатес та атлетична гімнастика. Таким чином, фізичне виховання у закладах вищої освіти сприяє формуванню здорового способу життя, рухової активності, гармонійного фізичного розвитку, збереженню та зміцненню здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей, а також організації змістовного дозвілля, забезпечуючи студентам можливість поєднувати навчання та спортивну підготовку для участі у всеукраїнських і міжнародних змаганнях.

Багато авторів зазначають, що при впровадженні у звичні заняття фізичною культурою елементів фітнес-технологій відбуваються підвищення інтересу студентів та зростання відвідуваності занять із фізичної культури. Впроваджувати фітнестехнології у ЗВО можна так: під час навчального процесу з фізичного виховання студентів; на факультативних заняттях, які є продовженням та доповненням до навчальних занять, включених до розкладу занять; у поза навчальний час у формі занять у режимі навчального дня, у спортивних секціях та групах загальної фізичної підготовки; як форми самостійної роботи вдома, фітнес-центрах, спортзалах, спортивних комплексах [2].

Автори Lazăr, A. G., Leuciuc, F. V. [19] досліджували вплив спеціально сформованої програми фізичної активності на фізичну підготовленість студенток віком 19–23 роки. У експериментальну програму включили сучасні фітнес-технології, а саме вправи Тае Во (25% часу), Pilates (25%), тренування на фітнес-тренажерах (30%) та статичний стретчинг (20%), які виконувалися двічі на тиждень по 100 хв протягом 28 тижнів, тоді як контрольна група займалася традиційними фізичними вправами (біг, гімнастика, спортивні ігри). За даними Eurofit-тестів, у експериментальній групі спостерігалося достовірне покращення вибухової сили, м'язової витривалості, швидко-силових якостей і спритності, гнучкості, рівноваги та загальної фізичної підготовленості, а також зниження маси тіла та покращення індексу маси тіла, у порівнянні з контрольною групою. Це свідчить про ефективність включення різних фітнес-технологій у заняття з фізичного виховання студентів для розвитку компонентів фізичної підготовленості і покращення якості життя [18].

Особливу увагу в контексті нашого дослідження заслуговує робота Ю. О. Усачова, В. Б. Зінченка,

В. О. Жукова та П. С. Козубея, які проаналізували сучасні фітнес-програми та технології. Автори підкреслюють, що в рамках програм оздоровчого фітнесу спеціально організовані доступні та ефективні форми рухової активності допомагають усувати негативні тенденції у стані здоров'я молоді [11].

**Висновки.** Застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів створює реальні умови для удосконалення навчально-виховного процесу та значного підвищення його ефективності. Основою є розроблена методична система, що дозволяє поєднувати традиційні та інноваційні форми занять, забезпечує широкі можливості представлення навчального матеріалу, інтерактивність та різноманітність фітнес-програм. Такий підхід підвищує мотивацію й інтерес студентів до занять, стимулює активну участь у навчальному процесі та самостійні тренування у вільний час, покращує якість підготовки на практичних і семінарських заняттях, а також полегшує роботу викладача.

Використання сучасних фітнес-програм, таких як аеробіка, кросфіт, пілатес, йога, TRX та Kangoo Jumps©, забезпечує розвиток фізичних якостей, психоемоційного стану та загальної фізичної підготовленості студентів. Систематичне застосування фітнес-технологій сприяє комплексному оздоровчому ефекту, розвитку координаційних здібностей, зміцненню опорно-рухового апарату, оптимізації функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, підтримці здорової маси тіла та формуванню стійкої мотивації до регулярних занять фізичною культурою.

Фізичне виховання у закладах вищої освіти, інтегроване з фітнес-технологіями, не лише підтримує фізичне здоров'я студентів, а й розвиває їхні морально-вольові, інтелектуальні та творчі здібності, створює умови для змістовного дозвілля та участі у всеукраїнських і міжнародних спортивних заходах. Фітнес-технології дають змогу моделювати умови, що дозволяють студентам оволодіти внутрішніми закономірностями рухів зі складнокоординаційною структурою та досягати максимального ефекту у навчально-виховному процесі. Ефективність методичної системи підтверджується позитивною динамікою фізичних показників, психоемоційного стану та рівня компетентностей студентів, а перспективи подальших досліджень полягають у вивченні зарубіжного досвіду практичної реалізації фітнес-технологій.

#### Література:

1. Афанасьєва О. М., Натарова В. В., Недбайло І. А. Динамічний стретчинг у процесі фізичного виховання волейболістів. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation). 2021. № 9. С. 135–140. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.17>
2. Богдановська Н. В. Вплив оздоровчої аеробіки на функціональний стан організму жінок 20–30 років. *Вісник Запорізького національного університету*. 2013. № 1(10). С. 89–93.
3. Ванюк Д. В. Ефективність впровадження фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання різної спрямованості. Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії : матеріали XI Міжнародної науково-методичної конференції (4–5 квітня 2021 р., Харків). 2021. Вип. 11. С. 70–72.
4. Васкан І. Г., Єремія Я. І., Батюк А. М. Впровадження фітнес-технологій в сучасний процес фізичної культури. *Інноваційна педагогіка*. 2022. Вип. 44. Т. 3. С. 19–22.
5. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія. Житомир : Рута, 2012. 514 с.

6. Касацька Т., Гейченко С. Організація фізичного виховання студентів засобами оздоровчого фітнесу. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. 2012. С. 142–145.
7. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти. Слов'янськ : Витоки, 2017. 138 с.
8. Кожокар М. В., Слобожанінов П. А. Засоби оздоровчого фітнесу під час проведення онлайн-занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти в період карантинних обмежень. *Молодий вчений*. 2020. № 11(87). <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-11-87-49>
9. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1. 384 с.
10. Петренко О. П., Петренко Н. В., Лоза Т. О. Оздоровчі технології пілатесу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів закладів вищої освіти. Суми : Сумський державний університет, 2020. 176 с.
11. Усачов Ю. О., Зінченко В. Б., Жуков В. О., Козубей П. С. Використання сучасних фітнес-програм і технологій у фізичному вихованні студентів.
12. Проект Стратегії розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року.
13. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М. Використання фітнес-програм у фізичному вихованні студенток закладів вищої освіти під час дистанційного навчання. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. 2022. № 11. С. 156–162. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.18>
14. Сичова Т. В. Інноваційні технології зміцнення здоров'я студенток в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. 2012. 20 с.
15. Супронюк М. В., Болотникова Т. Г., Зеленюк О. В., Черновський С. М., Мкртчян О. А. Особливості застосування фітнес-технологій під час занять з фізичної культури. Актуальні питання у сучасній науці. 2024. № 2(20). С. 804–817. [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2024-2\(20\)-804-817](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2024-2(20)-804-817)
16. Цуркан В. Р. Вплив занять фітнесом на рухову активність учнів ліцеїв : кваліфікаційна робота. Херсон, 2021. 13 с.
17. Bergier B., Tsos A., Bergier J. Factors determining physical activity of Ukrainian students. *Annals of Environmental Medicine*. 2014. Vol. 21, № 3. P. 613–616.
18. Britto MA, Lemos AL, dos Santos CS, Maroneze BM, Stoelben KJV, Carpes FP. Effects of a rebound shoe to reduce impact forces in jump-landing tasks. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2021;26:77–83. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2020.12.033>
19. Lazăr A. G., Leuciuc F. V. Study concerning the physical fitness of Romanian students and its effects on their health-related quality of life. *Sustainability*. 2021. Vol. 13(12). 6821. <https://doi.org/10.3390/su13126821>

#### References:

1. Afanasieva, O.M., Natarova, V.V., Nedbailo, I.A. (2021). Dinamichniy stretching u protsesi fizychnoho vykhovannia voleibolistiv [Dynamic stretching in the process of physical education of volleyball players]. *Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny (Rehabilitation & Recreation)*, no. 9, pp. 135–140 [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.17>
2. Bohdanovska, N.V. (2013). Vplyv ozdorovchoi aerobiky na funktsionalnyi stan organizmu zhinok 20–30 rokiv [The influence of health aerobics on the functional state of women aged 20–30]. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu*, no. 1(10), pp. 89–93 [in Ukrainian].
3. Vanyuk, D.V. (2021). Efektyvnist vprovadzhennia fitnes-tekhnologii na zaniattiakh z fizychnoho vykhovannia riznoi spriamovanosti [The effectiveness of fitness technologies implementation in physical education classes of various orientation]. *Suchasni tekhnologii v haluzi fizychnoho vykhovannia, sportu, fizychnoi terapii ta ergoterapii: materialy XI Mizhnarodnoi naukovy-metodychnoi konferentsii (4–5 kvitnia 2021 r., Kharkiv)*, issue 11, pp. 70–72 [in Ukrainian].
4. Vaskan, I.H., Yermiya, Ya.I., Batiuk, A.M. (2022). Vprovadzhennia fitnes-tekhnologii v suchasnyi protses fizychnoi kultury [Implementation of fitness technologies in the modern physical education process]. *Innovatsiina pedahohika*, vol. 44, issue 3, pp. 19–22 [in Ukrainian].
5. Gryban, H.P. (2012). *Fizyчне vykhovannia studentiv ahrarnykh vyshchykh navchalnykh zakladiv: monohrafiya* [Physical education of students of agrarian higher educational institutions: monograph]. Zhytomyr: Ruta, 514 pp. [in Ukrainian].
6. Kasatska, T., Heichenko, S. (2012). Orhanizatsiia fizychnoho vykhovannia studentiv zasobamy ozdorovchoho fitnesu [Organization of physical education of students by means of health-improving fitness]. *Problemy aktyvizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti naseleennia: materialy VIII Vseukr. nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastiu*, pp. 142–145 [in Ukrainian].
7. Kachan, O.A. (2017). *Vprovadzhennia innovatsiinykh tekhnologii u fizkulturo-ozdorovchu ta sportyvnу diialnist zakladiv osvity* [Implementation of innovative technologies in physical culture and health-improving and sports activities of educational institutions]. Sloviansk: Vytoky, 138 pp. [in Ukrainian].
8. Kozhokar, M.V., Slobozhaninov, P.A. (2020). *Zasoby ozdorovchoho fitnesu pid chas provedennia onlain-zaniat z fizychnoho vykhovannia u zakladakh vyshchoi osvity v period karantynnykh obmezhen* [Health-improving fitness means during online physical education classes in higher education institutions during quarantine restrictions]. *Molodyi vchenyi*, no. 11(87), pp. 49–53. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-11-87-49> [in Ukrainian].
9. Krutsevych, T.Yu., Pangelova, N.Ye., Kryvchikova, O.D. (2017). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: pidruchnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv fiz. vykhovannia i sportu*, vol. 1 [Theory and methodology

of physical education: textbook for students of higher educational institutions of physical education and sport]. Kyiv: Olimpiiska literatura, 384 pp. [in Ukrainian].

10. Petrenko, O.P., Petrenko, N.V., Loza, T.O. (2020). Ozdorovchi tekhnologii pilatesu v profesiino-prykladnii fizychnii pidhotovtsi studentiv zakladiv vyshchoi osvity [Health-improving Pilates technologies in professionally-applied physical training of students of higher education institutions]. Sumy: Sumskiy derzhavnyi universytet, 176 pp. [in Ukrainian].

11. Usachov, Yu.O., Zinchenko, V.B., Zhukov, V.O., Kozubey, P.S. (2020). Vykorystannia suchasnykh fitnes-program i tekhnologii u fizychnomu vykhovanni studentiv [Use of modern fitness programs and technologies in physical education of students] [Electronic resource]. <https://core.ac.uk/download/pdf/149236666.pdf> [in Ukrainian].

12. Ministry of Education of Ukraine. Proekt Stratehii rozvytku fizychnoho vykhovannia ta sportu sered studentskoi molodi na period do 2025 roku [Project of the Strategy for the development of physical education and sport among students for the period up to 2025] [Electronic resource]. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/gromadskeobgovorenya/2019/07/17/.pdf> [in Ukrainian].

13. Samokhvalova, I.Yu., Kharchenko, S.M. (2022). Vykorystannia fitnes-program u fizychnomu vykhovanni studentok zakladiv vyshchoi osvity pid chas distantsiinoho navchannia [Use of fitness programs in physical education of female students of higher education institutions during distance learning]. Reabilitatsiini ta fizykurno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny, no. 11, pp. 156–162. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.18> [in Ukrainian].

14. Sychova, T.V. (2012). Innovatsiini tekhnologii zmitsnennia zdorovia studentok v protsesi fizychnoho vykhovannia: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu: 24.00.02 [Innovative technologies for strengthening the health of female students in the process of physical education: abstract of PhD thesis]. 20 pp. [in Ukrainian].

15. Suproniuk, M.V., Bolotnikova, T.G., Zeleniuk, O.V., Chernovskyi, S.M., Mkrtychian, O.A. (2024). Osoblyvosti zastosuvannia fitnes-tekhnologii pid chas zaniat z fizychnoi kultury [Features of the application of fitness technologies during physical education classes]. Aktualni pytannia u suchasni nautsi, no. 2(20), pp. 804–817. [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2024-2\(20\)-804-817](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2024-2(20)-804-817) [in Ukrainian].

16. Tsurkan, V.R. (2021). Vplyv zaniat fitnesom na rukhovu aktyvnist uchniv litseiiv: kvalifikatsiina robota [The influence of fitness classes on the motor activity of lyceum students: qualification work]. Kherson, 13 pp. [in Ukrainian].

17. Bergier, B., Tsos, A., Bergier, J. (2014). Factors determining physical activity of Ukrainian students. Annals of Environmental Medicine, vol. 21, no. 3, pp. 613–616.

18. Britto, M.A., Lemos, A.L., dos Santos, C.S., Maroneze, B.M., Stoelben, K.J.V., Carpes, F.P. (2021). Effects of a rebound shoe to reduce impact forces in jump landing tasks. Journal of Bodywork and Movement Therapies, vol. 26, pp. 77–83. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2020.12.033>

19. Lazăr, A.G., Leuciuc, F.V. (2021). Study concerning the physical fitness of Romanian students and its effects on their health-related quality of life. Sustainability, vol. 13(12), 6821. <https://doi.org/10.3390/su13126821>

Дата першого надходження статті до видання: 28.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 19.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.05.2026



## ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ БІОДИНАМІКИ ЯК НАПРЯМУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

Джулай Ольга Віталіївна,  
лікарка відновлювальної медицини  
Школи біодинаміки та тілесних практик  
ORCID ID: 0009-0002-5448-4399

*У статті здійснено розгорнутий історико-теоретичний аналіз передумов формування біодинаміки як самостійного напрямку здоров'язбереження у контексті становлення тілесно-орієнтованої терапії ХХ століття.*

*Актуальність дослідження зумовлена зростанням психоемоційного навантаження, поширенням хронічного стресу та психосоматичних розладів, що потребують інтегративних моделей підтримки та відновлення здоров'я людини. У сучасних умовах фрагментарність медичних і психологічних підходів актуалізує необхідність осмислення цілісних концепцій, які поєднують тілесні, емоційні та когнітивні процеси в єдину систему регуляції.*

*Метою роботи є систематизація історичних і теоретичних засад становлення біодинамічного підходу та обґрунтування його місця у сучасному науковому дискурсі здоров'язбереження. У процесі дослідження застосовано методи теоретичного аналізу й узагальнення наукових джерел, історико-логічний аналіз еволюції тілесних концепцій, порівняльний аналіз підходів, а також інтерпретацію їх положень у контексті сучасних реабілітаційних і превентивних практик.*

*Розглянуто внесок Вільгельма Райха у формування тілесно-орієнтованої парадигми, зокрема його концепцію м'язового панцира як соматичного еквівалента психологічних захисних механізмів та ідею функціональної єдності психічних і соматичних процесів.*

*Проаналізовано подальший розвиток його ідей у біоенергетичному аналізі Александра Лоуена, який розвинув характерологічну модель тілесної структури та обґрунтував значення заземленості, дихання й тілесної експресії у процесах емоційної регуляції.*

*Доведено, що спільним концептуальним підґрунтям зазначених напрямів є розуміння тіла як носія психоемоційного досвіду, регуляторного ресурсу та інструмента особистісної трансформації. На основі проведеного аналізу, біодинаміку запропоновано розглядати як цілісну міждисциплінарну систему, що інтегрує тілесну усвідомленість, увагу, рух, дихання та механізми саморегуляції у практиках збереження і відновлення здоров'я.*

**Ключові слова:** біодинаміка, здоров'язбереження, тілесна усвідомленість, рух, увага.

### ***Dzhulai Olha. Historical prerequisites for the formation of biodynamics as a direction of healthcare***

*The article provides a detailed historical and theoretical analysis of the prerequisites for the formation of biodynamics as an independent direction of health care in the context of the emergence of body-oriented therapy in the 20th century.*

*The relevance of the study is due to the increase in psycho-emotional stress, the spread of chronic stress and psychosomatic disorders, which require integrative models of supporting and restoring human health. In modern conditions, the fragmentation of medical and psychological approaches highlights the need to understand holistic concepts that combine bodily, emotional and cognitive processes into a single system of regulation.*

*The aim of the work is to systematize the historical and theoretical foundations of the formation of the biodynamic approach and to substantiate its place in the modern scientific discourse of health preservation. In the process of research, methods of theoretical analysis and generalization of scientific sources, historical and logical analysis of the evolution of bodily concepts, comparative analysis of approaches, as well as interpretation of their provisions in the context of modern rehabilitation and preventive practices were applied.*

*The contribution of Wilhelm Reich to the formation of the body-oriented paradigm is considered, in particular his concept of the muscular armor as the somatic equivalent of psychological defense mechanisms and the idea of the functional unity of mental and somatic processes.*

*The further development of his ideas in the bioenergetic analysis of Alexander Lowen, who developed a characterological model of body structure and substantiated the importance of grounding, breathing, and bodily expression in the processes of emotional regulation, is analyzed.*

*It is proven that the common conceptual basis of these directions is the understanding of the body as a carrier of psycho-emotional experience, a regulatory resource and a tool for personal transformation. Based on the analysis, it is proposed to consider biodynamics as a holistic interdisciplinary system that integrates bodily awareness, attention, movement, breathing and self-regulation mechanisms in the practices of preserving and restoring health.*

**Key words:** biodynamics, health preservation, body awareness, movement, attention.

**Вступ.** У сучасних умовах зростання психоемоційного напруження, поширення хронічного стресу та психосоматичних розладів актуалізується потреба у впровадженні цілісних підходів до збереження і відновлення здоров'я людини. Традиційні медичні та психологічні моделі переважно орієнтовані на окремі аспекти функціонування організму, що не завжди дозволяє врахувати взаємозв'язок між тілесними, емоційними та психічними процесами.

Тілесно-орієнтована психотерапія, яка сформувалася у ХХ столітті на перетині психоаналітичних, гуманістичних і тілесних підходів, запропонувала принципово інше бачення людини як цілісної тілесно-психічної системи. Водночас у наукових публікаціях залишається недостатньо систематизованим питання історичних і теоретичних передумов формування біодинаміки як окремого напрямку здоров'язбереження у контексті тілесно-орієнтованої терапії, що зумовлює актуальність даного дослідження.

**Матеріали та методи.** У процесі дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел з проблем тілесно-орієнтованої терапії та біодинаміки; історико-логічний аналіз еволюції тілесних підходів; порівняльний аналіз концепцій і методів біоенергетичного аналізу; систематизація та інтерпретація теоретичних положень у контексті здоров'язбережувальних практик.

**Результати дослідження.** Формування тілесно-орієнтованої психотерапії як напряму відбувалося на перетині інтелектуальних, філософських, медичних і культурних течій ХХ століття. Одним із перших дослідників, який звернув увагу на тілесний вимір психіки, був австрійський психоаналітик Вільгельм Райх. Запропонована ним концепція м'язового панцира як соматичного еквівалента психологічних захистів заклала підґрунтя для подальшого розвитку тілесних методів психотерапії.

Подальший розвиток ідей Райха відбувався у працях його послідовників. Біоенергетичний аналіз Александра Лоуена, підхід Core Energetics Джона Піракоса та метод Radix Чарльза Келлі розширили уявлення про роль тіла, руху, емоцій і уваги у процесах саморегуляції та збереження здоров'я. Незважаючи на значну кількість праць, присвячених окремим напрямом тілесно-орієнтованої терапії, проблема їх системного аналізу як історичної основи біодинаміки залишається недостатньо висвітленою.

Метою дослідження є аналіз історичних і теоретичних передумов становлення біодинаміки як напряму здоров'язбереження у контексті тілесно-орієнтованої терапії.

У процесі дослідження застосовувалися такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел з питань тілесно-орієнтованої терапії; історико-логічний та порівняльний аналіз концепцій біоенергетичного аналізу, систематизація та інтерпретація теоретичних положень у контексті здоров'язбережувальних практик.

Формування тілесно-орієнтованої психотерапії як напрямку відбувалося на перетині інтелектуальних, релігійних, філософських, медичних і культурних течій ХХ століття.

Одним із перших, хто звернув увагу на тілесний вимір психіки, був австрійський психоаналітик Вільгельм Райх. У 1930-х роках, після розриву з класичним психоаналізом Зигмунда Фрейда, Райх увів поняття м'язового панциря – соматичного еквівалента психологічної захисної структури. Райх заклав підґрунтя ідеї, що тілесні напруження несуть у собі інформацію про психоемоційні процеси і можуть і мають бути інтегровані в психотерапевтичну роботу.

Розглянемо внесок Вільгельма Райха у тілесну терапію. Вільгельм Райх (1897-1957), австрійський лікар, психіатр і один із найбільш радикальних учнів Зигмунда Фрейда, вважається піонером тілесно-орієнтованої психотерапії. Його новаторський підхід полягав у тому, щоб об'єднати психоаналітичну теорію з тілесними проявами, стверджуючи, що психічні й соматичні процеси – єдине ціле. Саме завдяки цьому інтегративному баченню Райх започаткував новий напрям у терапії, який згодом дав початок численним тілесним школам.

Основні ідеї Райха: 1. М'язовий панцир (muscular armour). Райх увів поняття хронічного м'язового напруження як фізіологічного відображення психологічного

захисту. На його думку, емоції, які не знайшли вираження, залишаються в тілі у вигляді м'язових блоків, знижують спонтанність, обмежують свободу дихальних рухів та життєву енергію.

2. Сегментна структура тіла. Він виділив сім основних тілесних сегментів (очі, рот, шия, грудна клітка, діафрагма, живіт, таз), де можуть накопичуватись напруження. Ця модель стала основою для структурної діагностики тілесного захисту та подальшого розвитку роботи з тілесністю.

3. Оргонна енергія. У пізній період Райх запропонував концепцію «оргону» – універсальної життєвої енергії, аналогічної прані чи ци в східних традиціях. Він створив спеціальні акумулятори (оргонні накопичувачі) для її збирання, що викликало осуд наукової спільноти та стало причиною судової заборони на його діяльність у США. У 1956 році Райха засудили за непокору судовому наказу, і він помер у в'язниці.

Не зважаючи на критику в офіційній науці, ідеї Райха стали основою для розвитку багатьох тілесно-орієнтованих шкіл психотерапії. Розглянемо деякі з них: 1. Біоенергетичний аналіз (Александр Лоуен)

Александр Лоуен (1910–2008), американський психіатр і психотерапевт, розробив біоенергетичний аналіз як окремий напрям тілесно-орієнтованої психотерапії, що виник під впливом теорій Вільгельма Райха. У 1940-х роках Лоуен проходив навчання у Райха в США, зосереджуючись на вивченні взаємозв'язку між соматичними процесами, характером і емоційною регуляцією [2].

Метод базується на уявленні про те, що хронічне м'язове напруження, так званий «м'язовий панцир», є тілесним відображенням захисних механізмів психіки та наслідком отриманого людиною травматичного досвіду. Такі напруження, (що демонструють описи практичних, а згодом клінічних спостережень) обмежують дихання, спонтанність руху, емоційну виразність і психологічну адаптивність [1, 3].

Лоуен вважав, що структура тіла відображає характерні риси особистості, і терапія має впливати як на тіло, так і на психіку.

Центральною технікою є робота з тілесною заземленістю (grounding) – усвідомленим контактом із опорою, відчуттям ваги тіла та його центру. Практика заземленості, на думку автора, сприяє відновленню тілесно-емоційного зв'язку, стабілізації нервової системи та розвитку здатності до рефлексії.

У практиці застосовуються: дихальні техніки для посилення енергетичного потоку; фізичні пози, спрямовані на вивільнення напруги; голосова та рухова експресія; аналітичний діалог, що інтегрує соматичні і психічні процеси [7].

Характерологічна модель Лоуена пропонує класифікацію особистісних структур на основі тілесної конфігурації, що уможливило індивідуалізовану роботу з емоційними порушеннями [2].

Метод поширився у США, Європі та Латинській Америці. У 1956 році було засновано International Institute for Bioenergetic Analysis (ІІБА), який і досі здійснює підготовку фахівців і публікує методологічні матеріали [7].

Попри початковий акцент на емоційне вивільнення, сучасна біоенергетика інтегрує психодинамічні, екзистенційні та нейробіологічні підходи. Вона зберігає

цілісне бачення людини як тілесно-емоційної істоти, що потребує руху, вираження, регуляції та глибокого контакту з собою. Сучасні інтерпретації біоенергетичного аналізу інтегрують положення психодинамічної теорії, екзистенційного підходу та нейробіології, зберігаючи при цьому акцент на тілесно-емоційному досвіді як основі психологічної інтеграції та резильєнтності.

Наступним напрямком розглянемо біоенергетику, у контексті ідей її співзасновника Джона Піракоса, який згодом доповнив її духовним виміром, базуючись на духовному методі своєї дружини Єви Піракос. Метод Джона Піракоса спрямований на трансформацію так званих енергетичних блоків, і внутрішніх конфліктів через усвідомлення, емоційну експресію та тілесну присутність.

Core Energetics (кор енергетікс) – це напрям тілесно-орієнтованої психотерапії, що поєднує роботу з тілом, енергією, емоціями, свідомістю та духовністю. Заснував цей метод психіатр Джон Піракос (John Pierrakos), який разом з Александром Лоуеном був співзасновником біоенергетичного аналізу, що базувався на ідеях Вільгельма Райха.

Після кількох років співпраці з Лоуеном у 1950-х роках Піракос у 1970-х започаткував власний напрям – Core Energetics. Він інтегрував біоенергетичні техніки та ідеї духовної трансформації, спираючись на вчення Pathwork, розроблене його дружиною Євою Піракос, яке стало духовною основою методу.

Основні принципи Core Energetics:

1. Тіло зберігає емоційну історію. У Core Energetics вважається, що тіло фіксує емоційні травми у вигляді м'язового напруження і постуральних захистів. Робота з тілом дозволяє активувати, пережити та вивільнити витіснені емоції.

2. Особистість розглядається як структура з трьох рівнів:

– Маска (Mask Self), захисна поведінка, що приховує вразливість.

– Нижчий рівень (Lower Self), витіснені імпульси, що проявляються у перекручених формах сили: неконтрольована агресія, сором, маніпуляції, страхи.

– Ядро (Core Self), глибинна автентична частина особистості, джерело життєвої енергії, любові та мудрості. Це рівень, на якому інтегруються тілесна, емоційна, ментальна та духовна природа людини.

3. Психологічна трансформація в цьому підході полягає не лише у вивільненні емоцій, а у свідомій роботі з тіньовими аспектами особистості та їх подальшої трансформації та інтеграції.

4. Енергія розглядається як міст між тілом і душею. Вільний потік енергії є запорукою здоров'я, блокування – джерелом емоційних, психосоматичних і духовних симптомів.

Практики в Core Energetics:

– фізичні вправи для вивільнення енергії (традиційно включають катарсичні техніки: вигуки, удари, дихання, хоча сучасні школи можуть інтегрувати м'якші форми тілесного вираження),

– робота з постуральними захистами,

– вербалізація внутрішніх конфліктів і емоцій,

– фокусування уваги на внутрішніх мотиваціях,

– індивідуальні та групові процеси,

– тілесно-енергетичні вправи на активізацію серцевої та тазової зони, а також відновлення зв'язку між ними.

Сучасні школи Core Energetics відходять від виключно так званих «катарсичних» підходів і більше зосереджуються на більш м'яких і безпечних – тілесній присутності, свідомому диханні, усвідомленні емоційних і духовних патернів.

Core Energetics не обмежується усуненням симптомів. Це глибока трансформаційна практика, яка працює з внутрішніми конфліктами, прагнучи звільнити природну любов і силу особистості. Піракос наголошував: «Мета не лише в тому, щоб відчутти гнів або біль, а щоб пройти крізь них і звільнити любов, яка була заблокована».

На сьогоднішній день Core Energetics має сертифіковані навчальні інститути у США, Європі та Латинській Америці. Метод активно поєднується з іншими підходами через міжгалузеві зв'язки, наприклад гештальт-терапією, тілесною психотерапією різних напрямків, травмотерапією та різноманітними духовними практиками. Його застосовують у роботі з особистісними кризами, психосоматикою, сексуальністю, травмою та пошуками глибокого сенсу.

Не можна не згадати Чарльза Келлі, який розвинув ідеї Райха у напрямі глибинної тілесної експресії. Метод Чарльза Келлі фокусується на розблокуванні енергетичних потоків, розвитку чутливості до імпульсів тіла та відновленні автентичної експресії в контексті тілесно-орієнтованої психотерапії.

Radix – метод тілесно-орієнтованої психотерапії, розроблений Чарльзом Р. Келлі в США наприкінці 1960-70-х років. Назва походить від латинського слова radix («корінь») і позначає життєвий струм або енергію, яка вільно циркулює тілом і психікою [7].

Попри те, що Келлі не був безпосереднім учнем Райха, він глибоко вивчав його теоретичну базу. У своїй практиці Келлі поєднав ідеї Райха з методами зорової терапії Вільяма Бейтса, американо-офтальмолога початку 20 століття (1860–1931), а також створив унікальну модель, орієнтовану на цілісну тілесно-емоційну присутність [6].

Основні концепції методу:

1. Життєва енергія. Термін «radix» у методі використовується для позначення енергії, що протікає через тіло, розум і дух. Блоки цієї енергії можуть викликати як тілесні, так і психологічні симптоми [7, 8].

2. Центральне місце в методі займає робота з очима: зоровий контакт, м'язи навколо очей та пов'язані емоційні реакції. Очі розглядаються як «провідники» емоцій і самосвідомості [6].

3. Цілісне проживання емоцій. На відміну від катарсичних практик, Radix акцентує не лише на вивільненні емоцій, а на їх проживанні з тілесною усвідомленістю у безпечному терапевтичному просторі.

4. М'язовий панцир як ресурс. Келлі переглянув ідею Райха про потребу «руйнування» броні. Натомість він підкреслював важливість здатності до регулювання захисних механізмів без придушення енергетичного потоку [1].

Практика Radix включає: дихальні техніки, що активують життєву енергію; тілесні вправи для зняття напруги; роботу з очима та м'язами обличчя; звукову експресію; усвідомлення внутрішніх імпульсів на «отримання» (інстрок) та «віддачу» (аутстрок) (Radix Institute, 2024).

Radix структурно ближчий до освітньої моделі особистісного зростання, ніж до клінічної психотерапії, тож формат сесій дещо відрізняється від медичних стандартів [5].

В сучасному світі метод продовжує розвиватися через Radix Institute, який проводить навчальні програми в США, Канаді, Австралії, Ізраїлі та Європі. Практики Radix інтегруються в тілесну психотерапію, коучинг, освіту та групову фасилітацію [7].

Radix є тілесною системою, яка поєднує енергетичну, емоційну та зорову роботу з особистісною трансформацією. Її унікальність полягає в акценті на очах, глибокій тілесній чутливості та інтеграції захисних структур як частини ресурсу. У контексті тілесноорієнтованих підходів Radix вирізняється своєю освітньою орієнтацією та цілісним поглядом на особистість.

**Висновки.** Аналіз історичних передумов формування тілесно-орієнтованої психотерапії засвідчує, що біодинаміка як напрям здоров'язбереження виникла на перетині психоаналітичних, тілесних, енергетичних та гуманістичних підходів ХХ століття. Витоки цього напрямку пов'язані з роботами Вільгельма Райха, який одним із перших обгрунтував єдність психічних і соматичних процесів та заклав концептуальну основу для подальшого розвитку тілесних методів психотерапії.

Подальший розвиток ідей Райха в роботах його послідовників – Александра Лоуена, Джона Піракоса та Чарльза Келлі – сприяв формуванню різних напрямів тілесно-орієнтованої терапії, що поєднують роботу з тілом, емоціями, увагою та усвідомленням. Біоенергетичний аналіз, Core Energetics і метод Radix, незва-

жаючи на методологічні відмінності, ґрунтуються на спільному розумінні тіла як носія емоційного досвіду та ресурсу для психологічної інтеграції.

У контексті здоров'язбереження біодинамічний підхід вирізняється цілісним баченням людини, орієнтацією на тілесну усвідомленість, регуляцію внутрішніх процесів і відновлення природної здатності до саморегуляції. Це дозволяє розглядати біодинаміку не лише як терапевтичний інструмент, а як міждисциплінарний напрям, що має потенціал застосування у психотерапії, реабілітації, освіті та превентивних практиках збереження здоров'я.

Перспективними напрямами подальших наукових досліджень є поглиблене вивчення біодинамічних практик у контексті сучасних нейробіологічних і психофізіологічних моделей регуляції, а також їх інтеграція з доказовими підходами у терапії та реабілітації. Окрему увагу доцільно приділити дослідженню ролі уваги, тілесної усвідомленості та руху як факторів формування резильєнтності та психосоматичного здоров'я.

Подальші емпіричні дослідження можуть бути спрямовані на оцінку ефективності біодинамічних методів у роботі з травмою, хронічним стресом і психосоматичними розладами, а також на розробку методичних рекомендацій щодо їх використання в системі здоров'язбережувальних технологій та тілесно-орієнтованої реабілітації.

#### Література:

1. Boadella D. Wilhelm Reich: The Evolution of his Work. Chicago: H. Regnery Co. 1974. 390 p.
2. Lowen A. Bioenergetics. New York: Coward, McCann & Geoghegan, Inc.. 1975. 344 p.
3. Lowen A. The Way to Vibrant Health. New York : Harper & Row, 1977. 166 p.
4. Pierrakos J. Core Energetics: Developing the Capacity to Love and Heal. Mendocino, CA: LifeRhythm. 1987. 301 p.
5. Weigand O. A Core Energetics approach to negativity. Bioenergetic Analysis. 2014. Vol. 24, No. 1. P. 153–165. <https://doi.org/10.30820/0743-4804-2014-24-153>
6. Young C. Radix and post-Reichian body psychotherapy: A personal history. Body, Movement and Dance in Psychotherapy. 2010. Vol. 5, No. 2. P. 135–146.
7. International Institute for Bioenergetic Analysis (IIBA). Bioenergetic Analysis: Theory and Practice. The Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis. 2024. Vol. 34. 95 p.
8. Invitto S., Moselli P. Exploring embodied and bioenergetic approaches in trauma therapy: Observing somatic experience and olfactory memory. Brain Sciences. 2024. Vol. 14. P. 385.

#### References:

1. Boadella, D. (1974). Wilhelm Reich: The evolution of his work. Chicago: H. Regnery Co [in English].
2. Lowen, A. (1975). Bioenergetics. New York: Coward, McCann & Geoghegan, Inc [in English].
3. Lowen, A. (1977). The way to vibrant health. New York: Harper & Row [in English].
4. Pierrakos, J. (1987). Core energetics: Developing the capacity to love and heal. Mendocino, CA: LifeRhythm [in English].
5. Weigand, O. (2014). A core energetics approach to negativity. Bioenergetic Analysis, vol. 24, no. 1, pp. 153–165 [in English].
6. Young, C. (2010). Radix and post-Reichian body psychotherapy: A personal history. Body, Movement and Dance in Psychotherapy, vol. 5, no. 2, pp. 135–146.
7. International Institute for Bioenergetic Analysis (IIBA). (2024). Bioenergetic analysis: Theory and practice. The Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis, vol. 34 [in English].
8. Invitto, S., Moselli, P. (2024). Exploring embodied and bioenergetic approaches in trauma therapy: Observing somatic experience and olfactory memory. Brain Sciences, vol. 14, article 385 [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 27.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 19.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.05.2026



## ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КРОСФІТУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПАТРУЛЬНИХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

**Кисельов Валерій Олександрович,**

кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри теорії та методики спорту  
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка  
ORCID ID: 0009-0001-9492-7776

*Патрульна поліція України, як і будь-який правоохоронний орган, стоїть перед завданням забезпечення безпеки та порядку в суспільстві. Досягнення цієї мети вимагає від поліцейських не лише знань та навичок у сфері правопорядку, але й фізичної підготовки. Сучасні виклики і потреби суспільства, тема удосконалення фізичних якостей поліцейських, зокрема працівників патрульної поліції України, стає надзвичайно актуальною.*

*Фізична підготовка є невід'ємною складовою професійної діяльності поліцейського. Якісна фізична підготовка робить патрульного готовим до ефективного виконання службових обов'язків. Робота поліцейських часто пов'язана зі стресами, високим рівнем небезпеки та фізичними навантаженнями. Лише міцне здоров'я та відмінна фізична форма можуть забезпечити поліцейського здатністю впоратися з цими викликами.*

*Варто відзначити, що фізична підготовка розвиває спеціальні рухові навички та уміння, які необхідні для виконання службових завдань. Поліцейські мають вправно володіти технікою самозахисту, швидкістю реакції та рухливістю у критичних ситуаціях. Завдяки систематичному тренуванню цих навичок патрульні можуть бути готові ефективно реагувати на будь-які виклики в ході служби.*

*Умови повномасштабного вторгнення та воєнного стану ставлять перед патрульною поліцією надзвичайно складні завдання. Працівники цієї служби, які раніше забезпечували порядок та безпеку в мирний час, тепер залучаються до виконання спеціальних та бойових завдань у відповідь на військову агресію.*

*У нинішніх умовах патрульні поліцейські не лише взаємодіють з іншими правоохоронними та військовими структурами для забезпечення громадського порядку, а й несуть службу на блок-постах, здійснюють роботу з виявлення диверсійно-розвідувальних груп та виконують багато інших місій. Саме патрульні поліцейські зазвичай першими прибувають на місця влучають російських ракет чи ударних безпілотників, надають допомогу постраждалим, здійснюють евакуацію населення. Все це вимагає від патрульного постійного перебування в фізичному тонусі та здатності миттєво реагувати на зміни оперативної обстановки.*

*Зазначені обов'язки патрульних поліцейських ставлять перед ними вимогу до високої фізичної підготовки. У таких ситуаціях фізична сила та стійкість можуть вирішувати питання безпеки та виживання. Тому важливість удосконалення фізичних якостей поліцейських, зокрема за допомогою засобів кросфіту, стає критичною для їхньої здатності ефективно виконувати свої службові обов'язки в умовах воєнного конфлікту.*

**Ключові слова:** кросфіт, тестування, фізичні якості, дослідження, фізична підготовка.

### ***Kyselov Valerii. Using CrossFit equipment in the physical training process of patrol police officers***

*The Patrol Police of Ukraine, like any law enforcement agency, is tasked with ensuring security and order in society. Achieving this goal requires police officers not only to have knowledge and skills in the field of law enforcement, but also to be physically fit. Modern challenges and needs of society, the topic of improving the physical qualities of police officers, in particular patrol police officers of Ukraine, is becoming extremely relevant.*

*Physical training is an integral part of a police officer's professional activities. High-quality physical training makes a patrol officer ready to effectively perform his duties. The work of a police officer is often stressful, dangerous, and physically demanding. Only good health and excellent physical fitness can ensure that a police officer is able to cope with these challenges.*

*It is worth noting that physical training develops special motor skills and abilities that are necessary for performing official tasks. Police officers must be proficient in self-defense techniques, quick reactions, and mobility in critical situations. Through systematic training in these skills, patrol officers can be prepared to effectively respond to any challenges during their service.*

*The conditions of a full-scale invasion and martial law pose extremely difficult tasks for the patrol police. The officers of this service, who previously ensured order and security in peacetime, are now involved in performing special and combat missions in response to military aggression.*

*In the current environment, patrol police officers not only interact with other law enforcement and military structures to ensure public order, but also serve at checkpoints, carry out work to identify sabotage and reconnaissance groups, and perform many other missions. Patrol police officers are usually the first to arrive at the scene of a Russian missile or drone strike, provide assistance to the injured, and evacuate the population. All of this requires the patrol officer to be constantly in good physical condition and be able to respond instantly to changes in the operational situation.*

*The above-mentioned duties of patrol officers require them to be physically fit. In such situations, physical strength and endurance can be crucial to safety and survival. Therefore, the importance of improving the physical qualities of police officers, in particular through CrossFit, becomes critical to their ability to effectively perform their duties in conditions of military conflict.*

**Key words:** crossfit, testing, physical qualities, research, physical training.

**Вступ.** В умовах повномасштабного вторгнення та воєнного стану, патрульна поліція України переходить на новий рівень виконання своїх завдань. Залучення до спеціальних та бойових завдань підкреслює необхідність постійного удосконалення фізичних якостей працівників, щоб вони були готові відповісти на будь-які загрози та виклики, з якими стикаються в ході роботи.

Останні дослідження та публікації підтверджують важливість фізичної підготовки для працівників правоохоронних органів, зокрема патрульної поліції. Вивчення робіт таких науковців, як В. В. Бондаренко, М. І. Ануфрієв, С. Є. Бутов, Ю. А. Бородін, Ю. В. Вереньга [1-7] та інших, показує, що модель фізичної підготовленості працівників підрозділів патрульної поліції повинна відповідати викликам, які стоять перед ними в ході служби. Низька рухова активність та нехтування якісним тренувальним процесом може призводити до нездатності поліцейським виконувати покладені на нього обов'язки.

Дослідники В. А. Дідковський та О. В. Кузенков провели опитування серед працівників правоохоронних органів, в ході якого встановили, що розвиток фізичних якостей, особливо сили, швидкості, витривалості та координації, грає ключову роль під час затримання правопорушників та застосування прийомів фізичного впливу [8].

Деякі дослідження, проведені різними вченими, показують, що фізична підготовка працівників правоохоронних органів повинна мати професійно-прикладну спрямованість, поєднуючи розвиток фізичних якостей з формуванням умінь та навичок використання прийомів фізичного впливу [9, 10].

**Матеріали та методи.** У процесі дослідження було використано теоретичний аналіз джерельної бази та наукової літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, контрольований експеримент, статистичний аналіз.

**Результати дослідження.** Дослідження проводилося на базі Управління патрульної поліції в Сумській області. В ньому брали участь 24 патрульних поліцейських (18 чоловіків та 6 жінок), які були поділені на дві групи: контрольну та експериментальну, по 12 патрульних (9 чоловіків та 3 жінки) у кожній. Учасники експериментальної групи були обрані випадковим чином, щоб забезпечити максимальну об'єктивність результатів дослідження. Всі учасники відносилися до другої вікової групи (26–30 років).

Контрольна група проводила заняття з фізичної підготовки за програмою, затвердженою в підрозділі. Експериментальна група на кожному занятті з фізичної підготовки працювала за експериментальною методикою, побудованою на використанні засобів кросфіту.

Експеримент відбувався протягом 12 тижнів, на кожному з яких було два заняття. Тривалість одного заняття – 1 год. Всього відбулося 24 тренувальних заняття.

В межах впровадження методики удосконалення фізичних якостей працівників патрульної поліції засо-

бами кросфіту нами було розроблено два комплекси вправ. Комплекс А виконувався на першому занятті в тиждень, Комплекс Б – на другому занятті. Протягом 12 тижнів експерименту кожен комплекс учасниками було виконано по 12 разів. Вправи були однаковими для чоловіків та жінок, проте мали відмінності у вазі чи періоді виконання, що відображено в табл. 1 та табл. 2.

Вправи в обох комплексах підібрані таким чином, щоб максимально задіювати різні групи м'язів та працювати над удосконаленням ключових фізичних якостей, зокрема сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації.

Серед основних особливостей даних комплексів, які створені згідно методики вдосконалення фізичних якостей патрульних поліцейських засобами кросфіту, можна виділити такі:

- висока інтенсивність – вправи виконуються у високому або максимальному темпі, що дозволяє розвивати витривалість та швидкість.

- силовий аспект – такі вправи, як трастер з гирею, підтягування на перекладині, гіперекстензія та підйом колін до ліктів висячи на перекладині спрямовані на удосконалення силових якостей, зокрема на розвиток м'язів спини, ніг та рук.

- використання власної ваги – багато вправ виконуються з власною вагою, що дозволяє розвивати м'язи без необхідності використання додаткових пристосувань.

- різноманітність рухів – вправи включають в себе різнонаправлені рухи із застосуванням м'язів-стабілізаторів, зокрема це вправи які включають кидки м'яча, бурпі, присідання на баланс борді, що сприяє розвитку координації та гнучкості.

- збалансованість навантажень – комплекси включають в себе вправи для різних груп м'язів та спрямовані на вдосконалення різних фізичних якостей, що в комплексі дозволяє отримувати позитивну динаміку результатів в контрольних тестах.

На початку експерименту нами було проведено тестування, задля фіксації вихідного рівня фізичних показників. Було проведено тестування в таких вправах: біг 1000 м. для оцінювання швидкісної витривалості, біг 100 м. для оцінювання швидкісних якостей, комплексна силова вправа (30 сек. відтискання та 30 сек. скручування на прес.) для оцінювання силових показників. Такі ж тести було проведено і наприкінці експерименту. Результати тестування Експериментальної та Контрольної груп представлені в табл. 3 та табл. 4.

Дані, наведені в таблицях 3 та 4 дозволяють нам відстежити динаміку показників кожного поліцейського з Контрольної та Експериментальної групи. Аналізуючи це ми можемо констатувати, що жоден з 24 поліцейських не показав погіршення показників, але в Експериментальній групі динаміка удосконалення фізичних якостей є кращою, ніж у поліцейських з Контрольної групи.

За допомогою методів математичної статистики ми обрахували групові результати поліцейських з Експериментальної групи та поліцейських з Контрольної групи. Ці результати представлені в таблиці 5 та таблиці 6.

## Комплекс А

№	Вправа	Кількість повторень	Зміст вправи
1	Біг 1000 м.	1 раз	Виконується у високому темпі (ЧСС 140-160 уд/хв.)
2	Трастер з гирею 16 кг. – чоловіки; 8 кг. – жінки.	4 підх. по 20 повторень.	Учасник тримає гирю у зігнутих руках перед собою. Виконується присідання з подальшим підніманням гирі над головою.
3	Човниковий біг	5 відрізків по 20 м., 4 повторення.	Початок з високого старту. Учасник долає відрізок, торкається лінії й повертається назад.
4	Підтягування на перекладині (кіппінг) – чоловіки.	4 підх. по 8 разів.	Висячи на перекладині виконується мах ногами назад, потім ноги з силою викидається вперед, це підштовхує тіло вгору. Фіксація у верхньому положенні на секунду. В упорі лежачи учасник згинає руки в ліктьових суглобах, торкається грудьми підлоги, затримується на секунду після чого розгинає руки.
	Відтискання від підлоги – жінки.	4 підх. по 12 разів.	
5	Підйом колін до ліктів висячи на перекладині	4 підх. по 10 разів	Висячи на перекладині коліна підіймаються до ліктів.
6	Гіперекстензія	4 підх. по 20 разів	Закріпивши ноги й таз в тренажері, учасник виконує розгинання тулуба.
7	Застрибування на тумбу (60 см.)	4 підх. по 10 разів.	Учасник виконує застрибування з місця на тумбу.

Таблиця 2

## Комплекс Б

№	Вправа	Кількість повторень	Зміст вправи
1	Біг 1000 м.	1 раз	Виконується у високому темпі (ЧСС 140-160 уд/хв.)
2	Кидки набивного м'яча (10 кг.) вгору з присяду.	4 підх. по 15 повторень	Учасник робить присідання, після чого кидає м'яч вгору з макс. силою.
3	Бурпі	4 підх. по 15 разів	Виконується згинання рук в упорі лежачи, з наступним стрибком в упор присівши і вистрибуванням нагору, далі перехід в упор присівши та стрибком в упор лежачи.
4	Станова тяга (60% від макс. ваги)	4 підх. по 10 разів	Гравець підіймає штангу з підлоги тримаючи спину рівною.
5	Скручування на черевний прес	4 підх. по 30 разів	Положення лежачи на підлозі, ноги зігнуті в колінах, руки за головою. Виконується підняття тулуба з торканням ліктями колін.
6	Присідання на баланс борді	4 підх. по 20 разів.	Стоячи на баланс борді та утримуючи рівновагу учасник виконує присідання, згинаючи коліна до кута 90 градусів.
7	Стрибки на скакалці	4 підх. по 1 хв.	Корпус нахилений вперед, невисоке підстрибування від підлоги.

Таблиця 3

## Результати тестувань учасників Контрольної групи

Учасник, №.	Біг 1000 м. (хв.)		Біг 100 м. (сек.)		Комплексна силова вправа (разів)	
	Початок експ.	Кінець експ.	Початок експ.	Кінець експ.	Початок експ.	Кінець експ.
Поліцейський 1	3,50	3,40	14,4	14,2	55	56
Поліцейський 2	4,05	4,00	14,7	14,6	51	53
Поліцейський 3	4,10	4,05	15,2	15,2	49	50
Поліцейський 4	4,00	4,00	14,9	15,0	53	52
Поліцейський 5	3,55	3,50	15,4	15,1	56	56
Поліцейський 6	4,10	4,00	15,0	14,9	54	56
Поліцейський 7	3,45	3,40	14,5	14,3	56	57
Поліцейський 8	4,00	3,50	15,3	15,2	49	51
Поліцейський 9	4,10	4,05	15,1	15,2	53	53
Поліцейська 10	4,50	4,35	17,2	17,1	27	27
Поліцейська 11	5,20	5,05	16,4	16,3	29	30
Поліцейська 12	5,20	5,10	17,7	17,4	26	27

## Результати тестувань учасників Експериментальної групи

Учасник, №.	Біг 1000 м. (хв.)		Біг 100 м. (сек.)		Комплексна силова вправа (разів)	
	Початок експ.	Кінець експ.	Початок експ.	Кінець експ.	Початок експ.	Кінець експ.
Поліцейський 1	4,20	3,50	14,6	13,7	52	56
Поліцейський 2	4,30	3,45	14,9	14,0	50	55
Поліцейський 3	4,35	3,45	14,5	13,5	51	56
Поліцейський 4	4,25	3,35	14,8	13,9	49	53
Поліцейський 5	4,15	3,30	15,2	14,1	48	53
Поліцейський 6	4,25	3,40	14,8	13,8	50	54
Поліцейський 7	4,20	3,35	15,0	13,7	52	56
Поліцейський 8	4,30	3,40	14,7	13,9	55	59
Поліцейський 9	4,35	3,50	14,5	13,5	49	55
Поліцейська 10	4,55	4,00	17,3	16,7	28	33
Поліцейська 11	5,00	4,20	17,5	17,0	27	32
Поліцейська 12	5,05	4,15	17,5	16,8	26	32

Таблиця 5

## Групові результати тестування до початку експерименту

№	Тест	Контрольна група	Експериментальна група
1	Біг 1000 м. (хв.)	4,15 хв.	4,40 хв.
2	Біг 100 м. (сек.)	15,4 сек.	15,4 сек.
3	Комплексна силова вправа (разів)	47 разів	45 разів.

Таблиця 6

## Групові результати тестування після експерименту

№	Тест	Контрольна група	Експериментальна група
1	Біг 1000 м. (хв.)	4,00 хв.	3,55 хв.
2	Біг 100 м. (сек.)	15,3 сек.	14,55 сек.
3	Комплексна силова вправа (разів)	47 разів	50 разів.

Результати тестувань, наведені в таблицях 5 та 6 показують, що у вправі «Біг 1000 м.» Контрольна група покращила час на 15 сек., тоді як Експериментальна група отримала кращі результати, а саме прогрес в 45 сек. При цьому варто відзначити, що маючи кращі стартові показники, за якими Контрольна група випереджала Експериментальну на 35 сек., у підсумковому тесті Експериментальна група випередила Контрольну на 5 сек. Якщо виразити динаміку результатів у відсотках, то результат Контрольної групи покращився на 3,6%, а результат Експериментальної групи – на 17%. Дані можна бачити на рис. 1.

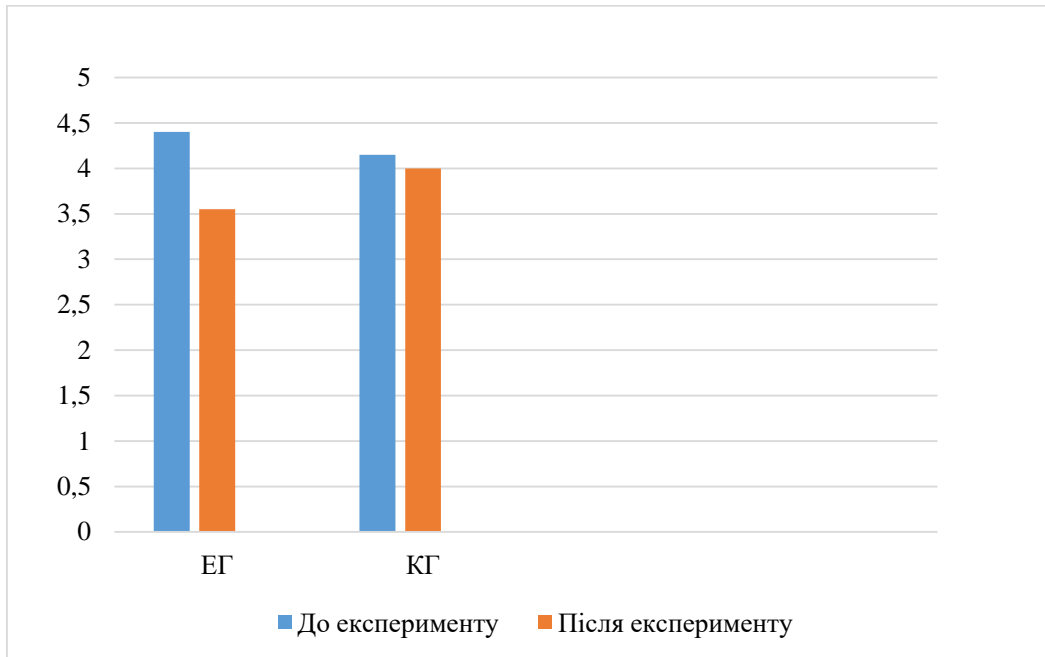
У вправі «Біг 100 м.» Контрольна група покращила свій результат на 0,1 сек, тоді як Експериментальна група прогресувала на 0,45 сек. Маючи однаковий результат перед початком дослідження, на його фініші Контрольна група показала прогрес на 0,7%, а Експериментальна група – на 5,5%. Результати відображені на рис. 2.

У тесті «Комплексна силова вправа» результат контрольної групи не змінився та становив 47 разів як на початку дослідження, так і на його фініші. Експеримен-

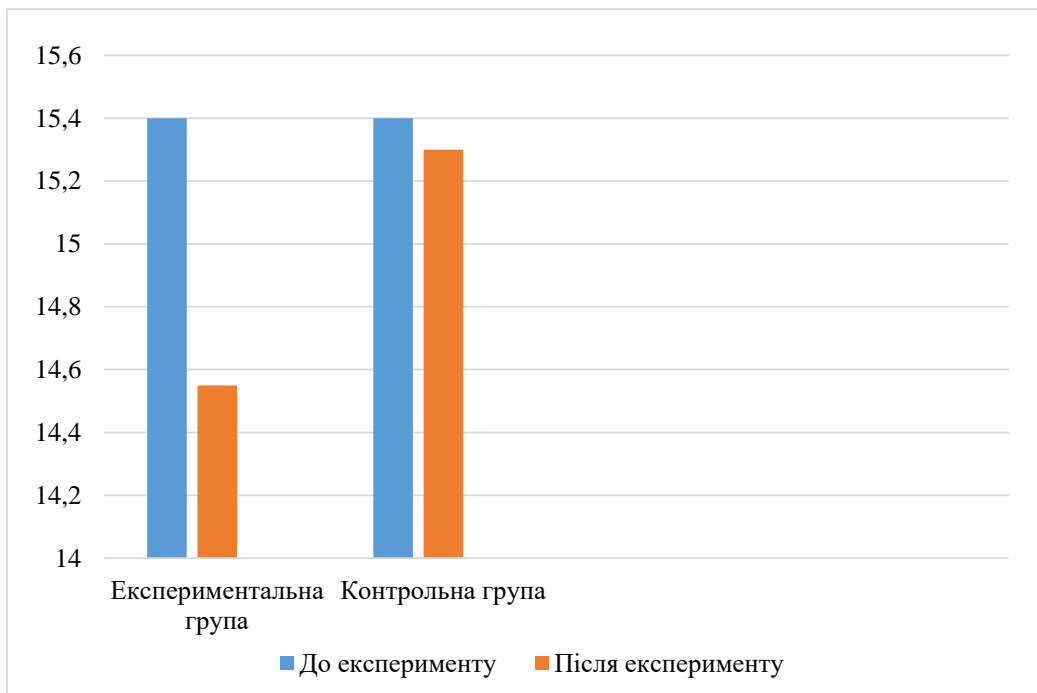
тальна група у цьому тесті збільшила свій результат на 5 разів – з початкових 45 разів до 50 разів на фініші дослідження. Як бачимо, у Контрольній групі прогрес у даній вправі був відсутній, тоді як у Експериментальної групи він склав 11%. Результати даного тесту відображені на рис. 3.

Вищенаведені дані свідчать про те, що застосування методики вдосконалення фізичних якостей патрульних поліцейських засобами кросфіту за 12 тижнів експерименту дало поштовх для зростання результатів Експериментальної групи більше та інтенсивніше, ніж це відбувалося в Контрольній групі. Це ми можемо яскраво спостерігати на рис. 4, де відображена динаміка показників у відсотковому співвідношенні.

Як бачимо, в тесті «Біг 1000 м.» результат Контрольної групи поліпшився на 3,6%, а результат Експериментальної групи зріс аж на 17%. В тесті «Біг 100 м.» Контрольна група покращила свій результат на 0,7%, а Експериментальна група – на 5,5%. В тесті «Комплексна силова вправа» Контрольна група не змінила свої результати, тоді Експериментальна група показала прогрес на 11%.



**Рис. 1. Результати тестування «Біг 1000 м.», хвилини**



**Рис. 2. Результати тестування «Біг 100 м.», секунд**

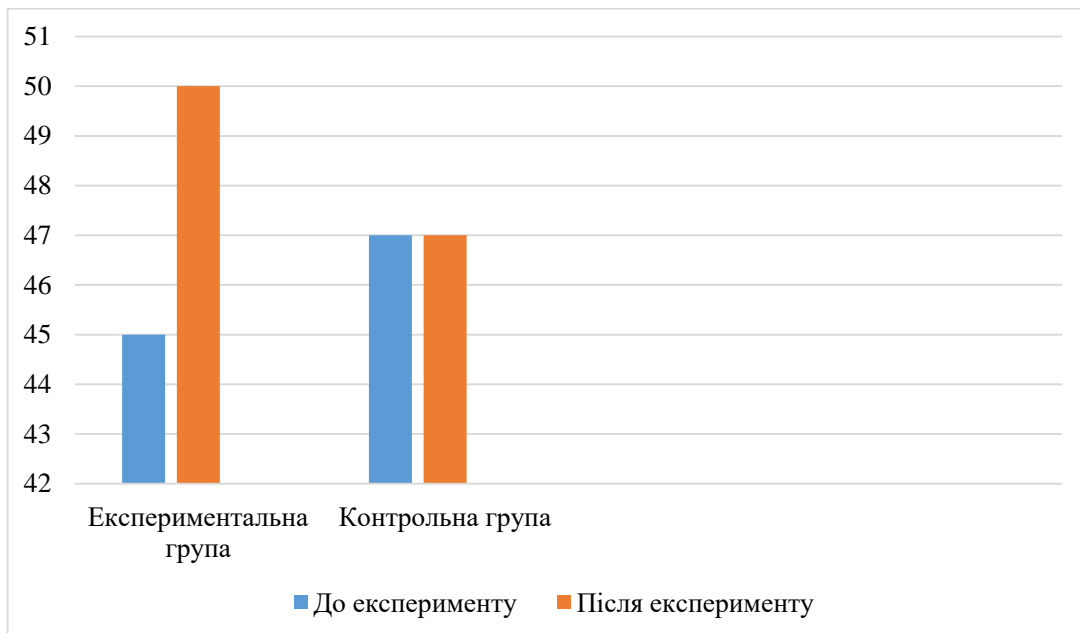


Рис. 3. Результати тестування «Комплексна силова вправа», разів

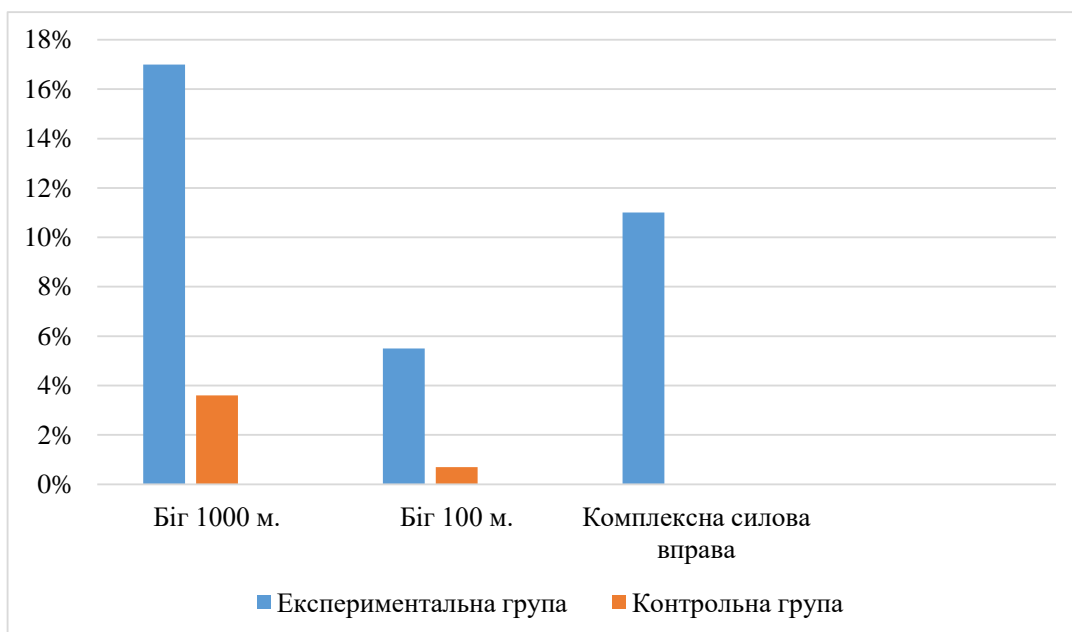


Рис. 4. Динаміка показників у відсотковому співвідношенні

**Висновки.** Оскільки робота патрульних поліцейських вимагає від них постійно високого рівня готовності до виконання різного роду службових та бойових завдань, то саме фізичні якості одним з ключових аспектів у їх підготовці. Постійне вдосконалення фізичних якостей та робота над своєю фізичною формою зростання – запорука успішного виконання завдань. Саме на вдосконалення фізичних якостей працівників патрульної поліції України спрямована розроблена методика, яка передбачає використання засобів кросфіту.

Експериментальна частина дослідження показала, що розроблена та використана нами методика вдоскона-

лення фізичних якостей працівників патрульної поліції засобами кросфіту призвела до покращення фізичних показників у всіх учасників Експериментальної у всіх контрольних тестах. В якості контрольних тестів ми використали вправи, які працівники патрульної поліції виконують під час здачі фізичних нормативів в ході служби.

За результатами аналізу отриманих даних було виявлено, що Експериментальна група показала кращу динаміку у всіх тестах, ніж Контрольна група. Це дає нам підстави говорити, що застосована методика вдосконалення фізичних якостей патрульних поліцейських засобами кросфіту була ефективною та дієвою.

#### Література:

1. Ануфрієв М.І., Бутов С.Є. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: навч. посіб. Київ: Нац. акад. внутр. справ України, 2003. 338 с.
2. Бондаренко В.В. Модель фізичної підготовленості працівників підрозділів патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Київ, 2017. Вип.12 (94)17. С. 8–11.
3. Бондаренко В.В. Особливості застосування поліцейських заходів під час професійної діяльності працівників патрульної поліції // Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. наук. пр. за матеріалами III міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 24 трав. 2018 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Харків, 2018. С. 52–57.
4. Бондаренко В.В. Особливості фізичної підготовки працівників підрозділів патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Київ, 2017. Вип.8 (90) 16. С. 11–15.
5. Бондаренко В.В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції : зміст і перспективні напрями. Київ: ФОН Кандиба Т. П., 2018. 524 с.
6. Бондаренко В. Решко С. Спеціальна фізична підготовка: навч. посіб. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2021. 362 с.
7. Вереньга Ю.В. Стан фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 3. С. 31–35.
8. Дідковський В.А., Бондаренко В.В., Кузенков О.В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України: навч. посіб. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2019. 98 с.
9. Лещеня С.В., Орленко І.П. Інструкція з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України. Київ: ГУ НГУ, 2014. 141 с.
10. Савельєва І.В. Підготовка кадрів для Національної поліції України як складова державної політики у сфері вищої освіти. *Lex Portus*. 2018. №1(9). С. 72–82.

#### References:

1. Anufriiev M.I., Butov S.Ye. Osnovy spetsialnoi fizychnoi pidhotovky pratsivnykiv orhaniv vnutrishnikh sprav: navch. posib. Kyiv: Nats. akad. vnutr. sprav Ukrainy, 2003. 338 s.
2. Bondarenko V.V. Model fizychnoi pidhotovlenosti pratsivnykiv pidrozdiliv patrolnoi politsii. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Kyiv, 2017. Vyp.12 (94)17. S. 8–11.
3. Bondarenko V.V. Osoblyvosti zastosuvannia politseiskykh zakhodiv pid chas profesiinoi diialnosti pratsivnykiv patrolnoi politsii // Pidhotovka politseiskykh v umovakh reformuvannia systemy MVS Ukrainy : zb. nauk. pr. za materialamy III mizhnar. nauk.-prakt. konf. (m. Kharkiv, 24 trav. 2018 r.) / MVS Ukrainy, Kharkiv. nats. un-t vnutr. sprav, Kharkiv, 2018. S. 52–57.
4. Bondarenko V.V. Osoblyvosti fizychnoi pidhotovky pratsivnykiv pidrozdiliv patrolnoi politsii. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Kyiv, 2017. Vyp. 8 (90) 16. S. 11–15.
5. Bondarenko V.V. Profesiina pidhotovka pratsivnykiv patrolnoi politsii : zmist i perspektivni napriamy. Kyiv: FON Kandyba T. P., 2018. 524 s.
6. Bondarenko V. Reshko S. Spetsialna fizychna pidhotovka: navch. posib. Kyiv: Nats. akad. vnutr. sprav, 2021. 362 s.
7. Veren'ha Yu.V. Stan fizychnoi pidhotovky pratsivnykiv MVS Ukrainy na etapi profesiinoho stanovlennia. Slobozhanskyi nauково-sportyvnyi visnyk. 2014. № 3. S. 31–35.
8. Didkovskiy V.A., Bondarenko V.V., Kuzenkov O.V. Fizychna pidhotovka pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy: navch. posib. Kyiv: Nats. akad. vnutr. sprav, 2019. 98 s.
9. Leshchenia S.V., Orlenko I.P. Instruktsiia z orhanizatsii fizychnoi pidhotovky v Natsionalnii hvardii Ukrainy. Kyiv: HU NHU, 2014. 141 s.
10. Savelieva I.V. Pidhotovka kadriv dlia Natsionalnoi politsii Ukrainy yak skladova derzhavnoi polityky u sferi vyshchoi osvity. *Lex Portus*. 2018. №1(9). S. 72–82.

Дата першого надходження статті до видання: 26.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.05.2026



## ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ГРАВЦІВ У ПРОФЕСІЙНИХ ФУТБОЛЬНИХ КОМАНДАХ

**Кравченко Ігор Миколайович,**

доцент кафедри теорії та методики спорту

Навчально-наукового інституту фізичної культури

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

ORCID ID: 0000-0003-2304-3356

*У статті розглянуто особливості техніко-тактичних дій гравців у професійних футбольних командах в умовах сучасного розвитку гри. Актуальність дослідження зумовлена виявленням відставання вітчизняних футболістів від провідних зарубіжних гравців за рівнем техніко-тактичної підготовленості та недостатньою ефективністю національної системи підготовки футбольного резерву. Метою дослідження є аналіз техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих футболістів.*

*Методологічну основу роботи становили теоретичний аналіз і синтез науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, контроль та оцінка показників техніко-тактичних дій, а також методи математичної статистики. Аналіз змагальної діяльності здійснювався на основі відеоспостережень із використанням кількісних і якісних показників індивідуальних, групових та командних техніко-тактичних дій, зокрема розподілу передач між гравцями та кількості дій у штрафному майданчику суперника.*

*У результаті дослідження визначено інформативні критерії оцінки техніко-тактичної підготовленості та ефективності атакуючих дій у професійному футболі. Встановлено, що кількість і якість техніко-тактичних дій у штрафному майданчику суперника, особливо удари по воротах, мають вирішальний вплив на результат матчу. Графічний аналіз ігрових взаємодій дозволив виявити особливості командної взаємодії в різних зонах поля та підтвердив зв'язок між груповими тактичними діями і застосуванням тактичної системи 1-4-3-3.*

*Зроблено висновок, що ефективність техніко-тактичних дій у професійному футболі значною мірою залежить від рівня ігрового мислення, злагодженості командних взаємодій, тактичної дисципліни та психологічної готовності гравців. Отримані результати можуть бути використані для вдосконалення системи техніко-тактичної підготовки професійних і юнацьких футбольних команд.*

**Ключові слова:** футбол, техніко-тактичні дії, ігрове мислення, тактична підготовка, змагальна діяльність, професійні футбольні команди.

### ***Kravchenko Igor. Features of technical and tactical actions of players in professional football teams***

*The article examines the features of technical and tactical actions of players in professional football teams under the conditions of modern game development. The relevance of the study is determined by the identified lag of domestic football players behind leading foreign athletes in terms of technical and tactical preparedness, as well as by the insufficient effectiveness of the national system for training football reserves. The purpose of the study is to analyze the technical and tactical preparedness of highly qualified football players.*

*The methodological framework of the research includes theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, control and evaluation of indicators of technical and tactical actions, and methods of mathematical statistics. The analysis of competitive activity was carried out on the basis of video observation using quantitative and qualitative indicators of individual, group, and team technical and tactical actions, in particular the distribution of passes between players and the number of actions in the opponent's penalty area.*

*As a result of the study, informative criteria for assessing the level of technical and tactical preparedness and the effectiveness of attacking actions in professional football were identified. It was established that both the quantity and quality of technical and tactical actions in the opponent's penalty area, especially shots on goal, have a decisive impact on match outcomes. Graphic analysis of game interactions made it possible to identify the features of team cooperation in different zones of the field and confirmed the relationship between group tactical actions and the use of the 1-4-3-3 tactical system.*

*It is concluded that the effectiveness of technical and tactical actions in professional football largely depends on the level of game thinking, the coherence of team interactions, tactical discipline, and the psychological readiness of players. The obtained results can be used to improve the system of technical and tactical training of professional and youth football teams.*

**Key words:** football, technical and tactical actions, game thinking, tactical training, competitive activity, professional football teams.

**Вступ.** Матеріали аналітичних звітів експертів, присвячених Чемпіонатам світу з футболу ФІФА 2014, 2018, 2024 років та Чемпіонатам Європи U-19 (2025 р.), засвідчують наявність відставання вітчизняних футболістів від провідних іноземних гравців за рівнем техніко-тактичної підготовленості [11; 12]. Водночас відзначається недостатня ефективність національної системи підготовки спортивного резерву у футболі. У зв'язку з цим актуалізується потреба в її оновленні та вдоскона-

ленні, що на сьогодні визначено одним із пріоритетних напрямів розвитку вітчизняного футболу відповідно до «Стратегії розвитку футболу-2030».

Професійний футбол зазнає інтенсивних і глибоких трансформацій, що зумовлює зростання вимог як до фізичної, так і до психічної готовності спортсменів. Сучасний футболіст повинен у найкоротший час адекватно оцінювати ігрові ситуації, ухвалювати оптимальні рішення, прогнозувати подальший розвиток подій і вод-

ночас діяти максимально точно та ефективно в умовах гри [1; 3; 10]. Зарубіжні дослідники акцентують увагу на значущості здатності до концентрації, уважності в ігрових епізодах, адекватної реакції, компетентної оцінки ситуацій та безперервного накопичення практичного досвіду, умінь і навичок [2; 4]. Зокрема, у системі підготовки футбольного резерву Англії близько 82% тренувального часу спрямовано на розвиток здатності приймати раціональні рішення під час гри. Основу так званого «тактичного» мислення становлять тактичні дії, що забезпечують розв'язання конкретних завдань у постійно змінюваних і нестандартних ігрових умовах [8; 10].

У системі тактичної підготовки футболістів ключове значення має формування взаєморозуміння між гравцями як під час тренувальних занять, так і в офіційних матчах [6; 9]. Сучасний футбол вирізняється високим рівнем організації командної взаємодії як у фазі володіння м'ячем, так і без нього. Формування взаєморозуміння відбувається в процесі систематичних тренувань і контрольних ігор, за обов'язкової умови узгодження особистих інтересів спортсменів із командними. На футбольному полі гравці повинні виступати як єдине ціле, взаємно доповнюючи один одного, що стає можливим завдяки спільності тактичного мислення та сумісності в технічному, тактичному й психологічному аспектах [2; 4; 6].

Більшість авторів підкреслюють провідну роль психологічних чинників у підвищенні ефективності ігрового (тактичного) мислення спортсменів в ігрових видах спорту. Зокрема, необхідною є систематична робота тренера, спрямована на вдосконалення зорового сприйняття (обсягу та глибини поля зору), спеціалізованого сприйняття м'яча, часу і простору, а також розвитку уваги (її обсягу, інтенсивності та здатності до переключення) і сенсомоторних реакцій спортсменів [2; 6; 7; 9].

Метою є аналіз техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих футболістів.

**Матеріали та методи.** Було використано методи дослідження: теоретичний аналіз та синтез науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; контроль та оцінка показників техніко-тактичних дій; методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Критерії оцінки техніко-тактичної підготовленості та якості гри футболістів в атаці були визначені на основі наукової роботи «Показники колективних та індивідуальних техніко-тактичних дій як критерії оцінки якості гри у футбол» (М. S. Polishkis), звісно, із доданням окремих пунктів, що відповідають сучасним вимогам до сучасної гри у футбол.

Розподіл передач між гравцями команди допомагає оцінити рівень взаємодії футболістів, а також ефективність їхньої ігрової співпраці. Для цього необхідно зафіксувати загальну кількість передач, а також визначити обсяг невдалих спроб. На спеціальному бланку із розміткою футбольного поля графічно позначаються лише системні взаємодії між гравцями. Для їхнього аналізу обчислюється загальна кількість передач у матчі, після чого застосовуються квартилі, які ділять весь масив передач на чотири частини. Виділяються такі рівні взаємодії: низький, нижче середнього, вище

середнього та високий. Графічно на схемі відображаються лише зв'язки високого рівня і ті, що перевищують середній рівень [2; 7]. Отримана структура ігрових взаємодій демонструє ступінь «тактичної різнобічності» футболістів, а також їхню психологічну сумісність або несумісність. Це є важливим фактором для досягнення ігрового взаєморозуміння та злагодженості дій у рамках команди. Раніше в практиці аналізу змагальної діяльності уже застосовувався графічний підхід.

Інформативними показниками в аналізі гри у футболі вважаються кількісні значення техніко-тактичних дій у штрафному майданчику суперника, зокрема, точні передачі м'яча до штрафної зони або удари по воротах зі штрафного. Для досягнення результату найчастіше достатньо одного удару зі штрафного майданчика, щоб забити гол. Однак якщо у команди протягом кількох матчів спостерігається недостатня кількість епізодів гри в штрафній зоні суперника, вона не може бути кваліфікована як команда професійного рівня. Для гравців високого класу характерною є участь у не менше ніж 17-20 епізодах гри в штрафній зоні суперника. Результати досліджень і спостережень між командами демонструють, що достовірного статистичного зв'язку між загальною кількістю ударів по воротах і результатом гри немає. Водночас кількість ударів у зону воріт команди-переможця незмінно вища за відповідний показник у команди, що зазнала поразки. Цей параметр було враховано під час складання аналітичних звітів про Чемпіонати світу з футболу ФІФА 2018 та 2022. Таким чином, кількість техніко-тактичних дій у штрафній зоні суперника, особливо удари по воротах зі штрафного, однозначно впливає на результат гри. У рамках цього дослідження цей показник також використовувався для оцінки ефективності атакуючих дій у командному спорті [10; 11; 12].

Щоб зробити графічний аналіз передач у процесі гри, було пронумеровано футболістів (рис. 1).

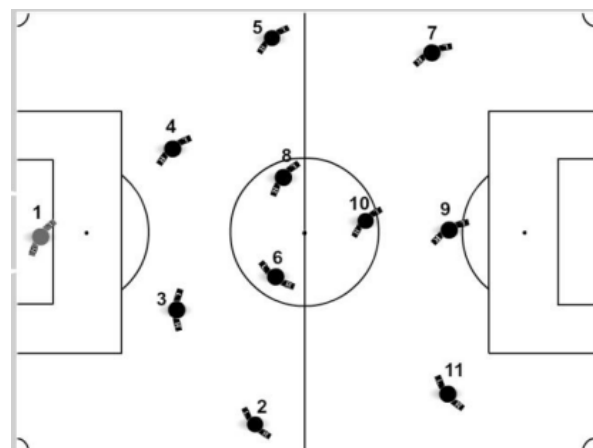
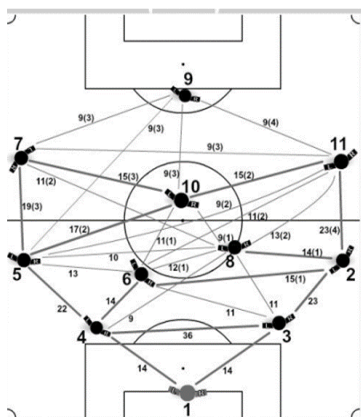


Рис. 1. Розміщення футболістів по номерам

Розглядаючи схему 1-4-3-3 та розміщення команди: № 1 – воротар; № 3, 4 – центральні захисники; № 2, 5 – флангові; № 6, 8, 10 – центральні півзахисники; № 7, 11 – крайні нападники; №9 – центральний нападник. Дана нумерація пропонується закордонними фахівцями у галузі футболу [5; 7; 12].

У трьох зонах було зафіксовано 30 взаємодій (13 – мали високий рівень і 17 – рівень вище середнього) (рис. 2).



цифри – число передач у процесі гри;  
цифри у дужках – неточні передачі;  
жирні лінії – зв'язка з високим рівнем взаємодії.

Рис. 2. Кількість передач, зроблених футболістами

Логічно буде проаналізувати поділ передач між футболістами окремо по кожній зоні.

Стосовно зони 1 можна констатувати 113,2 передач із браком 8,8 %, які зробили гравці (рис. 3).



Рис. 3. Передачі у зоні 1

Варіаційний ряд зони 1:

- 0 передач – низький,
- 1 – нижче середнього,
- 2 – вище середнього,
- >2 – високий.

Отже, ігровий зв'язок у зоні 1 фіксується, коли футболісти роблять від 2 передач. Всього було 24 ігрові зв'язки, де 13 – високий рівень і 11 – вище середнього. Графічний аналіз розподілу передач між футболістами дає загальну картину атаки в зоні 1:

- 1) найбільше взаємодій (8) у воротаря (№1);
- 7 – високого рівня та неточні дії із №7, №9 та №11;
- 2) №7, №9, №11 – нападники;
- 3) №2, №9, №5, №9 – неточні передачі.

У зоні 2 зроблено 297,1 передач із браком 10,1%. Варіаційний ряд зони 2:

- <3 передач – низький,
- 3 – нижче середнього,
- 4-8 – вище середнього,
- >8 – високий.

Сума взаємодій становить 33 (11 – високий рівень і 22 – вище середнього) (рис. 4).

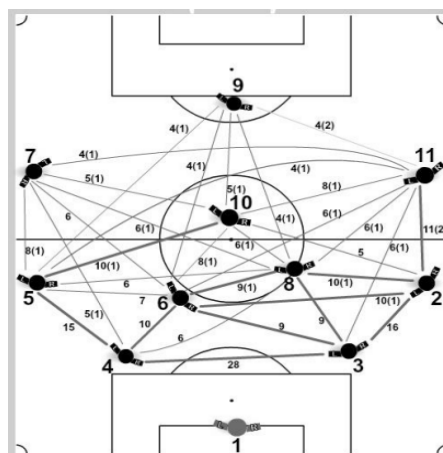


Рис. 4. Передачі у зоні 2

Графічний аналіз розподілу передач між футболістами дає загальну картину зони 2:

- 1) №2, №3, №4, №5 – атакуючі дії на початку гри;
- 2) №6, №8, №10 – характерний високий рівень взаємодій;
- 3) №7, №9, №11 – рівна кількість точних і неточних передач, а також активна взаємодія №9 з №11;
- 4) решта гравців команди – характерною є перевага точних передач.

Щодо зони 3, то футболісти в середньому здійснюють 119 передач із найбільшою кількістю браку – 17,6% (рис. 5).

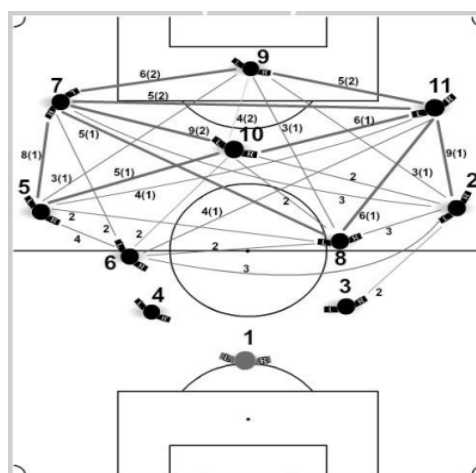


Рис. 5. Передачі у зоні 3

Варіаційний ряд взаємодій зони 3:

- 0 передач – низький,
- 1 – нижче середнього,
- 2-4 – вище середнього,
- >4 – високий.

Графічний аналіз розподілу передач між футболістами дає загальну картину зони 3:

1) №9, №10 – рівна кількість точних та неточних передач;

2) решта гравців – точні передачі;

3) №5 і №7, №2 і №11 – високий рівень взаємодії;

4) №5 – 6 зв'язків зі своєю командою;

5) №2 – 5 зв'язків зі своєю командою;

Підсумовуючи вище зазначене, можна наголосити, що графіки окремих зон дають змогу відобразити сучасну тенденцію передач під час атакуючих дій на змаганнях висококваліфікованих футболістів. Кількісна характеристика техніко-тактичних дій на штрафному майданчику суперників дала можливість оцінити ефективність атакуючих дій гравців, зокрема число ударів у зону воріт. Це головний показник визначає результат гри. Футболісти високої кваліфікації мають середній показник ТТД 33,2 при браку 45%. Фахівці наголошують на припустимому мінімальному числу 17–20 дій [6; 8; 10].

Слід зазначати, що команда футболістів робить в середньому 9 ударів з меж штрафної ділянки із браком 43,6%. Тактична система 1-4-3-3 із можливими варіаціями ставить високі вимоги до технічної і фізичної підготовленості та роботи усіх когнітивних процесів гравців.

Обрана тактична система характеризується наявністю універсальних гравців та гнучкістю тактичних побудов. Це досягається шляхом контролю м'яча переважно у поступовому нападі зі зміною напрямку атаки. Взаємозамінність гравців середньої лінії та лінії атаки забезпечує тактичну гнучкість. Активна участь крайніх захисників у нападі сприяє динамічності тактичної побудови. Футболісти точно просуваються вперед із зони оборони до середньої зони за допомогою коротких і середніх передач. Потрапляння у зону атаки і штрафну площу суперника досягається через гру в один-два торкання, «стінку», обведення та активне включення атакуючих півзахисників [6; 8; 12].

Техніко-тактичні дії виконуються з мінімальною кількістю помилок. Атаки здійснюються як через центр, так і з флангів, залежно від тактики суперника. Необхідно суворо дотримуватися ігрової дисципліни для підтримки балансу між атакою та обороною, оскільки перехідні фази часто є вирішальними для створення гольових моментів і забиття голів. Важливу роль відіграє ментальність і психологічна підготовка футболістів, які повинні бути здатні агресивно вести боротьбу за простір і м'яч. За допомогою графічного аналізу встановлено зв'язок між груповими тактичними діями професійних футболістів у нападі та системою гри 1-4-3-3 у різних зонах футбольного поля.

Для зони 1 характерними є взаємодії за рахунок коротких та середніх передач:

1) №1 – воротар має високу технічну підготовленість; починає атаки по центру та через фланг залежно від розташування суперників;

2) №2, №3, №4, №5 – лінія оборони;

3) №6 – опорний півзахисник

У зоні 2 основними гравцями на початку та розвитку атаки є:

1) №2, №3, №4, №5 – захисники;

2) №6, №8, №10 – центральні півзахисники;

3) №7, №9, №11 – лінія атаки, яка активно взаємодіє у середній зоні;

4) №3, №4 – починають атаки команди через крайніх захисників, гравців середньої лінії та лінії атаки. Гравці середньої лінії та лінії атаки міняються позиціями розташування і створюють чисельну перевагу на різних частинах футбольного поля.

Для зони 3 характерними є взаємодії:

1) №7, №11 – ведуть гру здебільшого по центру поля і цим створюють ситуацію 3 в 2 та залишають фланги для №2, №5;

2) №10 для здійснення атаки міняється місцем з №9.

Отже, гра поділяється на три ключові фази: атака, оборона та перехідна фаза між ними, що забезпечує плавний перехід від однієї тактичної стадії до іншої. Атака буває двох типів: власне атака та контратака, які суттєво різняться за характером організації, швидкістю проведення та вибором засобів. Швидкість атаки залежить від часу її виконання, і вона може бути як швидкою, так і повільною, ритмічною чи аритмічною, залежно від стратегічних цілей команди, її ігрового рівня, майстерності гравців та обраної тактичної системи. Атака зазвичай проходить три стадії: організація (початок), розвиток і завершення. Її розпочинають після того, як м'яч залишає межі поля або суддя фіксує порушення правил гри. Організація атаки часто передбачає паузи різної тривалості. М'яч повертається в гру за допомогою штрафного чи вільного удару в разі порушення, або ж через вкидання з бічної лінії чи призначення «спірного». У випадку вкидання м'яч у гру вводять гравці руками, тоді як під час «спірного» це робить суддя. Початковий етап атаки є критично важливим, оскільки він визначає її подальший розвиток і ефективність. Неточна перша передача або затримка її виконання можуть призвести до зриву атаки. Завдання команди на цьому етапі – правильно вибрати вид передачі, її характер і оптимальний момент для започаткування. Перша передача може як привести до загострення гри та поступального руху в атаці, так і одразу спрямувати м'яч на завершальний удар у ворота. Однак вона також може бути нецільовою, наприклад, у вигляді короткої передачі. Команда, яка навмисно затягує старт атаки через численні короткі поперечні передачі або передачі назад без значного просування вперед, демонструє неповагу до суперників та глядачів. Таке пасивне ведення гри, навіть при обґрунтуванні тактичними міркуваннями, не сприяє розвитку спортивного духу.

Аналіз тактичних дій професійних команд європейських клубів дозволяє виділити корисні принципи для побудови теоретичної моделі підготовки як професійних, так і юнацьких команд. Ці висновки можна успішно застосовувати для вдосконалення змагальної діяльності і створення більш результативних тактичних підходів.

**Висновки.** Графіки окремих зон дають змогу відобразити сучасну тенденцію передач під час атакуючих дій на змаганнях висококваліфікованих футболістів. Кількісна характеристика техніко-тактичних дій на штрафному майданчику суперників дала можливість оцінити ефективність атакуючих дій гравців, зокрема число ударів у зону воріт. Це головний показник визначає результат гри. Футболісти високої кваліфікації

мають середній показник ТТД 33,2 при браку 45%. Фахівці наголошують на припустимому мінімальному числу 17–20 дій.

Слід зазначати, що команда футболістів робить в середньому 9 ударів з меж штрафної ділянки із браком 43,6%. Тактична система 1-4-3-3 із можливими варіаціями ставить високі вимоги до технічної і фізичної підготовленості та роботи усіх когнітивних процесів гравців. Оборона тактична система характеризується наявністю універсальних гравців та гнучкістю тактичних побудов. Футболісти точно просуваються вперед із зони оборони до середньої

зони за допомогою коротких і середніх передач. Потрапляння у зону атаки і штрафну площу суперника досягається через гру в один-два торкання, «стінку», обведення та активне включення атакуючих півзахисників.

Науковий інтерес становлять техніко-тактичні дії, що виконуються з мінімальною кількістю помилок. Це зумовлює потребу подальшого аналізу ефективних ігор та дослідження атакуючих дій. Що сприяли б балансу між атакою та обороною, оскільки перехідні фази часто є вирішальними для створення гольових моментів і забиття голів.

#### Література:

1. Перевозник В. І. Теорія та методика футболу. Навчальний посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації. Харків. 2019. 101 с.
2. Петришин О. В., Шаповал Є. Ю. Футбол: від початківця до професіонала : навч. посіб. [для студентів закладів вищої освіти] ; МОЗ України, УМСА, Каф. фіз. виховання та здоров'я, фіз. реабілітації, спорт. медицини. Полтава: Сімон, 2019. 117 с.
3. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. 418 с.
4. Davids K. How small-sided and conditioned games enhance acquisition of movement and decision-making skills. *Exercise and Sport Sciences Reviews*. 2023. № 41. P. 154–161.
5. Doewes R. The effect of small sided games training method on football basic skills of dribbling and passing in Indonesian players aged 10-12 years. *International Journal of Advanced Science and Technology*. 2020. Vol. 29, №3s. P. 429–441.
6. Fernández-Espínola C. Small-Sided Games as a Methodological Resource for Team Sports Teaching: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. №17 (6). P 128–131.
7. Gabbett T. Game-Based Training for Improving Skill and Physical Fitness in Team Sport Athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2019. Vol. 4(2). P. 273–283.
8. Gomez-Piqueras P., Gonzalez-Villora S., Castellano J. Relation between the physical demands and success in professional soccer players. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2019. №14. P. 1–11.
9. Leibo, W., Lisenchuk, G., Stasiuk, I., Marzec, A., Zhigadlo, G., Leleka, V., Bogatyrev, K., Derkach, V., Adamenko, O., & Slavitiak, O. Training Process Structure of Highly Skilled Players in Mini-Football during the Competitive Period. *Sport Mont*. 2021. №19 (S2). P. 17–22.
10. Miguel M., Oliveira R., Loureiro N., García-Rubio J.r, Ibáñez S. J.. Load Measures in Training/Match Monitoring in Soccer: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Mar; 18(5). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7967450/>
11. Technical Report FIFA World Cup 2018. <https://resources.fifa.com/image/upload/2018-fifa-world-cup-russia-technical-studygroup-report.pdf?cloudid=arwwufph1xhdgiqt9mk> (period of visit: 07.12.2019).
12. Technical Report FIFA World Cup 2024. [https://fifpro.org/media/ad4lyibk/en\\_pwm\\_men-s-annual-report-2024.pdf](https://fifpro.org/media/ad4lyibk/en_pwm_men-s-annual-report-2024.pdf)

#### References:

1. Perevoznyk V. I. (2019). Theory and methodology of football. Kharkiv [in Ukrainian].
2. Petryshyn O. V., & Shapoval, Ye. Yu. (2019). Football: From beginner to professional. Poltava: Simon [in Ukrainian].
3. Kostyukevych V. M. (Ed.). (2018). Theoretical and methodological foundations of managing the training process of athletes of different qualifications. Vinnytsia: Planer [in Ukrainian].
4. Davids K. How small-sided and conditioned games enhance acquisition of movement and decision-making skills. *Exercise and Sport Sciences Reviews*. 2023. № 41. P. 154-161 [in English].
5. Doewes R. The effect of small sided games training method on football basic skills of dribbling and passing in Indonesian players aged 10-12 years. *International Journal of Advanced Science and Technology*. 2020. Vol. 29, №3s. P. 429–441 [in English].
6. Fernández-Espínola C. Small-Sided Games as a Methodological Resource for Team Sports Teaching: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. №17 (6). P 128–131 [in English].
7. Gabbett T. Game-Based Training for Improving Skill and Physical Fitness in Team Sport Athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2019. Vol. 4(2). P. 273–283. [in English].
8. Gomez-Piqueras P., Gonzalez-Villora S., Castellano J. Relation between the physical demands and success in professional soccer players. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2019. №14. P. 1–11. [in English].
9. Leibo W., Lisenchuk G., Stasiuk I., Marzec A., Zhigadlo G., Leleka V., Bogatyrev K., Derkach V., Adamenko O., & Slavitiak O. Training Process Structure of Highly Skilled Players in Mini-Football during the Competitive Period. *Sport Mont*. 2021. №19 (S2). P. 17–22. [in English].
10. Miguel M., Oliveira R., Loureiro N., García-Rubio J.r, Ibáñez S. J.. Load Measures in Training/Match Monitoring in Soccer: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Mar; 18(5). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7967450/> [in English].
11. Technical Report FIFA World Cup 2018. URL: <https://resources.fifa.com/image/upload/2018-fifa-world-cup-russia-technical-studygroup-report.pdf?cloudid=arwwufph1xhdgiqt9mk> (period of visit: 07.12.2019). [in English].
12. Technical Report FIFA World Cup 2024. [https://fifpro.org/media/ad4lyibk/en\\_pwm\\_men-s-annual-report-2024.pdf](https://fifpro.org/media/ad4lyibk/en_pwm_men-s-annual-report-2024.pdf) [in English]

Дата першого надходження статті до видання: 22.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 16.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.05.2026



## ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ІНТЕРВАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ

**Левченко Денис Павлович,**

магістрант 953 гр.

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

ORCID ID: 0009-0002-7716-0515

**Павленко Інна Олександрівна,**

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри теорії та методики спорту

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

ORCID ID: 0000-0007-4951-9603

*Футбол належить до ігрових видів спорту з високою інтенсивністю та складною структурою рухових дій. Специфіка змагального навантаження в даному виді спорту зумовлює необхідність високого рівня фізичної підготовки спортсменів, що передбачає розвиток загальної та спеціальної витривалості, швидкісних і швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей, а також здатності ефективно виконувати інтенсивні рухові дії у мінливих ігрових умовах. Метою статті є аналіз науково-методичних підходів до використання інтервального тренування як ефективного засобу підвищення фізичної підготовки футболістів. Проаналізовано дослідження вітчизняних науковців які розглядають інтервальні тренування як систему вправ із чергуванням високої інтенсивності та періодів відновлення, що сприяє розвитку аеробно-анаеробних можливостей, підвищенню лактатного порогу та покращенню економічності рухів. Наведено класифікацію інтервальних методів: високої інтенсивності (HIIT), повторно-інтервальні, фартлек, тощо. На основі аналізу наукових досліджень зазначено, що підготовчий період є найбільш оптимальним для використання інтервального методу, оскільки саме в цей час інтервальні тренування відіграють значну роль у формуванні аеробно-анаеробної бази, дозволяючи поступово підвищувати інтенсивність навантажень і адаптувати організм футболістів до змагальних умов без ризику ранньої втоми. Представлено варіанти реалізації програм інтервального тренування у футболі які ґрунтуються на виконанні комплексів із різних комбінацій вправ; структурі за видами фізичного навантаження; виконанні постійно варіюваних функціональних рухів у відносно високій інтенсивності (кросфіт). Представлено тижневий цикл «Workout of the day» у кросфіті. Розроблено зразкові комплекси інтенсивного тренування для загально-підготовчого та спеціально-підготовчого етапів підготовчого періоду річного циклу. Отже, інтервальні тренування є потужним засобом для оптимізації фізичної підготовки футболістів.*

**Ключові слова:** інтервальне тренування, фізична підготовка, футболісти.

### **Levchenko Denys, Pavlenko Inna. Peculiarities of using interval training tools in the physical preparation of football players**

*Football belongs to game sports characterized by high intensity and a complex structure of motor actions. The specificity of competitive load in this sport determines the need for a high level of athletes' physical fitness, which involves the development of general and special endurance, speed and speed-strength qualities, coordination abilities, as well as the capacity to effectively perform intensive motor actions under changing game conditions. The purpose of the article is to analyze scientific and methodological approaches to the use of interval training as an effective means of improving the physical preparation of football players. Studies of domestic scholars are analyzed, which consider interval training as a system of exercises with alternating high intensity and recovery periods that contributes to the development of aerobic-anaerobic capabilities, an increase in the lactate threshold, and improvement of movement economy. A classification of interval methods is presented: high-intensity interval training (HIIT), repeated-interval training, fartlek, etc. Based on the analysis of scientific research, it is noted that the preparatory period is the most optimal for the use of the interval method, since it is during this time that interval training plays a significant role in forming the aerobic-anaerobic base, allowing a gradual increase in training intensity and adaptation of football players' bodies to competitive conditions without the risk of premature fatigue. Options for implementing interval training programs in football are presented, which are based on performing complexes of various exercise combinations; structuring by types of physical load; performing constantly varied functional movements at relatively high intensity (CrossFit). A weekly cycle "Workout of the Day" in CrossFit is presented. Sample complexes of intensive training for the general-preparatory and special-preparatory stages of the preparatory period of the annual cycle have been developed. Thus, interval training is a powerful means of optimizing the physical preparation of football players.*

**Key words:** interval training, physical preparation, football players.

**Вступ.** Футбол як вид спортивної діяльності характеризується значною динамічністю, варіативністю рухових дій і високими вимогами до рівня фізичної готовності гравців. Упродовж матчу спортсмен неодноразово виконує прискорення, гальмування, ривки, зміну напрямку руху, стрибкові дії та техніко-тактичні при-

йоми, що відбуваються в умовах змінної інтенсивності навантаження. Саме тому фізична підготовка футболістів має бути спрямована не лише на розвиток окремих рухових якостей, а й на забезпечення здатності ефективно діяти впродовж усього ігрового часу. Це актуалізує необхідність пошуку та впровадження ефективних

засобів і методів фізичної підготовки, здатних забезпечити високий рівень функціональної працездатності спортсменів протягом усього ігрового часу. У даному контексті особливого значення набуває раціональне поєднання традиційних методів тренування з сучасними науково обґрунтованими підходами до організації тренувального процесу.

У теорії та методиці спортивного тренування все більшого поширення набуває інтервальне тренування, яке розглядається як ефективний засіб цілеспрямованого розвитку функціональних можливостей організму спортсменів. Інтервальний метод ґрунтується на чергуванні періодів інтенсивної м'язової роботи з регламентованими паузами відновлення, що дозволяє створювати значні тренувальні стимули для адаптації серцево-судинної, дихальної та м'язової систем. Використання інтервальних навантажень дає змогу впливати як на аеробні, так і на анаеробні механізми енергозабезпечення, що повністю відповідає фізіологічним вимогам змагальної діяльності у футболі та є особливо актуальним для спортсменів різного рівня підготовленості.

Разом із тим, аналіз науково-методичної літератури свідчить, що, незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених проблемам фізичної підготовки футболістів, питання раціонального використання засобів інтервального тренування залишаються дискусійними. Недостатньо систематизованими є дані щодо вибору форм інтервального тренування, дозування навантажень, тривалості та інтенсивності інтервалів роботи та відновлення з урахуванням етапів підготовки, вікових та індивідуальних особливостей спортсменів. У зв'язку з цим виникає потреба в подальшому узагальненні та науковому обґрунтуванні застосування інтервального тренування у фізичній підготовці футболістів відповідно до сучасних вимог тренувального процесу.

**Матеріали та методи.** У дослідженні використовувалися наступні методи: вивчення науково-методичної літератури з проблеми дослідження; аналіз та синтез отриманої інформації, вивчення практичного досвіду фахівців у галузі спортивної підготовки з футболу.

**Результати дослідження.** Інтервальне тренування сьогодні розглядається як один із найбільш ефективних методів підвищення фізичної та функціональної підготовленості футболістів.

За визначенням В. Платонова, інтервальний метод тренування передбачає чергування періодів інтенсивної м'язової роботи з періодами відносного відновлення, що дозволяє цілеспрямовано впливати на аеробні й анаеробні енергетичні механізми [7, с. 264].

Низка вітчизняних дослідників зазначає, що саме інтервальні навантаження найбільш адекватно відображають специфіку змагальної діяльності у футболі, де ігрові дії мають нерівномірний характер і поєднують короткочасні максимальні зусилля з фазами активного та пасивного відновлення [5; 9; 12 та ін.].

На думку В. Костюкевича, у підготовці футболістів інтервальне тренування повинно застосовуватися з урахуванням вікових особливостей розвитку серцево-судинної та нервово-м'язової систем. Автор підкрес-

лює, що раціонально підібрані інтервальні навантаження сприяють розвитку спеціальної витривалості без надмірного перевантаження організму спортсменів [1, с. 209].

Дослідження О. Шамардіна свідчать, що використання інтервального бігу, ігрових вправ змінної інтенсивності та спеціальних серій швидкісно-силових вправ у тренувальному процесі футболістів позитивно впливає на показники швидкості, вибухової сили та працездатності в умовах втоми [11, с. 104].

Інтервальне тренування дозволяє комплексно розвивати фізичні якості, поєднуючи силові, швидкісні та координаційні компоненти, а також формувати психологічну стійкість спортсменів до тривалих навантажень. Це особливо важливо для футболістів підліткового віку, які перебувають на етапі поглибленої спортивної спеціалізації.

У роботах вітчизняних фахівців з теорії та методики футболу зазначається, що інтервальні тренувальні програми можуть реалізовуватися у різних формах: інтервальний біг, повторні спринти, ігрові вправи у форматі «малих ігор», колові тренування з регламентованими паузами відновлення. Такий підхід забезпечує варіативність занять і підвищує мотивацію юних футболістів до тренувального процесу [4; 8; 12 та ін.].

**Концепція методу НІТ**

НІТ (High-Intensity Interval Training) – це різновид інтервального тренування, у якому тривалі відрізки високоінтенсивної роботи поєднуються з чітко визначеними інтервалами відпочинку або активного відновлення; обидві частини навантаження розглядаються як рівнозначні елементи методики [1].

З погляду енергозабезпечення інтервальні навантаження можуть переважно стимулювати такі системи:

- анаеробну алактатну (фосфагенну);
- анаеробну лактатну (гліколітичну);
- аеробну (окиснювальну).

Вибір конкретного протоколу (тривалість і інтенсивність відрізків, співвідношення «робота-відпочинок», кількість повторень) визначається тренувальною метою, етапом підготовки та рівнем готовності футболістів.

**Класифікація НІТ**

У прикладних посібниках і публікаціях з НІТ найчастіше виділяють кілька типів протоколів за тривалістю робочого відрізка та домінуючим енергетичним внеском:

- фартлек: ігрово-бігові відрізки 2–4 хв зі змінним темпом;
- SIT (sprint interval training): спринти 15–30 с із відносно тривалішим відновленням;
- RST (repeated sprint training): серії дуже коротких спринтів 5–15 с;
- Long НІТ: інтервали 1–10 хв з інтенсивністю, близькою до порогової; – Short НІТ: інтервали 30–60 с у високій інтенсивності [1].

Фартлек, поєднуючи відрізки різного темпу, дає комплексний тренувальний ефект і може застосовуватися як варіант інтервального навантаження, близького до ігрових умов.

Протоколи SIT і RST доцільні для розвитку повторної спринтерської здатності, швидкості та пікової потужності, що безпосередньо пов'язано з типовими епізодами матчу (ривки, прискорення, боротьба за м'яч).

Протоколи Long HIIT та Short спрямовані переважно на підвищення загальної й спеціальної витривалості, а також на зростання показників аеробної продуктивності (зокрема МПК) і толерантності до накопичення лактату [3, с. 19].

Оскільки до засобів інтервального тренування належать різноманітні присідання, віджимання, підтягування, тяги, жими, вистрибування, прискорення та інші вправи, що виконуються з відносно високою інтенсивністю, доцільно стверджувати, що вони охоплюють основні базові засоби розвитку фізичних якостей футболістів.

Низка авторів, розглядаючи побудову тренування у річному циклі підготовки кваліфікованих спортсменів, зазначають, що підготовчий період – найбільш тривала структурна одиниця тренувального процесу [2; 3; 5; 7].

Підготовчий період річного циклу спортивної підготовки футболістів має визначальну роль у формуванні рівня їхньої фізичної та функціональної готовності до змагальної діяльності. Рациональний вибір засобів і методів тренування у підготовчому періоді є необхідною умовою підвищення ефективності всього річного циклу підготовки.

У підготовчому періоді інтервальне тренування використовується з метою поступового підвищення функціональної працездатності футболістів і створення передумов для подальшого вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості у змагальному періоді. На початкових етапах підготовчого періоду переважають інтервальні навантаження помірної та середньої інтенсивності, спрямовані на розвиток загальної витривалості та аеробних можливостей організму. У міру зростання тренуваності спортсменів, інтенсивність інтервалів збільшується, а їх зміст набуває більшої спеціалізації відповідно до вимог футболу [3, с. 29].

Ефективність використання інтервального тренування у підготовчому періоді підтверджується результатами численних наукових досліджень, у яких встановлено позитивний вплив інтервальних навантажень на показники максимального споживання кисню, лактатного порогу та економічності рухів. Підвищення цих показників створює передумови для зростання обсягу і інтенсивності ігрової діяльності футболістів без зниження її ефективності протягом усього матчу [5; 8; 10].

Особливу роль у підготовчому періоді відіграють інтервальні вправи бігового характеру, повторні спринти, а також ігрові вправи змінної інтенсивності. Інтервальний біг із регламентованими паузами відновлення дозволяє цілеспрямовано розвивати аеробну витривалість, тоді як повторні спринтерські вправи сприяють удосконаленню анаеробної потужності та здатності до багаторазового виконання швидкісних дій. Ігрові форми інтервального тренування, зокрема малі ігри, забезпечують поєднання фізичної, технічної та тактичної підготовки, що підвищує специфічність тренувального впливу.

У практиці інтервальні заняття можуть поєднувати вправи з власною масою тіла, бігові відрізки, стрибки та силові елементи. Наприклад, комплекс може включати 3–5 рухів (підтягування/тяга у нахилі, присідання/випади, віджимання/жим, стрибки або прискорення) з виконанням у режимі «робота–відновлення» та повторенням серій протягом 12–20 хв залежно від етапу підготовки [1].

Іншим варіантом організації інтервального тренування є програма, структурована за видами фізичного навантаження, яка передбачає використання трьох основних груп вправ: кардіонавантаження (їзда на велосипеді, веслування, стрибки, біг тощо); вправи гімнастичного характеру (підтягування, віджимання, вправи на кільцях і брусах); вправи з обтяженнями, характерні для важкої атлетики, пауерліфтингу та гирьового спорту.

Окремим різновидом високоінтенсивних інтервальних занять є кросфіт, який базується на поєднанні метаболічних (кардіо), гімнастичних та силових вправ у форматі постійної варіативності. Умовно такі заняття організують за принципом: «на час», «на максимальну кількість раундів/повторень за заданий час» або «за фіксованою кількістю раундів» [10].

Workout of the Day (WOD) – це приклад щоденного комплексу в кросфіті, який задає структуру заняття. Для потреб футболу доцільніше адаптувати подібну логіку до завдань тижня, поєднуючи інтервальні бігові відрізки з вправами на силу корпусу та стрибкову підготовку, а також передбачаючи обов'язкові дні відновлення [2].

Приклад 7-денного мікроциклу (адаптований варіант):

День 1: 4–6 раундів по 40 с роботи / 20 с відновлення (стрибки через скакалку, берпі, присідання, планка), після кожних 2 раундів – 2 хв активного відновлення.

День 2: відновлення (мобілізація, легкий біг 15–20 хв, розтягування).

День 3: повторні спринти 6–10 x 20–30 м (відпочинок 30–45 с) + 3–4 серії силових вправ (тяга/присідання, випади, стрибки на тумбу) з паузами 2–3 хв.

День 4: відновлення або техніко-тактичне заняття низької інтенсивності.

День 5: 12–18 хв роботи «на кількість раундів» (підтягування або тяга гумою, віджимання, присідання, короткі прискорення 10–15 м) з самоконтролем ЧСС і техніки виконання.

Окрім наведеного прикладу, у підготовці футболістів застосовуються ігрові інтервали (малі ігри), бігові протоколи зі зміною темпу та комбіновані колові заняття. Конкретний зміст визначається амплуа, завданнями етапу підготовчого періоду та моделлю змагальної діяльності команди.

Зразкові комплекси загально-підготовчого етапу підготовчого періоду

1 комплекс

Перша серія включає: підтягування – 4 рази, присідання – 20 разів, віджимання – 15 разів, вистрибування з глибокого присіду – 20 разів, пробіжка 500 м. Праг-

нути виконати протягом 15 хвилин більше серій. Інтервал відпочинку – 2–3 хвилини до відновлення пульсу 70–80 ударів за хвилину.

Друга серія включає: віджимання, піднімання тулуба із положення лежачи на животі, піднімання тулуба із положення лежачи на спині та присідання на кожному ногу. Кожна вправа виконується максимальну кількість разів за 25 секунд із відпочинком між вправами по 10-15 секунд. Дана робота виконується 15 хвилин.

#### 2 комплекс

Виконання складки (з вихідного положення лежачи на спині – одночасне піднімання рук і ніг) – 30–40 разів, човник (з вихідного положення лежачи на животі піднімання рук і ніг) – 30–40 разів, стрибки на скакалці – 2 хвилини, пробіжка 500 м. Прагнути виконати протягом 20 хвилин.

#### 3 комплекс

20 разів – Берпі, 30 разів – присідання з гантелями, 10 разів – піднімання ніг з виску на перекладині, пробіжка у швидкому темпі 350 метрів. Якнайшвидше виконати 3 серії. Відпочинок до відновлення пульсу до 80 ударів за хвилину. Повторити 4 рази.

Зразкові комплекси спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду

#### 1 комплекс

Стрибки з підтягуванням колін до грудей – 20 разів, кидки медболу через голову – 20 разів, виконання ударів м'яча по стіні лівою ногою – 20 разів, виконання ударів м'яча по стіні правою ногою – 20 разів, прискорення 60м – 5 разів. Інтервал відпочинку – до часткового відновлення. Прагнути виконати протягом 30 хвилин більше серій.

#### 2 комплекс (круговий метод)

Перша станція – човниковий біг 3x10м.

Друга станція – згинання та розгинання рук в упорі на паралельних брусах.

Третя станція – стрибки на скакалці.

Четверта станція – кидки медболу з-за голови.

П'ята станція – присідання але на 4 вистрибування вгору.

Шоста станція – з виску на перекладині піднімання ніг «куточки».

Сьома станція – передача футбольного м'яча з рук у ноги і назад при виконанні складки.

Восьма станція – гіперекстензія на класичній лаві.

По 1,5 хвилин на кожному станцію і повторити 3 кола з інтервалом відпочинку до часткового відновлення.

#### 3 комплекс

Лазання по канату, удар по м'ячу на точність робочою ногою, кроки з гантелями в руках, планка з упору на руках, ведення м'яча з обведенням 10 стійок, берпі, прискорення на 100м. Прагнути виконати протягом 15 хвилин більше серій. Повторити ще раз цю серію після відпочинку до часткового відновлення пульсу.

**Висновки.** Інтервальне тренування є ефективним і науково обгрунтованим методом фізичної підготовки футболістів, оскільки забезпечує комплексний вплив на аеробні й анаеробні механізми енергозабезпечення та сприяє розвитку витривалості, швидкісно-силових якостей і працездатності. Підготовчий період річного циклу тренування у футболі є найбільш доцільним для використання інтервального методу. Поєднання інтервальних навантажень із ігровими та техніко-тактичними вправами, а також застосування зразкових комплексів тренування підвищує ефективність фізичної підготовки футболістів.

#### Література:

1. Fitness Academy. (n.d.). Види НІІТ-тренувань та як підібрати потрібний. <https://fitnessacademy.com.ua/articles/vydu-niit-trenuvan-ta-iaak-pidibraty-potribnyi/>
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. 2-ге вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 2016. 616 с.
3. Кубенко Ярослав. Застосування кросфіту у фізичній підготовці спортсменів : магістерська робота. Державний податковий університет, кафедра технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації. Ірпінь, 2024. 61 с.
4. Лещенко О. М. Спеціальна фізична підготовка у футболі : монографія. Київ : НУФВСУ, 2020. 198 с.
5. Лісенчук Г.А. Спортивні ігри та методика викладання (Футбол) : навчально-методичні рекомендації. Миколаїв : Іліон, 2020. 51 с.
6. Перевозник В.І. Теорія та методика футболу. Навчальний посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації. Харків. 2019. 101 с.
7. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: Київ. : Перша друкарня. 2020. С. 752 с.
8. Попов А. О. Фізичні якості у підготовці юних футболістів : монографія. Львів : ЛДУФК, 2017. 168 с.
9. Пастушкова Н. А. Теорія й методика викладання фітнесу : методичні рекомендації до проведення практичних занять для студентів напряму підготовки 01 – Освіта/Педагогіка, спеціальності 017 – Фізична культура і спорт. Краматорськ : ДДМА, 2020. 87 с.
10. Путров С. Ю., Омельчук О. В., Мілкіна О. В., Напалкова Т. В. Особливості фізичної підготовки студентів на основі використання методу інтервального тренування за системою «Табата». *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 11 (143), 2021. С. 119–124. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11\(143\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).25)
11. Шамардін О. В. Фізична підготовка юних футболістів у віковому періоді 11–12 років : монографія. Одеса : ОДУФС, 2021. 220 с.
12. Шинкарьова О. Д., Шаталова О. В., Шинкарьова Н. Г. Тренування по системі НІІТ – модель високоінтенсивного інтервального тренування. *Problems of science development in the context of global transformations. Proceedings of the V International Scientific and Practical Conference*. Zagreb, Croatia. October 01-04, 2024. Pp. 199–201. URL: <https://isg-konf.com/problems-of-science-development-in-the-context-of-global-transformations>

### References:

1. Fitness Academy (n.d.). Vydy HIIT-trenuvan ta yak pidibraty potribnyi [Types of HIIT trainings and how to choose the right one]. URL: <https://fitnessacademy.com.ua/articles/vydy-niit-trenuvan-ta-iak-pidibraty-potribnyi/> [in Ukrainian]
2. Kostiukevych, V. M. (2016). Teoriia i metodyka sportyvnoi pidhotovky (na prykladi komandnykh ihrovykh vydiv sportu) [Theory and methodology of sports training (on the example of team sports)]: navch. posib. (2nd ed., rev.). Kyiv: KNT [in Ukrainian].
3. Kubenko, Ya. (2024). Zastosuvannia krosfitu u fizychnii pidhotovtsi sportsmeniv [Application of CrossFit in athletes' physical training]: mahisterska robota. Irpin: Derzhavnyi podatkovyi universytet, kafedra tekhnolohii ozdorovlennia ta fizkulturno-sportyvnoi rehabilitatsii. 61 p. [in Ukrainian].
4. Leshchenko, O. M. (2020). Spetsialna fizychna pidhotovka u futboli [Special physical training in football]: monografiia. Kyiv: NUFVSU [in Ukrainian].
5. Lisenchuk, H. A. (2020). Sportyvni ihry ta metodyka vykladannia (Futbol) [Sports games and teaching methodology (Football)]: navchalno-metodychni rekomendatsii. Mykolaiv: Ilion [in Ukrainian].
6. Perevoznyk, V. I. (2019). Teoriia ta metodyka futbolu [Theory and methodology of football]. Navchalnyi posibnyk dlia slukhachiv kursiv pidvyshchennia kvalifikatsii. Kharkiv [in Ukrainian].
7. Platonov, V. M. (2020). Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia [Modern system of sports training]. Kyiv: Persha drukarnia [in Ukrainian].
8. Popov, A. O. (2017). Fizychni yakosti u pidhotovtsi yunyk futbolistiv [Physical qualities in the training of young football players]: monografiia. Lviv: LDUFK [in Ukrainian].
9. Pastushkova, N. A. (2020). Teoriia y metodyka vykladannia fitnessu [Theory and methodology of teaching fitness]: metodychni rekomendatsii do provedennia praktychnykh zaniat dlia studentiv napriam pidhotovky 01 – Osvita/Pedahohika, spetsialnosti 017 – Fizychna kultura i sport. Kramatorsk: DDMA [in Ukrainian].
10. Putrov S. Yu., Omelchuk O. V., Milkina O. V., Napalkova T. V. (2021). Osoblyvosti fizychnoi pidhotovky studentiv na osnovi vykorystannia metodu intervalnoho trenuvannia za systemoiu «Tabata» [Features of students' physical training based on the use of the interval training method according to the Tabata system]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Vypusk 11 (143), 2021. S. 119–124. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11\(143\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).25) [in Ukrainian].
11. Shamardin, O. V. (2021). Fizychna pidhotovka yunyk futbolistiv u vikovomu periodi 11–12 rokiv [Physical preparation of young football players aged 11–12 years]. Odesa: ODUFS [in Ukrainian].
12. Shynkarova O. D., Shatalova O. V., Shynkarova N. H. (2024). Trenuvannia po systemi HIIT – model vysokointensyvnoho intervalnoho trenuvannia [HIIT training is a high-intensity interval training model]. Problems of science development in the context of global transformations. Proceedings of the V International Scientific and Practical Conference. Zagreb, Croatia. October 01-04, 2024. Pp. 199–201. URL: <https://isg-konf.com/problems-of-science-development-in-the-context-of-global-transformations/> [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 30.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 25.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.05.2026



## ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ В МІЖНАРОДНІЙ ПРАКТИЦІ

**Нерода Неоніла Вікторівна,**

кандидат наук з фізичного виховання спорту, доцент  
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського  
ORCID ID: 0000-0002-9207-6023

**Хіменес Христина Робертівна,**

доктор наук з фізичного виховання спорту, доцент  
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського  
ORCID ID: 0000-0002-8677-6701

**Азарова Наталія Миколаївна,**

магістр фізичної культури і спорту  
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського  
ORCID ID: 0009-0007-7232-3553

**Пітин Мар'ян Петрович,**

доктор наук з фізичного виховання спорту, професор  
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського  
ORCID ID: 0000-0002-3537-4745

**Булгаков Олексій Ігорович,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
Державного університету «Житомирська політехніка»  
ORCID ID: 0000-0001-8800-2067

**Мичка Іван В'ячеславович,**

кандидат педагогічних наук, доцент  
Державного університету «Житомирська політехніка»  
ORCID ID: 0000-0001-9984-3451

*Багатьма фахівцями підкреслюється значення спорту як потужного інструменту соціалізації, інтеграції та реабілітації осіб з інвалідністю та ветеранів бойових дій. Міжнародний досвід демонструє ефективність спорту як засобу фізичного та психологічного відновлення, підвищення самооцінки та якості життя. Мета: узагальнення організаційно-правових основ міжнародної практики з організації спортивної діяльності ветеранів війни та визначення напрямів їх адаптації до українських реалій. У роботі використано комплекс методів: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, документальний метод, індукцію та дедукцію, аналогію, абстрагування і конкретизацію, а також порівняння. В Україні спорт ветеранів війни почав активно розвиватися лише після 2014 року, а повномасштабне вторгнення 2022 року зумовило різке зростання кількості осіб з інвалідністю, що актуалізувало потребу у створенні системної моделі підтримки та соціальної інтеграції через спорт. Важливу роль відіграє міжнародне співробітництво, яке забезпечує обмін досвідом, організацію спільних програм та розвиток інноваційних підходів до спортивної реабілітації. Загальною тенденцією є перехід від вузького реабілітаційного впливу до комплексної підтримки ветеранів, де спорт розглядається як інструмент соціальної інтеграції, професійної реалізації та довготривалої підтримки. Використання новітніх технологій, таких як VR, телемедицина та штучний інтелект, відкриває нові перспективи для персоналізованих програм реабілітації. Дослідження підкреслює актуальність гармонізації нормативно-правової бази України з європейськими стандартами та необхідність створення цілісної системи організації спортивної діяльності ветеранів війни, що сприятиме їхній реабілітації, соціальній адаптації та інтеграції у суспільство. У висновках наведено характеристику моделей: США та Велика Британія мають найбільш розвинені системи, що поєднують державне фінансування та благодійні ініціативи, інтегруючи спорт у систему охорони здоров'я та соціальної підтримки; Німеччина та Нідерланди реалізують інклюзивні моделі, де ветерани інтегровані у загальну систему адаптивного спорту; Канада та Австралія пропонують комплексні програми, які враховують потреби сімей ветеранів та можливості працевлаштування у спортивній сфері; Франція застосовує централізовану модель, інтегруючи ветеранів у загальну систему адаптивного спорту без створення окремих програм.*

**Ключові слова:** спорт, соціалізація, реабілітація, особи з інвалідністю, якість життя, соціальна інтеграція, міжнародне співробітництво.

*Neroda Neonila, Khimenes Khrystyna, Azarova Nataliia, Pityn Maryan, Bulhakov Oleksii, Mychka Ivan.*  
**Organizational and legal approaches to organizing sports activities for war veterans in international practice**

Many experts emphasize the importance of sport as a powerful tool for socialization, integration, and rehabilitation of persons with disabilities and combat veterans. International experience demonstrates the effectiveness of sport as a means of physical and psychological recovery, enhancing self-esteem and quality of life. Purpose: to summarize the organizational and legal foundations of international practice in organizing sports activities for war veterans and to identify directions for their adaptation to Ukrainian realities. The study employed a set of methods: theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature, documentary method, induction and deduction, analogy, abstraction and concretization, as well as comparison. In Ukraine, sports for war veterans began to actively develop only after 2014, while the full-scale invasion of 2022 led to a sharp increase in the number of persons with disabilities, highlighting the need to create a systemic model of support and social integration through sport. International cooperation plays an important role, ensuring the exchange of experience, organization of joint programs, and development of innovative approaches to sports rehabilitation. The general trend is a transition from narrow rehabilitative impact to comprehensive support for veterans, where sport is viewed as a tool of social integration, professional realization, and long-term support. The use of modern technologies, such as VR, telemedicine, and artificial intelligence, opens new perspectives for personalized rehabilitation programs. The study emphasizes the relevance of harmonizing Ukraine's regulatory framework with European standards and the necessity of creating a holistic system for organizing sports activities for war veterans, which will contribute to their rehabilitation, social adaptation, and integration into society. The models are characterized as follows: the USA and the UK have the most developed systems, combining state funding and charitable initiatives, integrating sport into healthcare and social support systems; Germany and the Netherlands implement inclusive models, where veterans are integrated into the general system of adaptive sports; Canada and Australia offer comprehensive programs that take into account the needs of veterans' families and employment opportunities in the sports sector; France applies a centralized model, integrating veterans into the general system of adaptive sports without creating separate programs.

**Key words:** sport, socialization, rehabilitation, persons with disabilities, quality of life, systemic support model, social integration, international cooperation.

**Вступ.** Спорт виступає важливим інструментом соціалізації та інтеграції осіб у суспільство, особливо тих, хто має інвалідність чи зазнав наслідків війни. Міжнародний досвід (Паралімпійський, Дефлімпійський рухи, Спеціальні Олімпіади, Ігри Воїнів та Ігри Нескорених) доводить значний потенціал спорту як засобу реабілітації, психологічного відновлення та підвищення якості життя [1; 3; 5]. В Україні розвиток спорту ветеранів війни розпочався лише після 2014 року, а повномасштабне вторгнення різко збільшило кількість осіб з інвалідністю, які потребують ефективної інтеграції та соціального захисту [1; 2].

У цих умовах спорт стає не лише сферою фізичної активності, а й ключовим чинником соціальної політики, що сприяє реабілітації, адаптації та особистісному розвитку. Водночас нормативно-правове регулювання цієї сфери залишається фрагментарним і потребує гармонізації з європейськими стандартами [7; 9; 11; 12]. Саме тому дослідження організаційно-правових підходів до розвитку спорту осіб з інвалідністю та ветеранів війни є надзвичайно актуальним для сучасної України.

Мета статті: узагальнити організаційно-правові основи міжнародної практики з організації спортивної діяльності ветеранів війни.

**Матеріали та методи.** Використано наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; документальний метод; індукція і дедукція; аналогія; абстрагування і конкретизація; порівняння.

**Результати дослідження.** Коли військовослужбовці повертаються додому з пораненнями, що суттєво змінюють їхнє життя, суспільство має моральний обов'язок забезпечити їм належну підтримку та умови для відновлення. Одним із найефективніших інструментів такої допомоги виступає спорт, який сприяє фізичній та психологічній реабілітації. За успішною інтеграцією ветерана через спортивну діяльність стоїть складна

система правових норм, державних програм та міжнародної співпраці.

Сполучені Штати Америки сформували одну з найбільш розвинених систем спортивної підтримки ветеранів, що стало результатом участі країни у численних воєнних конфліктах, які призвели до значної кількості поранених військовослужбовців. Лише після воєн в Іраку та Афганістані понад 50 тисяч американських військових отримали поранення. Правові засади підтримки ветеранів закріплені у статті 38 Кодексу США («Закон про ветеранів»), який регулює широкий спектр питань – від медичного забезпечення до реабілітації. Хоча спорт не був ключовим елементом при ухваленні закону у 1958 році, з часом його положення були розширені, включивши спортивні та рекреаційні програми як важливу складову відновлення.

Департамент у справах ветеранів США (VA) керує найбільшою у світі системою медичної та реабілітаційної допомоги ветеранам, яка щорічно обслуговує понад 9 мільйонів осіб. У 2010 році було започатковано Програму адаптивного спорту (VA Adaptive Sports Program), що стала прикладом для багатьох країн. Вона регулюється спеціальними нормативними актами та щорічними директивами Конгресу щодо фінансування й охоплює понад 20 видів спорту – від класичних, як баскетбол на візках та легка атлетика, до екстремальних, як скелелазіння чи серфінг. Щорічно у програмі беруть участь понад 10 тисяч ветеранів.

Особливістю американської моделі є інтеграція спортивних програм у систему охорони здоров'я ветеранів. Спорт розглядається не як додатковий елемент, а як невід'ємна частина медичної реабілітації: лікарі VA можуть призначати участь у спортивних заходах так само, як фізіотерапію чи медикаментозне лікування. Це забезпечує фінансування участі ветеранів у програмах за рахунок медичного страхування. Важливою складовою є Національні ігри ветеранів на кріслах колісних

(National Veterans Wheelchair Games), що проводяться з 1981 року та щорічно збирають понад 600 учасників. Участь у цих змаганнях повністю фінансується державою, включаючи транспорт, проживання та харчування, що робить їх найбільшими у світі спортивними подіями для ветеранів з інвалідністю.

Важливим нормативним документом у сфері підтримки спорту є Закон про паралімпійську та олімпійську підготовку (Paralympic and Olympic Training Act), ухвалений у 1978 році та неодноразово оновлений [4]. Він забезпечує федеральну підтримку діяльності Олімпійського та Паралімпійського комітетів США, включаючи програми для ветеранів. Значна кількість військових ветеранів досягла високих результатів у паралімпійському спорті: наприклад, на Паралімпійських іграх 2016 року в Ріо-де-Жанейро понад 15% складу збірної США становили ветерани.

Фінансування спортивних програм для ветеранів у США є найбільшим у світі. У 2023 фінансовому році бюджет Програми адаптивного спорту перевищив 13 мільйонів доларів. Крім того, численні приватні організації, такі як «Wounded Warrior Project» та Team RWB, інвестують сотні мільйонів доларів у розвиток спортивних та рекреаційних програм для ветеранів.

Велика Британія має давні традиції підтримки поранених військовослужбовців, що сягають часів Першої світової війни. Сучасна система базується на поєднанні державної допомоги та активної діяльності благодійних організацій, що відображає британську модель громадської відповідальності. Правову основу складають «Закон про Збройні сили» 2011 року (Armed Forces Act 2011) та «Пакт про Збройні сили» (Armed Forces Covenant), який визначає моральні та політичні зобов'язання держави щодо підтримки військових, ветеранів та їхніх родин. У 2022 році частину положень Пакту було закріплено законодавчо через «Закон про Збройні сили» 2021 року (Armed Forces Act 2021).

Серед найвідоміших благодійних організацій – «Help for Heroes», заснована у 2007 році. Вона надає комплексну допомогу ветеранам та їхнім сім'ям, спрямовану на зміцнення фізичного й психічного здоров'я, соціальну інтеграцію та добробут. Щорічно організація підтримує понад 25 тисяч осіб, витрачаючи значну частину бюджету (понад 10 мільйонів фунтів) на спортивні та рекреаційні програми. Створена мережа центрів по всій країні забезпечує ветеранам доступ до сучасних спортивних залів, басейнів та спеціалізованого обладнання. Крім того, організація проводить щорічні національні змагання – *Community Sports Series*, що включають регіональні та фінальні етапи.

Особливе місце займають Ігри Нескорених (Invictus Games), започатковані принцом Гаррі у 2014 році після його візиту до США. Назва «Invictus» («непереможений») символізує силу духу та подолання труднощів [11; 12]. Фонд Ігор Нескорених (Invictus Games Foundation), що діє на основі Королівської Хартії, організовує змагання раз на два роки в різних країнах світу. У них беруть участь понад 500 ветеранів із більш ніж 20 держав. На відміну від Паралімпійських ігор, Ігри

Нескорених акцентують увагу не лише на спортивних результатах, а передусім на процесі реабілітації через спорт [6]. Девіз змагань – «I am» («Я є!») – підкреслює унікальність та індивідуальність кожного учасника.

Юридична структура Ігор Нескорених ґрунтується на міжнародних угодах між країнами-учасницями, які визначають порядок фінансування, відбору спортсменів та організаційні аспекти проведення змагань. Значну фінансову підтримку іграм надає уряд Великої Британії через гранти Департаменту цифрових технологій, культури, медіа та спорту (Department for Digital, Culture, Media and Sport).

Британська модель також передбачає розвинену систему спортивних клубів для ветеранів. Прикладом є Battle Back Centre, розташований у Національному спортивному центрі Лілleshолл (Lilleshall National Sports Centre), який спеціалізується на спортивній реабілітації військовослужбовців. Його діяльність фінансується спільно Міністерством оборони, благодійними організаціями та лотереєю «UK Sport».

Німеччина, враховуючи історичний досвід двох світових воєн та складне ставлення до мілітаризму, розробила власну модель підтримки ветеранів. Вона базується на принципах соціальної держави та федералізму, де відповідальність розподілена між федеральним урядом і землями. Основним законодавчим актом є Федеральний закон про забезпечення ветеранів війни (Bundesversorgungsgesetz), ухвалений у 1950 році для підтримки ветеранів Другої світової війни та згодом доповнений положеннями для військовослужбовців Бундесверу, поранених у міжнародних місіях. Закон охоплює медичне забезпечення, пенсії, професійну реабілітацію та рекреаційні програми.

Особливе значення має стаття 11а цього закону, яка присвячена спортивній реабілітації та зобов'язує уряд і землі забезпечувати доступ ветеранів з інвалідністю до спортивних програм. Це включає фінансування спеціалізованих центрів, підготовку тренерів та покриття витрат на обладнання. Важливу роль у реалізації цих положень відіграє Німецька спортивна федерація для людей з інвалідністю (Deutscher Behindertensportverband), що об'єднує понад 6,000 клубів і понад 500,000 членів, серед яких значна кількість ветеранів.

Німецька модель наголошує на інтеграції ветеранів у загальну систему адаптивного спорту, а не на створенні окремих програм лише для військових. Це відповідає концепції інклюзії та нормалізації, коли ветерани займаються спортом разом із цивільними особами з інвалідністю, що сприяє соціальній інтеграції та зменшенню стигматизації. Додатково уряд підтримує участь ветеранів у міжнародних змаганнях: у 2023 році Бундестаг виділив грант у розмірі 2 мільйони євро для підготовки та участі німецької команди в Іграх Нескорених.

Канада сформувала власну модель підтримки ветеранів, яка відображає цінності мультикультуралізму, рівності та інклюзії. Активна участь канадських військових у міжнародних миротворчих місіях призвела

до появи нового покоління ветеранів із фізичними та психологічними травмами. Правову основу складають Закон «Про добробут ветеранів» (Veterans Well-being Act, 2005) та Закон «Про відновлення та компенсацію членам та ветеранам канадських збройних сил» (Canadian Forces Members and Veterans Re-establishment and Compensation Act). Вони замінили застаріле законодавство часів Першої світової війни та створили сучасну систему підтримки, яка враховує широкий спектр потреб ветеранів.

Управління у справах ветеранів Канади (Veterans Affairs Canada, VAC) є федеральним міністерством, яке відповідає за комплексну підтримку ветеранів. На відміну від Департаменту у справах ветеранів США, що головним чином зосереджується на медичному забезпеченні, VAC має ширший мандат, охоплюючи соціальну інтеграцію, професійну реабілітацію та підтримку сімей військовослужбовців.

Фінансування спортивних програм здійснюється через ініціативу «Фонд благополуччя ветеранів та їхніх сімей» (Veteran and Family Well-Being Fund), який надає гранти організаціям, що розробляють інноваційні проекти для покращення добробуту ветеранів. Значна частина цих грантів спрямована саме на спортивні та рекреаційні заходи.

Важливу роль у системі підтримки відіграє «Фонд справжньої патріотичної любові» (True Patriot Love Foundation), заснований у 2009 році. Організація інвестувала понад 50 мільйонів канадських доларів у програми для військовослужбовців, ветеранів та їхніх родин, включаючи спортивні та оздоровчі проекти. Фонд співпрацює з VAC та отримує підтримку від корпорацій і приватних донорів.

Особливістю канадської моделі є акцент на сімейних програмах: багато спортивних заходів організовані так, щоб у них могли брати участь не лише ветерани, а й члени їхніх родин. Це відображає розуміння того, що наслідки військової служби впливають на всю сім'ю, а процес реабілітації має бути комплексним.

Канада була однією з країн-засновниць Ігор Нескорених і приймала їх у Торонто в 2017 році [12]. Підготовка до цієї події сприяла значним інвестиціям у спортивну інфраструктуру для ветеранів: федеральний уряд виділив 15 мільйонів канадських доларів, а уряд провінції Онтаріо – ще 10 мільйонів.

Канадська система також приділяє увагу підтримці ветеранів із числа корінних народів. Зважаючи на те, що представники корінних спільнот служать у збройних силах у непропорційно великій кількості, для них створюються спеціальні програми, які інтегрують традиційні практики у спортивну реабілітацію.

В Австралії ветерани займають особливе місце в національній ідентичності. День Австралійського та Новозеландського армійського корпусу (ANZAC Day), що відзначається 25 квітня, є одним із ключових національних свят, присвячених пам'яті військовослужбовців. Це глибоке шанування військових відображається у всеохоплюючій системі підтримки ветеранів, яка включає спортивні програми.

Департамент у справах ветеранів Австралії (Department of Veterans' Affairs, DVA) забезпечує підтримку понад 200,000 ветеранів. Його діяльність регулюється Законом «Про пільги ветеранів» (Veterans' Entitlements Act, 1986) та Законом «Про військову реабілітацію та компенсацію» (Military Rehabilitation and Compensation Act, 2004), що створюють правову основу для медичної допомоги, компенсацій та реабілітаційних послуг.

У 2016 році Департамент у справах ветеранів Австралії започаткував Програму спорту та благополуччя ветеранів (Veteran Sport and Wellbeing Program), яка надає гранти спортивним організаціям для створення спеціалізованих програм, орієнтованих на потреби ветеранів. Фінансування охоплює широкий спектр активностей – від традиційних командних видів спорту до йоги, серфінгу та кінної терапії. Щорічний бюджет програми перевищує 5 мільйонів австралійських доларів.

Серед провідних благодійних структур варто відзначити «Wounded Warriors Australia», засновану у 2013 році за прикладом американської Wounded Warrior Project. Організація приділяє особливу увагу психічному здоров'ю та фізичній реабілітації ветеранів через спорт, пропонуючи програми з веслування, велоспорту, регбі та крикету.

Австралія відіграла ключову роль у становленні Ігор Нескорених. Ідея міжнародних змагань для поранених військовослужбовців була розвинена після візиту принца Гаррі до США у 2013 році та його подальшої поїздки до Австралії. У 2018 році Сідней приймав Ігри Нескорених, що сприяло зростанню суспільної обізнаності про спортивні програми для ветеранів [9].

Паралімпійський комітет Австралії активно співпрацює з ветеранами, багато з яких досягли високих результатів у паралімпійському спорті. Яскравим прикладом є Кертіс Макграт, військовослужбовець, який втратив обидві ноги внаслідок вибуху в Афганістані та здобув золоті медалі у пара каное на Паралімпійських іграх 2016 та 2020 років.

Особливістю австралійської моделі є Програма працевлаштування ветеранів (Veteran Employment Program), що сприяє інтеграції ветеранів у спортивну сферу. Вона ґрунтується на визнанні того, що навички, набуті під час військової служби – лідерство, командна робота, дисципліна – є цінними для кар'єри у спорті та фізичній культурі.

Нідерланди розробили прагматичну модель підтримки ветеранів, яка акцентує увагу на інтеграції у суспільство та використанні спорту як інструменту соціальної реабілітації. Вона характеризується високим рівнем координації між урядовими структурами, військовими та цивільними організаціями. Правову основу складає Закон «Про правовий статус військовослужбовців» (Wet rechtspositie militairen) та спеціальний «Закон про ветеранів» (Veteranenwet), ухвалений у 2014 році.

Центральним координатором є Інститут ветеранів (Veteraneninstituut), який працює під егідою Міністерства оборони та співпрацює з цивільними партнерами.

Одним із його пріоритетів є розвиток спортивних програм як засобу фізичної та психологічної реабілітації.

Ігри Нескорених уперше відбулися в Гаазі у 2020 році (перенесені на 2022 через пандемію COVID-19). Підготовка до змагань сприяла значним інвестиціям у спортивну інфраструктуру для людей з інвалідністю: уряд Нідерландів виділив понад 20 мільйонів євро.

Організація ветеранів Нідерландів (Nederlandse Veteranen Organisatie), що представляє інтереси понад 140,000 ветеранів, активно просуває спортивні програми та співпрацює з цивільними федераціями для інтеграції ветеранів у регулярні спортивні заходи. Особливістю голландського підходу є акцент на профілактиці посттравматичного стресового розладу (ПТСР) через спорт. Дослідження показали, що регулярна участь у спортивній діяльності значно знижує симптоми ПТСР, що стало основою для створення спеціальних програм, які поєднують фізичну активність із психологічною підтримкою [5].

Французька система підтримки ветеранів ґрунтується на традиціях сильної централізованої держави та республіканських принципах рівності й солідарності. Враховуючи довгу історію військових конфліктів, включно з колоніальними війнами та сучасними міжнародними операціями, Франція має значну кількість ветеранів. Основним нормативним документом є Кодекс про пенсії для військовослужбовців з інвалідністю та жертв війни (Code des pensions militaires d'invalidité et des victimes de guerre), який був кодифікований у 1951 році та забезпечує комплексну систему пенсій, медичної допомоги та реабілітаційних послуг [1].

Ключову роль у реалізації державної політики відіграє Національне управління у справах ветеранів та жертв війни (Office national des anciens combattants et victimes de guerre, ONACVG), що має широку мережу регіональних представництв у Франції та за її межами. Це дозволяє забезпечувати підтримку ветеранам незалежно від їхнього місця проживання. Важливим елементом є діяльність Fédération Française Handisport, яка координує понад 1,300 спортивних клубів і пропонує ветеранам більше ніж 50 видів адаптивного спорту.

Французький підхід підкреслює принцип рівності: ветерани не виділяються як окрема привілейована група, а розглядаються як громадяни, що мають рівні права на участь у спортивних програмах. Таким чином, спеціалізовані ініціативи інтегровані у загальну систему адаптивного спорту. Окремо варто відзначити програму Programme d'Accompagnement Global Sportif (PAGS), яка поєднує спортивну діяльність із психологічним консультуванням та соціальною підтримкою, демонструючи позитивні результати у зменшенні симптомів ПТСР та депресії серед ветеранів.

Міжнародне співробітництво у сфері спорту ветеранів значно активізувалося протягом останніх двох десятиліть. НАТО створило низку ініціатив, зокрема

Робочу групу з питань реабілітації (NATO Rehabilitation Working Group), яка координує обмін досвідом у медичній та спортивній реабілітації, а також Спортивний комітет НАТО (NATO Sports Committee), що організовує тренувальні табори, семінари та міжнародні змагання з акцентом на адаптивний спорт. Європейський Союз підтримує транскордонні проєкти через програму Erasmus+Sport, спрямовану на соціальну інклюзію ветеранів.

Важливим напрямом міжнародної співпраці є наукові дослідження ефективності спортивної реабілітації. Спільні проєкти США, Великої Британії та Австралії довели позитивний вплив групових спортивних програм на психічне здоров'я ветеранів. Перспективи розвитку включають інтеграцію новітніх технологій – віртуальної реальності, телемедицини та штучного інтелекту – для створення персоналізованих програм реабілітації. Зростає також усвідомлення необхідності довготривалої підтримки, що охоплює перехід від реабілітації до рекреації та від спорту до професійної зайнятості, забезпечуючи більш комплексний підхід до інтеграції ветеранів у суспільство [6; 7].

**Висновки.** Організаційно-правові підходи до спортивної діяльності ветеранів війни в різних країнах мають свої характерні особливості:

– США та Велика Британія створили найбільш розвинені системи спортивної підтримки ветеранів, що поєднують державне фінансування та потужний благодійний сектор. У США спорт інтегрований у систему охорони здоров'я ветеранів, а у Великій Британії значну роль відіграють благодійні організації та Ігри Нескорених, які стали міжнародним символом реабілітації через спорт.

– Німеччина та Нідерланди демонструють моделі, засновані на принципах соціальної держави та інклюзії. Ветерани інтегровані у загальну систему адаптивного спорту разом із цивільними особами з інвалідністю, що сприяє соціальній інтеграції та зменшенню стигматизації. Особливий акцент робиться на профілактиці ПТСР та розвитку спеціалізованих програм.

– Канада та Австралія розвивають комплексні системи підтримки, які враховують не лише фізичну та психологічну реабілітацію, а й соціальну інтеграцію ветеранів та їхніх сімей. Унікальними рисами є акцент на сімейних програмах у Канаді та програма працевлаштування ветеранів у спортивній сфері в Австралії. Обидві країни активно долучаються до Ігор Нескорених, що стимулює інвестиції у спортивну інфраструктуру.

– Франція реалізує централізовану модель підтримки ветеранів, де спорт інтегрований у загальну систему адаптивного спорту без створення окремих «привілейованих» програм. Важливим є поєднання спортивної діяльності з психологічною та соціальною підтримкою, що відповідає республіканським принципам рівності та солідарності.

### Література:

1. Жарська Н., Будзин В. Фізкультурно-спортивна реабілітація у сфері фізичної культури та спорту. Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування : тези доп. V Міжнар. наук.– практ. конф. / за заг. ред. Н. Павленчик. Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. С. 204–206.
2. Український центр з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю : Офіційний веб-сайт. URL: <http://www.invasport.org.ua/> (дата звернення: 28.10.2025).
3. Anderson D. Social capital and quality of life in persons with mobility impairments through adaptive sport participation. *Sport in Society*. 2017. Vol. 20, № 9. P. 1369–1388.
4. Deaflympics : Official website. URL: <https://www.deaflympics.com/> (accessed: 05.11.2025).
5. Hums M. A., Moorman A. M., Wolff E. A. The inclusion of the Paralympics in the Olympic and Amateur Sports Act: Legal and policy implications for integration of athletes with disabilities into the United States Olympic Committee. *Journal of Sport and Social Issues*. 2003. Vol. 27, № 3. P. 261–275.
6. IPC Athlete Classification Code. International Paralympic Committee. 2015. URL: <https://www.paralympic.org/classification-code> (accessed: 08.11.2025).
7. Jeong Y., Block M., Sterling M. Promoting inclusion through unified sports: The Special Olympics experience. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 2018. Vol. 89, № 2. P. 9–13.
8. Legg D., Steadward R. The Paralympic Games and 60 years of change (1948-2008): Unification and restructuring from a disability and medical to a sport-based philosophy. *Sport in Society*. 2011. Vol. 14, № 9. P. 1099–1115.
9. Military Sports Rehabilitation Programs: International Perspectives. NATO Science for Peace and Security Series. Brussels, 2020. 156 p.
10. Misener L., Darcy S., Legg D., Gilbert K. Beyond Olympic legacy: Understanding Paralympic legacy through a thematic synthesis. *Journal of Sport Management*. 2013. Vol. 27, № 4. P. 329–341.
11. United Nations. Convention on the Rights of Persons with Disabilities. URL: <https://www.un.org/development/desa/disabilities/> (accessed: 18.11.2025).
12. Vanlandewijck Y. C., Thompson W. R. The Paralympic Athlete: Handbook of Sports Medicine and Science. Oxford : Wiley-Blackwell, 2011. 368 p.

### References:

1. Zharska, N., & Budzyn, V. (2023). Fizkul'turno-sportyvna reabilitatsiia u sferi fizychnoi kultury ta sportu [Physical culture and sports rehabilitation in the field of physical culture and sports]. In N. Pavlenchuk (Ed.), *Ekonomiko-sotsial'ni vidnosyny v haluzi fizychnoi kultury ta sferi obsluhovuvannia: tezy dopovidei V Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii* (pp. 204–206). Lviv: LDUFK imeni Ivana Bobers'koho.
2. Ukrain's'kyi tsentr z fizychnoi kultury i sportu osib z invalidnistiu [Ukrainian Center for Physical Culture and Sports of Persons with Disabilities]. (2025, October 28). Retrieved from <http://www.invasport.org.ua/>
3. Anderson, D. (2017). Social capital and quality of life in persons with mobility impairments through adaptive sport participation. *Sport in Society*, 20(9), 1369–1388.
4. Deaflympics. (2025, November 5). Official website. Retrieved from <https://www.deaflympics.com/>
5. Hums, M. A., Moorman, A. M., & Wolff, E. A. (2003). The inclusion of the Paralympics in the Olympic and Amateur Sports Act: Legal and policy implications for integration of athletes with disabilities into the United States Olympic Committee. *Journal of Sport and Social Issues*, 27(3), 261–275.
6. International Paralympic Committee. (2015). IPC Athlete Classification Code. Retrieved November 8, 2025, from <https://www.paralympic.org/classification-code>
7. Jeong, Y., Block, M., & Sterling, M. (2018). Promoting inclusion through unified sports: The Special Olympics experience. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(2), 9–13.
8. Legg, D., & Steadward, R. (2011). The Paralympic Games and 60 years of change (1948–2008): Unification and restructuring from a disability and medical to a sport-based philosophy. *Sport in Society*, 14(9), 1099–1115.
9. NATO. (2020). Military sports rehabilitation programs: International perspectives. Brussels: NATO Science for Peace and Security Series.
10. Misener, L., Darcy, S., Legg, D., & Gilbert, K. (2013). Beyond Olympic legacy: Understanding Paralympic legacy through a thematic synthesis. *Journal of Sport Management*, 27(4), 329–341.
11. United Nations. (2025, November 18). Convention on the Rights of Persons with Disabilities. Retrieved from <https://www.un.org/development/desa/disabilities/>
12. Vanlandewijck, Y. C., & Thompson, W. R. (2011). *The Paralympic athlete: Handbook of sports medicine and science*. Oxford: Wiley-Blackwell.

Дата першого надходження статті до видання: 21.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 17.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.05.2026



## ВИКОРИСТАННЯ НАЯВНИХ РЕСУРСІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-СТУДЕНТІВ ДО ЗМАГАНЬ З ВИДІВ СПОРТУ

**Павленко Віктор Олексійович,**

доцент кафедри легкої атлетики  
Харківської державної академії фізичної культури  
ORCID ID: 0000-0003-0888-2485

**Єфременко Андрій Миколайович,**

доцент кафедри легкої атлетики  
Харківської державної академії фізичної культури  
ORCID ID: 0000-0003-0924-0281

**Насонкіна Олена Юрїївна,**

старший викладач кафедри легкої атлетики  
Харківської державної академії фізичної культури  
ORCID ID: 0000-0002-6127-932X

**Крайник Ярослав Богданович,**

доцент кафедри легкої атлетики  
Харківської державної академії фізичної культури  
ORCID ID: 0000-0003-1567-8570

У статті розглядається сучасна модель організації та проведення навчально-тренувальної роботи для студентів-спортсменів у позанавчальний час, акцентуючи увагу на використанні наявних ресурсів закладів вищої освіти (ЗВО) України для їхньої ефективної підготовки до змагань. Метою дослідження є визначити чинники, які впливають на процес підготовки студентів-спортсменів. Актуальність роботи зумовлена необхідністю збереження здоров'я населення та сприяння регулярній оздоровчій руховій активності серед студентської молоді, що вимагає ефективного залучення ресурсів ЗВО. Стаття ґрунтується на аналізі досліджень щодо застосування різноманітних моделей підготовки спортсменів, що використовують кадровий потенціал та матеріально-технічну базу вишів. Методологія дослідження включала систематичний огляд публікацій, відібраних із науко-метричних баз Web of Science та Google Scholar, за запитом, пов'язаним зі значимістю створення оптимальних умов для тренувальних занять у вищій школі. Авторами розглянуто, що, окрім освітньої функції, основною метою діяльності ЗВО є забезпечення умов для активного дозвілля та систематичних навчально-тренувальних занять студентів в обраному виді спорту. У статті наведені та проаналізовані різні моделі підготовки спортсменів та форми їх поєднання, які можуть бути впроваджені в університетське середовище: секційна, професійно орієнтована, традиційна та індивідуальна. У ході дослідження визначені ключові чинники, які позитивно впливають на процес підготовки студентів-спортсменів, включаючи наявність кваліфікованого кадрового потенціалу, доступність сучасної матеріально-технічної бази та спортивної інфраструктури, а також створення організаційних умов для повноцінного проведення тренувальних занять. Висновки підтверджують значущість єдиного навчально-спортивного процесу, який має бути побудований на основі підвищення ефективності планування фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою та моделюванням організму спортсмена, що дозволить не лише змістовно пояснювати фізіологічні процеси, але й конструювати більш досконалі та індивідуалізовані методи контролю, тренування та відновлення студентів-спортсменів.

*Ключові слова:* фізичне виховання, рухова активність, спортивна підготовка, фізичний розвиток, спортивна секція.

**Pavlenko Viktor, Yefremenko Andrii, Nasonkina Olena, Krainyk Yaroslav. Utilization of available higher education institution resources for the preparation of student-athletes for sports competitions**

The article examines the modern model of organizing and conducting educational and training work for student-athletes during non-academic hours, focusing on the utilization of available resources of Higher Education Institutions (HEIs) in Ukraine for their effective preparation for competitions. The aim of the study is to identify the factors that influence the student-athlete preparation process. The relevance of the work is determined by the necessity of preserving public health and promoting regular health-improving motor activity among students, which requires the effective engagement of HEI resources. The paper is based on an analysis of research on the application of various athlete training models that utilize the human resource potential and the material and technical base of universities. The research methodology included a systematic review of publications selected from the scientometric databases Web of Science and Google Scholar, using a query related to the significance of creating optimal conditions for training sessions in higher education. The authors established that, in addition to the educational function, the primary goal of HEI activities is to ensure the conditions for students' active leisure and systematic educational and training sessions in their chosen sport. The article presents and analyzes various athlete training models and forms of their combination that can be implemented in the university environment: sectional (group-based), professionally oriented, traditional, and individual. The study identified key factors that positively influence the student-athlete

*preparation process, including the availability of qualified human potential, accessibility of a modern material and technical base and sports infrastructure, and the creation of organizational conditions for full-fledged training sessions. The conclusions confirm the significance of a unified educational and sports process, which must be built upon enhancing the effectiveness of physical training planning for highly qualified athletes. Prospects for further research are associated with the development and modeling of the athlete's organism, which will allow not only a meaningful explanation of physiological processes but also the construction of more advanced and individualized methods of control, training, and recovery for student-athletes.*

**Key words:** physical education, motor activity, sports training, physical development, sports section.

**Вступ.** Сучасна модель підготовки спортсменів ґрунтується на створенні у вищих навчальних закладах відповідних умов для повноцінного проведення навчально-тренувальної роботи в позанавчальний час. У Законі України «Про вищу освіту» визначено, що основною метою діяльності вищого навчального закладу є забезпечення умов, необхідних для здобуття особою вищої освіти, підготовка фахівців для потреб України.

Разом з цим Агенція масового спорту в Україні популяризує заняття фізичною культурою і спортом та ведення здорового способу життя серед всіх вікових груп та верств населення, особливо – студентської молоді.

Спортивна діяльність реалізується через активну участь викладачів і студентів у поширенні рухової активності, активізації спортивно-масової роботи та удосконалення фізичної підготовки на заняттях у спортивних секціях.

Реалізація державної політики в сфері фізичної культури та спорту здійснюється на загальнодержавному рівні фізкультурно-оздоровчої діяльності шляхом організація та проведення заходів за програмами розвитку фізичної культури.

Кафедра фізичного виховання, як базовий структурний підрозділ вищого навчального закладу, безпосередньо відповідає за організацію навчально-виховного процесу з фізичного виховання та його спеціалізованих напрямів у ході навчального процесу і в позанавчальний час [9]. Відповідно до завдань реалізації фізкультурно-оздоровчих заходів розробляє та здійснює апробацію загальнодоступних спортивних технологій, нових форм рекреаційної роботи серед викладачів та здобувачів вищої освіти.

Заклад вищої освіти реалізує державну політику у сфері фізичної культури та масового спорту в Україні шляхом впровадження в життя проектів: «Активна країна», «Європейський тиждень спорту», «Бігова Україна», «Бігові клуби», «Клуби Скандинавської ходьби». Проекти направлені на збільшення кількості задоволених українців шляхом залучення їх, до регулярної оздоровчої рухової активності [15].

Аналізуючи термін «спортивна підготовка» у контексті до навчального процесу та враховуючи чинну спортивну інфраструктуру навчального закладу, дисципліна фізична культура повинна послідовно формувати знання, засоби, методи і умови відповідного рівня освіти, що дозволить направлено впливати на розвиток спортсмена і забезпечувати необхідний ступінь його готовності до спортивних досягнень. Спортивна підготовка включає технічну, тактичну, психічну і фізичну підготовку спортсмена тому

необхідно розглядати підготовку спортсменів у єдиному процесі навчання [2, 10, 16].

**Мета** – полягає у визначенні чинників, які впливають на процес підготовки студентів-спортсменів.

**Матеріали та методи.** Дослідження виконано як оглядово-теоретична наукова робота, що базується на системному комплексному підході до аналізу проблематики використання наявних ресурсів закладів вищої освіти (ЗВО) для підготовки студентів-спортсменів. Методологічною основою послужила концепція збереження здоров'я населення, зокрема необхідність проведення регулярної оздоровчої рухової активності студентської молоді, що вимагає створення відповідних організаційних умов та локацій у вищих навчальних закладах. Для досягнення мети роботи – теоретичного визначення та обґрунтування ключових чинників, що впливають на процес підготовки студентів-спортсменів – був застосований огляд наукових публікацій. Пошук інформації здійснювався у провідних науко-метричних базах, включаючи Web of Science та Google Scholar, за запитом, пов'язаним зі значимістю створення оптимальних умов для тренувальних занять у вищій школі, а також використання кадрового потенціалу, матеріально-технічної бази та спортивної інфраструктури. Теоретичні методи дослідження включали аналіз, синтез, порівняння та узагальнення. За допомогою аналізу та синтезу було розглянуто сучасну модель організації навчально-тренувальної роботи, а також різні форми її поєднання (секційна, професійно орієнтована, традиційна та індивідуальна). Порівняння та узагальнення використовувалися для оцінки впливу державних проектів та ініціатив, а також концепцій, які акцентуються на різномірній реалізації політики щодо збереження здоров'я. У результаті такого аналізу було визначено, що дисципліна «Фізична культура» повинна послідовно формувати знання, засоби та методи для ведення здорового способу життя та почуття особистої відповідальності за власне здоров'я. Предметом теоретичного дослідження виступили чинники, які забезпечують значимість єдиного навчально-спортивного процесу та підвищують ефективність планування фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації. На основі отриманих даних сформульовані висновки та визначені перспективи подальших досліджень, пов'язані з розробкою моделювання організму спортсмена.

**Результати дослідження.** У сфері вищої освіти фізичне виховання та масовий спорт відіграють визначальну роль на шляху до отримання певних знань і умінь з розвитку фізичних якостей, опанування навичками управління фізичним розвитком людини засобами фізичного виховання та навчання. Проблема

є актуальною на сучасному етапі розвитку науки, саме фізичне виховання розглядається як можливість застосовувати набуті цінності в життєдіяльності майбутніх фахівців.

Вивчаючи досвідчених стосовно рухової активності студентами під час навчання у вищому навчальному закладі можна засвідчити про те що використовуються різні моделі залучення студентів до систематичних занять спортом. Займатися спортом та підвищувати спортивну майстерність можна не тільки на академічних заняттях та в секціях з видів спорту, а і спортивних клубах навчальних закладів та центрах студентського спорту. У Фінляндії існують 11 національних і 3 регіональних студентських спортивних центрів [24]. Студенти в Італії можуть займатись спортом через університетські спортивні центри (Centro Universitario Sportivo). Ці організації пропонують широкий спектр спортивних секцій та заходів як для любителів, так і для тих, хто займається спортом на високому рівні. Студенти університетів, особливо студенти, які навчаються поза кампусом, мають доступ до спортивних споруд протягом навчального року для покращення свого психофізичного добробуту та соціальної інтеграції через заняття у спортивних секціях [22].

Згідно з поглядами І. Іванія інститути здійснюють базову й додаткову професійну освіту, підготовку тренерів для спортивних клубів, центрів підготовки спортсменів, розробляють оздоровчо-рекреативні програми для студентів, проводять курси фітнесу, спеціальних груп орієнтованих на викладачів вищих навчальних закладів [5].

Дослідниця Л. П. Сущенко вбачає, що характерною особливістю організації навчально-тренувального процесу є модульна організація у вигляді циклів різної тривалості, що дозволяє студентам залежно від їх матеріальних можливостей, інтересів і здібностей досягти того чи іншого рівня спортивної підготовки [17]. На переконання Безкопильного О. О. пріоритетний напрям вищої фізкультурної освіти це формування свідомості майбутніх фахівців фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності з використання сучасних технологій [1].

Питання професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту за кордоном досліджувалися в працях М. В. Данілевича, О. В. Романчука, С. О. Черненка. Однак невирішеною частиною цього досить актуального питання залишається аналіз основних напрямів впровадження інноваційних технологій у процес професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури як педагогічної проблеми в світі [3].

Актуальність зазначеної проблеми зумовлена браком системних досліджень особливостей професійної підготовки тренерів-викладачів. Відсутній зміст і структура професійної підготовки тренерів-викладачів, що є необхідною передумовою у формуванні єдиного Європейського освітнього простору.

Педагогічна технологія професійної підготовки фахівців в галузі фізичної культури є алгоритмом

послідовної реалізації спроектованої цілісної системи навчально-виховного процесу. Цей алгоритм передбачає чітко визначений набір відповідності і взаємозв'язку елементів педагогічної діяльності та фахової спортивної підготовки. До основних структурних компонентів автор відносить: обізнаність фахівця, зміст освіти, усіх учасників навчального процесу, технічні умови, результат навчання тобто результат спортивних досягнень [7].

Проблема впровадження інформаційно-комунікаційних технологій в освітній процес майбутніх спеціалістів у галузі фізичної культури та спорту в закладах вищої освіти фрагментарно висвітлювалася в працях М. Шкірти, Н. Степчук, І. Шанти де зазначалось що основним завданням фізкультурної освіти є оптимізація навчального процесу у закладах вищої освіти засобами інформаційно-комунікаційних технологій [21].

З метою забезпечення викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти на належному рівні можуть бути запропоновані такі базові моделі для вирішення цього питання (без претензії на вичерпність) або різні форми їх поєднання:

1. Секційна. Створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час (наприклад, у другу зміну для студентів, які мають навчальні заняття в першій половині дня).

2. Професійно орієнтована. Розроблення низки комплексних програм з фізичного виховання, які прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії (вчитель, лікар, офісний працівник, програміст тощо). Альтернативними варіантами відвідування таких програм можуть бути суто спортивні секції, військово-прикладні секції (з орієнтуванням як юнаків, так і дівчат на досягнення вимог до вступу на програми військового вишкілу), військово-медична підготовка з елементами загальнофізичної підготовки.

3. Традиційна. Збереження фізичного виховання в якості обов'язкової дисципліни з нарахуванням за неї кредитів, виставленням заліків та включенням до розкладу занять з наданням студентам можливості як відвідувати заняття з групою, так і займатись індивідуально в спортивних секціях та оздоровчих гуртках, клубах, програмах тощо на їх вибір.

4. Індивідуальна. Закріплення за кожним студентом працівника кафедри фізичного виховання чи іншого спеціалізованого підрозділу, який виконує роль тьютора з питань оздоровлення та фізичного розвитку, рекомендує певні види фізичної активності (як організовані, так і самостійні), розробляє індивідуальну програму фізичного розвитку, у т.ч. спортивні та оздоровчі секції, гуртки, клуби, а можливо і лекторії зі збереження здоров'я, планування родини тощо. Дві-три обов'язкові зустрічі з студентом впродовж навчального року дозволять більш м'яко мотивувати студента до фізичної активності [8].

У закладах вищої освіти на спортивно-секційних заняттях вирішуються завдання всебічного

розвитку фізичних і моральних якостей студента, удосконалення їх у вибраному виді спорту. Водночас секційна робота це поглиблене вивчення предмета і навчально-тренувальний процес потребує додаткового навантаження для досягнення студентами запланованої мети.

Головну роль при проведенні навчально-тренувального процесу на секційних заняттях відіграє планування занять, в якому необхідно правильно розділити кількість секційних занять, днів змагань і відновлення на різних етапах підготовки. Планування повинно передбачати різнобічність підготовки, систематичність, об'єм та інтенсивність занять, участь у змаганнях, покращення показників з окремих розділів підготовки.

Планомірність і систематичність занять запорука позитивного результату підготовки спортсмена, запобігання травматизму без негативних наслідків для його здоров'я. При розробці планів навчально-тренувальних занять секції на рік необхідно враховувати рівень тренувальних і змагальних навантажень, залежно від рівня спортивної кваліфікації студента, визначення засобів і методів фізичної, теоретичної підготовки студента та технічної можливості наявної спортивної бази навчального закладу [11].

Досліджуючи закономірності взаємозв'язку між фізичною підготовкою спортсменів та технічними можливостями наявної спортивної бази виникають наступні аспекти. По-перше, розвиток фізичних можливостей неможливий без застосування сучасного інвентарю та обладнання. По-друге, організація навчально-тренувального процесу потребує певного часу у використанні наявної спортивної споруди. Тому при складанні розпису академічних занять необхідно враховувати час на секційну роботу. По-третє, для забезпечення повноцінної, а головне ефективної організації навчально-тренувальних занять здійснювати своєчасний медико-педагогічний контроль з боку медичного персоналу кафедри фізичного виховання.

Організація навчально-тренувального процесу покладається на кафедру фізичного виховання та спортивний клуб навчального закладу. Адміністрація навчального закладу повинна забезпечити необхідними умовами для підвищення ефективності спортивного тренування.

Завданнями фізичного виховання та масового спорту у закладах вищої освіти є:

- формування в студентській молоді основ теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок) з фізичного і спортивного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів їх повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності;

- забезпечення в студентській молоді належного рівня розвитку показників їх функціональних та морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності;

- сприяння розвитку професійних, світоглядних та громадянських якостей студентів;

- підготовка та участь студентів у різноманітних спортивних заходах [9].

Масовий спорт – система організації та проведення спортивних заходів (змагань, розваг, ігор тощо) з масових видів рухової активності, засіб фізичного виховання.

Фізичний розвиток – компонент життєдіяльності людини, зміна природних властивостей її організму впродовж життя, що виявляється у вигляді показників функціональних та морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності, темпів старіння організму, термінів тривалості життя.

Рухова (фізична) активність – сукупність видів фізичних вправ та видів спорту, засіб фізичного виховання та його спеціалізованих напрямів.

Дійовим засобом підвищення рівня викладача, тренера спортивної секції є підвищення кваліфікації через проведення на факультетах щорічних конференцій стосовно проблем спортивної підготовки із залученням провідних тренерів та фахівців. Підвищення кваліфікації викладачів відбувається за рахунок проведення відкритих занять, спільних тренувань у спільних у співпраці ЗВО студентських центрах з провідними тренерами збірних команд області, України, а також тренерами школи вищої спортивної майстерності.

Ця ефективна система забезпечує сучасну методичну базу викладачів, тренерів, їх здатність працювати на відповідному рівні [4].

Безперечним прикладом тренерської роботи – це викладачі кафедри легкої атлетики Київського інституту фізичної культури (на той час) В. В. Петровського – вихованець В. Борзов – дворазовий Олімпійський чемпіон, Р. Я. Отруб'яніков підготував багаторазових чемпіонів та рекордсменів УРСР з легкої атлетики, Б.М. Юшко підготував Олімпійських чемпіонів – В. Буракова, Т. Пророченко.

Більшість тренерів (62%), за даними, отриманими в результаті анкетування, вважає, що слід у більш повному обсязі опанувати нові методи й технології спортивного тренування. Особливу зацікавленість викликають заняття, які проводяться відомими заслуженими тренерами-практиками.

Інтернет-технології в системі освіти – це найпотужніший засіб та всеосяжне інформаційне середовище, принципово нова організаційно-методична інфраструктура інформаційного обміну. Використання засобів і можливостей інтернет-технологій, як і їх вивчення тренерсько-викладацьким складом навчального закладу – найважливіша професійна складова частина, яка забезпечує ефективність процесу підготовки спортсменів-студентів високого класу [12].

Безперечно важливе місце в організації навчального процесу викладачів, тренерів збірних команд вищу відводиться моніторингу його якості. Моніторинг у системі підготовки спортсменів до змагань – це засіб отримання інформації про результативність навчально-тренувального процесу та мету, за допомогою якого здійснюється удосконалення системи підготовки

спортсменів, внесення своєчасної корекції до змагальної частини підготовки [13, 20].

Підготовка до відповідальних спортивних змагань здійснюється через самі змагання. У кожному циклі тренувальної роботи на завершення відповідних завдань проводиться контрольний тест. Змагання у групі, змагання серед студентів свого курсу на першість навчального закладу дають можливість поступового засвідчувати правильність вибраної методики спортивної підготовки та тактики змагальних дій, своєчасно вносити зміни до планів роботи.

Планування календарного плану спортивно-масової роботи кафедри з фізичного виховання здійснюється у відповідно до навчального процесу.

I етап. Масові змагання. Змагання у формі різних фізкультурно-спортивних конкурсів, турнірів, на засадах розвитку ініціативи і самодіяльності, фестивалів здоров'я і спорту, колективів закладів вищої освіти, у навчальних групах, на факультетах, курсах, у студентських гуртожитках, оздоровчо-спортивних таборах, спортивних секціях, оздоровчих групах та інших єднаннях. У цих змаганнях беруть участь усі охочи: студенти, аспіранти, викладачі, співробітники ЗВО і члени їх родин, які пройшли попередню підготовку, мають допуск лікаря до змагань.

Досягнення найкращих результатів студента у спорті залежать насамперед від його комплексної підготовки: фізичної, технічної, тактичної і психологічної.

Від психологічної підготовки залежить надійність виступу в складних умовах, відповідальних змаганнях, яка визначається числом технічних і тактичних помилок під впливом втоми, збудження, суперників, зовнішніх умов, або інших факторів, що заважають.

Тактична підготовка. Спортивна тактика – мистецтво ведення змагань з суперниками. Її головне завдання – як найраціональніше використати сили й можливості для перемоги [6]. Фізична підготовка, а саме «тренованість» являє собою «стан, який мобілізує всю систему організму, з тим, щоб дозволити йому адаптуватися до всіх фізичних дій» [19]. «Спортивна форма» – фаза найвищої функціональної готовності до граничної роботи. Спортивна форма і тренованість – специфічні компоненти фізичного стану готовності спортсмена до змагального етапу [18].

**Висновки.** Підготовка спортсменів може бути ефективною тільки в тому випадку, якщо всі умови єдиного навчально-спортивного процесу будуть забезпечені відповідно до навчальних планів. Досягнення найкращих результатів студента у спорті залежать насамперед від його комплексної підготовки: фізичної, технічної, тактичної і психологічної. Причому підвищення ефективності планування фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації можливо лише на основі моделювання організму спортсмена, що дозволить змістовно пояснювати й конструювати методи контролю, тренування та відновлення.

Майбутні дослідження, щодо організації навчально-тренувального процесу будуть зосереджені на розробці нових тенденцій в освіті на основі сучасних методів та технологій, які забезпечують досягнення професійної майстерності тренерів-викладачів у повної взаємодії з медичним персоналом мають застосовуватися під час планування навчально-розпорядчої документації та безпосередньо під час проведення навчально-тренувальної роботи.

#### Література:

1. Безкопильний О. О., Сущенко Л. П. Про формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності як пріоритетний напрям вищої фізкультурної освіти. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 3 (2). С. 27–29.
2. Гончаренко В., Павлов Р., Сіпакова Д. Я., Янович І. Освітньо-педагогічні основи реалізації тренерської практики у сфері спорту вищих досягнень. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2025. Вип. 218. С. 335–340.
3. Данилевич М., Романчук О. Досвід підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту в країнах Європи. *Science progress in European countries: new concepts and modern solutions*. 2018. С. 165.
4. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. Київ: Олімп. л-ра, 2009. 244 с.
5. Іваній І. Сучасні тенденції професійно-педагогічної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту в університетах країн Європейського союзу. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 1. С. 159–171.
6. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 124 с.
7. Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах: лист МОН України від 25.09.2015 р. № 1/9-454. 2015.
8. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах: наказ Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 р. № 4. 2006.
9. Носко М. Мотиваційні чинники персоналізації фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах сучасних викликів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2025. Вип. 29 (4). С. 226–233.
10. Оксьом П., Бережна Л. Нормативно-правові та управлінські проблеми викладання навчальної дисципліни «фізичне виховання» у закладах вищої освіти України. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2021. С. 105–114.
11. Петрова О. О. Дистанційна технологія підвищення кваліфікації українських тренерів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 11. С. 78–82.

12. Прик Л. О., Баламут В. О. Навчально-тренувальний процес підготовки спортсменів у вищих навчальних закладах. *Науковий вісник Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій ім. Гжицького*. 2015. Т. 17, № 1 (4). С. 326–331.
13. Ребрина А. Реалізація державної політики у сфері фізичної культури та масового спорту в Україні. *Нові технології навчання*. 2024. Вип. 98. С. 175–182.
14. Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2030 року: розпорядження Кабінету Міністрів України від 30.05.2025 р. № 525-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/525-2025-p> (дата звернення: 27.01.2026).
15. Садовський П., Бондарович О. Концептуальні засади формування сучасної системи фізичної підготовки у закладах вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія «Педагогічні науки»*. 2025. № 2. С. 164–171.
16. Суценок Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): монографія. Запоріжжя: Запорізький держ. ун-т, 2003. 356 с.
17. Теорія спортивного тренування з основами методик: навч. посіб. / уклад.: Т. В. Воронкова та ін. Запоріжжя: ЗНУ, 2025. 132 с.
18. Тодорова В. Г. Основи теорії і методики спортивного тренування: навч. посіб. Одеса: Університет Ушинського, 2023. 206 с.
19. Чеплюк А. В., Євтушенко В. В., Шавель Х. Є. Оптимізація системи фізичної підготовки здобувачів освіти в умовах цифрової трансформації. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. Вип. 23. С. 1–12.
20. Шкірта М., Степчук Н., Шанта І. Професійна підготовка фахівців у галузі фізичної культури і спорту з використанням інформаційно-комунікаційних технологій. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка*. 2022. № 2 (29). С. 138–143.
21. Bellini O. E., Colelli S., Moretti A. Student housing and sport: physical activity as a method for social inclusion. *Species of spaces. Fostering psycho-physical well-being by design*. Anteferna Edizioni Srl, 2023. P. 362–369.
22. Moretti A., Colelli S. Student housing e sport: la pratica sportiva come metodo d'inclusione sociale nelle residenze universitarie milanesi. 2020. 113 p.
23. Hormenu T., Ansah E. W. Developing and promoting active lifestyles for healthy living and national development. *Ghana Journal of Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance*. 2018. Vol. 11, No. 1. P. 60–75.
24. Valta A. Scenarios 2020 for the Finnish Sports Institutes. 2015. URL: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201501281687> (дата звернення: 27.01.2026).

#### References:

1. Bezcopylnyi, O. O., & Sushchenko, L. P. (2016). Pro formuvannia hotovnosti maibutnix uchyteliv fizychnoi kultury do zdorov'iazberezhuvalnoi diialnosti yak priorytetnyi napriam vyshchoi fizkulturnoi osvity [On the formation of future physical education teachers' readiness for health-preserving activities as a priority direction of higher physical education]. *Naukovyi chasopys [Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni MP Drahomanova]. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific Journal [Drahomanov National Pedagogical University]. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sport)], (3 (2)), 27–29. (in Ukrainian)
2. Chepeliuk, A. V., Yevtushenko, V. V., & Shavel, Kh. Ye. (2025). Optymizatsiia systemy fizychnoi pidhotovky zdobuvachiv osvity v umovakh tsyfrovoy transformatsii [Optimization of the physical training system for higher education seekers in the conditions of digital transformation]. *Pedahohichna Akademiia: naukovyi zapysky* [Pedagogical Academy: Scientific Notes], (23), 1–12. (in Ukrainian)
3. Danylyevych, M., & Romanchuk, O. (2018). Dosvid pidhotovky fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia i sportu v krainakh Yevropy [Experience of training specialists in physical education and sports in European countries]. *Science progress in European countries: new concepts and modern solutions*, 165. (in Ukrainian)
4. Dutchak, M. V. (2009). *Sport dlia vsikh v Ukraini: teoriia i praktyka* [Sport for all in Ukraine: Theory and practice]. Olimp. I-ra. (in Ukrainian)
5. Honcharenko, V., Pavlov, R., Sipakova, D. Ya., & Yanovych, I. (2025). Osvitno-pedahohichni osnovy realizatsii trenerskoj praktyky u sferi sportu vyshchych dosiahnen [Educational and pedagogical foundations for the implementation of coaching practice in the field of high achievement sports]. *Naukovi zapysky. Seriya: Pedahohichni nauky* [Scientific Notes. Series: Pedagogical Sciences], (218), 335–340. (in Ukrainian)
6. Ivani, I. (2019). Suchasni tendentsii profesiino-pedahohichnoi pidhotovky fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia ta sportu v universytetakh krain Yevropeiskoho soiuzu [Modern trends in professional and pedagogical training of specialists in physical education and sports in universities of European Union countries]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii* [Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies], (1), 159–171. (in Ukrainian)
7. Koshura, A. V. (2021). *Teoriia i metodyka sportyvnykh trenuvan: Navchalnyi posibnyk* [Theory and methodology of sports training: Textbook]. Chernivets. nats. un-t im. Yu. Fedkovycha. (in Ukrainian)
8. Lyst MON № 1/9-454 vid 25 veresnia 2015 roku «Shchodo orhanizatsii fizychnoho vykhovannia u vyshchych navchalnykh zakladakh» [Letter of the Ministry of Education and Science No. 1/9-454 dated September 25, 2015 "Regarding the organization of physical education in higher educational institutions"]. (2015). (in Ukrainian)
9. Nakaz Ministerstva osvity i nauky Ukrainy vid 11.01.2006 № 4 «Polozhennia pro orhanizatsiiu fizychnoho vykhovannia i masovoho sportu u vyshchych navchalnykh zakladakh» [Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine No. 4 dated 11.01.2006 "Regulations on the organization of physical education and mass sports in higher educational institutions"]. (2006). (in Ukrainian)

10. Nosko, M. (2025). Motyvatsiini chynnyky personalizatsii fizychnoho vykhovannia zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh suchasnykh vylykiv [Motivational factors of personalization of physical education for higher education seekers in the conditions of modern challenges]. *Visnyk Kam 'ianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychnye vykhovannia, sport i zdorovia liudyny* [Bulletin of Ivan Ohienko Kamianets-Podilskyi National University. Physical Education, Sports and Human Health], (29)(4), 226–233. (in Ukrainian)
11. Oksiom, P., & Berezhna, L. (2021). Normatyvno-pravovi ta upravlinski problemy vykladannia navchalnoi dystsypliny «fizychnie vykhovannia» u zakladakh vyshchoi osvity Ukrainy [Regulatory and managerial problems of teaching the educational discipline "physical education" in higher education institutions of Ukraine]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleння* [Current problems of physical education of different population groups], 105–114. (in Ukrainian)
12. Petrova, O. O. (2009). Dystantsiina tekhnolohiia pidvyshchennia kvalifikatsii ukrainskykh treneriv [Distance technology for improving the qualifications of Ukrainian coaches]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu* [Pedagogics, psychology and medical-biological problems of physical education and sports], (11), 78–82. (in Ukrainian)
13. Pryk, L. O., & Balamut, V. O. (2015). Navchalno-trenuvalnyi protses pidhotovky sportsmeniv u vyshchykh navchalnykh zakladakh [Educational and training process of athlete preparation in higher educational institutions]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho natsionalnoho universytetu veterynarnoi medytsyny ta biotekhnolohii im. Gzhytskoho* [Scientific Bulletin of Lviv National University of Veterinary Medicine and Biotechnologies named after S.Z. Gzhytskyi], 17(1(4)), 326–331. (in Ukrainian)
14. Rebryna, A. (2024). Realizatsiia derzhavnoi polityky u sferi fizychnoi kultury ta masovoho sportu v Ukraini [Implementation of state policy in the field of physical culture and mass sports in Ukraine]. *Novi tekhnolohii navchannia* [New Educational Technologies], (98), 175–182. (in Ukrainian)
15. Rozporiadzhennia Kabinetu Ministriv Ukrainy «Pro skhvalennia Kontseptsii Derzhavnoi tsilovoi sotsialnoi prohramy rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2030 roku vid 30.05.2025 № 525-r» [Order of the Cabinet of Ministers of Ukraine "On Approval of the Concept of the State Target Social Program for the Development of Physical Culture and Sports for the Period up to 2030 dated 30.05.2025 No. 525-r"]. (2025). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/525-2025-p> (in Ukrainian)
16. Sadovskyi, P., & Bondarovykh O. (2025). Kontseptualni zasady formuvannia suchasnoi systemy fizychnoi pidhotovky u zakladakh vyshchoi osvity v umovakh viennoho stanu [Conceptual principles for the formation of a modern system of physical training in higher education institutions under martial law]. *Visnyk Cherkaskoho natsionalnoho universytetu imeni Bohdana Khmelnytskoho. Seriya «Pedagogichni nauky»* [Bulletin of Bohdan Khmelnytsky Cherkasy National University. Series "Pedagogical Sciences"], (2), 164–171. (in Ukrainian)
17. Sushchenko, L. P. (2003). *Profesiina pidgotovka maibutnih fahivciv fizychnoho vihovannja ta sportu (teoretiko-metodologichnii aspekt): Monografiia* [Professional training of future specialists in physical education and sports (theoretical and methodological aspect): Monograph]. Zaporizkyi derzh. Un-t. (in Ukrainian)
18. Teoriia sportyvnoho trenuvannia z osnovamy metodyk: Navchalnyi posibnyk dlia zdobuvachiv stupenia vyshchoi osvity bakalavra spetsialnosti «Fizychna kultura i sport» osvitho-profesiinoi prohramy «Sport» [Theory of sports training with the basics of methods: Textbook for bachelors of higher education in the specialty "Physical Culture and Sports" of the educational and professional program "Sports"]. (2025). (Uklad.: T. V. Voronkova, A. V. Symonik, A. V. Svatiev, O. I. Verytov). ZNU. (in Ukrainian)
19. Todorova, V. H. (2023). *Osnovy teorii i metodyky sportyvnoho trenuvannia: Navchalnyi posibnyk* [Fundamentals of the theory and methodology of sports training: Textbook]. Odesa, Universytet Ushynskoho. (in Ukrainian)
20. Shkirta, M., Stepchuk, N., & Shanta, I. (2022). Profesiina pidgotovka fakhivtsiv u haluzi fizychnoi kultury i sportu z vykorystanniam informatsiino-komunikatsiinykh tekhnolohii [Professional training of specialists in the field of physical culture and sports using information and communication technologies]. *Naukovyi visnyk Melitopolskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Seriya: Pedahohika* [Scientific Bulletin of Melitopol State Pedagogical University. Series: Pedagogy], 2(29), 138–143. (in Ukrainian)
21. Bellini, O. E., Colelli, S., & Moretti, A. (2023). Student housing and sport: physical activity as a method for social inclusion. In *Species of spaces. Fostering psycho-physical well-being by design* (pp. 362–369). Anteferna Edizioni Srl.
22. Moretti, A., & Colelli, S. (2020). *Student housing e sport: la pratica sportiva come metodo d'inclusione sociale nelle residenze universitarie milanesi*. 113 p.
23. Hormenu Hormenu T., & Ansah E. W. (2018). Developing and promoting active lifestyles for healthy living and national development. *Ghana Journal of Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance*, 11(1), 60–75.
24. Valta, A. (2015). *Scenarios 2020 for the Finnish Sports Institutes*. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201501281687>

Дата першого надходження статті до видання: 28.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.05.2026



## ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ПСИХОФІЗИЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ОСІБ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ

**Паришкура Юлія Володимирівна,**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації  
Державного торговельно-економічного університету  
ORCID ID: 0000-0002-8777-1726

**Пуздымир Микола Іванович,**

заслужений тренер України, доцент кафедри фізичного виховання  
Вінницького торговельно-економічного інституту  
Державного торговельно-економічного університету  
ORCID ID: 0000-0003-1350-231x

**Погасій Людмила Іванівна,**

старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації  
Державного торговельно-економічного університету  
ORCID ID: 0009-0003-8163-9139

**Нестеров Олексій Сергійович,**

завідувач кафедри фізичного виховання і спорту, старший викладач  
Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного  
ORCID ID: 0000-0001-5016-6314

*У статті розглянуто проблему психофізичної реабілітації осіб із посттравматичним стресовим розладом засобами фітнесу. В умовах військових дій та їхніх наслідків зростає кількість людей, які потребують ефективних немедикаментозних підходів до відновлення. У роботі проаналізовано фізіологічні, психоемоційні та поведінкові прояви розладу, визначено засоби аеробних і силових навантажень, спрямовані на зниження рівня тривожності, покращення серцево-судинної регуляції та підвищення стресостійкості. Розроблено цикл із восьми функціональних занять, побудованих за принципами поступовості, індивідуалізації й емоційної безпеки.*

*Мета дослідження. Обґрунтувати та розробити конспекти функціональних фітнес-занять як засобу психофізичного відновлення осіб із посттравматичним стресовим розладом.*

*Матеріали та методи дослідження: базою для дослідження стала програма з восьми функціональних занять, що включали аеробні, силові, розслаблювальні та дихальні вправи.*

*Методологічний підхід інтегрує психофізичні та педагогічні аспекти відновлення через рухову активність.*

*Завдання дослідження: проаналізувати науково-методичні засади використання фітнесу у психофізичній реабілітації осіб із ПТСР; визначити основні фізіологічні та психологічні особливості людей із різними типами ПТСР; розробити конспекти функціональних фітнес-занять з урахуванням адаптаційних можливостей осіб із ПТСР.*

*Вперше систематизовано принципи побудови функціональних фітнес-занять для осіб із ПТСР, яке поєднує фізичне навантаження, дихальні практики та елементи релаксації. Запропоновано структурно-логічну модель занять, що враховує індивідуальні психофізіологічні особливості учасників та їх рівень мотивації.*

*ПТСР супроводжується глибокими психофізіологічними порушеннями, що знижують життєвий тонус, емоційну стабільність та соціальну активність. Фітнес як немедикаментозний засіб реабілітації забезпечує багатовекторний вплив. Інтеграція рухової активності, дихальних вправ та релаксаційних технік створює умови для відновлення цілісного функціонального стану організму.*

***Ключові слова:** посттравматичний стресовий розлад, ПТСР, фітнес-заняття, функціональне тренування, стресостійкість, здоровий спосіб життя.*

***Paryshkura Yuliia, Puzdymyr Mykola, Pohasii Liudmyla, Oleksii Nesterov. Fitness as a means of psychophysical recovery of individuals with post-traumatic stress disorder***

*The article addresses the problem of psychophysical rehabilitation of individuals with post-traumatic stress disorder (PTSD) through fitness. In the context of ongoing military actions and their consequences, the number of people in need of effective non-pharmacological recovery approaches is steadily increasing. The study analyzes the physiological, psycho-emotional, and behavioral manifestations of PTSD and identifies the types of aerobic and strength exercises aimed at reducing anxiety, improving cardiovascular regulation, and enhancing stress resilience. A cycle of eight functional fitness sessions was developed, structured according to the principles of gradual progression, individualization, and emotional safety.*

*Purpose of the study. To substantiate and develop lesson plans for functional fitness training as a means of psychophysical recovery of individuals with post-traumatic stress disorder.*

*The research was based on a program consisting of eight functional training sessions that included aerobic, strength, relaxation, and breathing exercises.*

*The methodological approach integrates psychophysical and pedagogical aspects of recovery through physical activity.*

*Research objectives: to analyze the theoretical and methodological foundations of using fitness for psychophysical rehabilitation of individuals with PTSD; to identify the main physiological and psychological characteristics of people with different types of PTSD; to develop lesson plans for functional fitness training considering the adaptive capabilities of individuals with PTSD.*

*For the first time, the principles of designing functional fitness training for individuals with PTSD have been systematized, combining physical exercise, breathing techniques, and relaxation elements. A structural and logical model of training sessions is proposed, taking into account the participants' individual psychophysiological characteristics and motivation level.*

*PTSD is accompanied by deep psychophysiological disorders that reduce vitality, emotional stability, and social activity. Fitness, as a non-pharmacological means of rehabilitation, provides a multidimensional effect. The integration of physical activity, breathing exercises, and relaxation techniques creates favorable conditions for restoring the body's overall functional balance.*

**Key words:** *post-traumatic stress disorder, PTSD, fitness training, functional workout, stress resilience, healthy lifestyle.*

**Вступ.** Сучасні соціально-економічні умови, військові дії та їх наслідки призвели до значного зростання кількості осіб, які мають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [8]. Цей стан супроводжується психоемоційними, соматичними та поведінковими змінами, що суттєво впливають на якість життя, працездатність і соціальну адаптацію людини [6, 11].

Для осіб із ПТСР характерні:

- зниження енергетичного потенціалу організму через виснаження ендокринної системи;
- дисбаланс між збудженням і гальмуванням у центральній нервовій системі;
- підвищений рівень м'язового тону, що часто проявляється болем у спині та шиї;
- зміни серцево-судинної регуляції (тахікардія, артеріальні коливання);
- емоційна нестабільність, зниження мотивації до рухової активності [7, 13].

ПТСР є системним порушенням, що поєднує психологічні, нейрофізіологічні та соматичні аспекти [1, 12]. Проблема формування здорового способу життя (ЗСЖ) у цієї категорії осіб набуває особливої актуальності, адже вимагає міждисциплінарного підходу, який поєднує знання з галузі фізичної культури, психології, медицини та соціальної роботи [2, 4].

Одним із найбільш ефективних немедикаментозних засобів відновлення осіб із ПТСР є фітнес, який поєднує рухову активність, психоемоційне розвантаження, соціальну взаємодію та позитивну мотивацію [9-10]. Знання типу ПТСР має важливе значення для формування індивідуальної програми фітнес-відновлення:

- при гострому типі – рекомендуються дихальні, статичні, розслаблювальні вправи (йога, пілатес, стретчинг);
- при хронічному – аеробні тренування середньої інтенсивності (скандинавська ходьба, плавання, легкий біг);
- при комплексному – групові або парні тренування, що сприяють соціальній взаємодії, відчуттю підтримки та відновленню довіри [7].

Таким чином, диференційований підхід до осіб із різними формами ПТСР є ключовим чинником успішної психофізичної реабілітації засобами фітнесу. Фітнес-заняття з помірним навантаженням, елементами дихальної гімнастики, йоги, функціональних тренувань і кардіоактивностей здатні знижувати рівень тривожності, покращувати сон, нормалізувати діяльність серцево-

судинної та нервової систем, підвищувати загальний життєвий тонус.

**Мета дослідження** – обґрунтувати та розробити конспекти функціональних фітнес-занять як засобу психофізичного відновлення осіб із посттравматичним стресовим розладом.

**Матеріали та методи.** Базою для дослідження стала програма з восьми функціональних занять, що включали аеробні, силові, розслаблювальні та дихальні вправи.

Методологічний підхід інтегрує психофізіологічні, педагогічні та психологічні аспекти реабілітації через рухову активність.

Завдання дослідження: проаналізувати науково-методичні засади використання фітнесу у психофізичній реабілітації осіб із ПТСР; визначити основні фізіологічні та психологічні особливості людей із різними типами ПТСР; розробити конспекти функціональних фітнес-занять з урахуванням адаптаційних можливостей осіб із ПТСР.

Вперше систематизовано принципи побудови функціональних фітнес-занять для осіб із ПТСР, яке поєднує фізичне навантаження, дихальні практики та елементи релаксації. Запропоновано структурно-логічну модель занять, що враховує індивідуальні психофізіологічні особливості учасників та їх рівень мотивації.

**Результати дослідження.** Регулярна рухова активність є важливим елементом у відновленні осіб з ПТСР, адже вона сприяє як фізичному, так і психоемоційному покращенню [5].

*Аеробні навантаження*

1. Вплив на нервову систему та емоційний стан:

- регуляція нейрохімії (аеробні вправи, такі як біг, ходьба, плавання чи їзда на велосипеді, сприяють викиду ендорфінів та інших нейромедіаторів (наприклад, серотоніну), що знижують відчуття тривожності та депресії);

- поліпшення нейропластичності (регулярна аеробна активність стимулює формування нових нейронних зв'язків, що допомагає адаптуватися до стресових ситуацій і покращує загальний психоемоційний стан).

2. Покращення серцево-судинної та дихальної систем:

- покращення роботи серця та легенів (постійні кардіотренування сприяють зміцненню серцевого м'яза,

підвищенню ефективності кровообігу та покращенню роботи дихальної системи, що є критично важливим для загального стану здоров'я);

– підвищення рівня розвитку витривалості (завдяки регулярній аеробній активності зростає загальна витривалість організму, що дозволяє краще справлятися зі стресовими ситуаціями).

3. Стабілізація психоемоційного стану: зниження рівня стресу (аеробні навантаження допомагають знизити рівень кортизолу – гормону стресу, що сприяє загальному відновленню нервової системи та покращенню настрою).

#### *Силкові тренування*

##### 1. Вплив на фізичний стан:

– покращення м'язового тону (силкові вправи спрямовані на розвиток та підтримку м'язової маси, що особливо важливо для ветеранів і військовослужбовців з ПТСР, адже збільшення м'язового тону сприяє не лише фізичній силі, але й покращує поставу);

– зміцнення опорно-рухового апарату (регулярні силкові тренування допомагають зміцнити кістки, сухожилля та зв'язки, що зменшує ризик травм при повсякденних навантаженнях).

##### 2. Психологічний ефект:

– підвищення впевненості у власному тілі (досягнення конкретних силових цілей сприяє формуванню позитивного ставлення до власного тіла, що є важливим психологічним чинником відновлення осіб з ПТСР);

– покращення самовідчуття (почуття контролю над своїм тілом та фізичними можливостями допомагає зменшити відчуття безсилля та сприяє підвищенню самооцінки).

#### *Комплексний підхід до відновлення*

Об'єднання аеробних навантажень і силових тренувань дозволяє досягти синергічного ефекту:

– фізична адаптація (аеробні вправи забезпечують поліпшення роботи серцево-судинної та дихальної систем, а силкові – сприяють зміцненню м'язової системи, що разом сприяє загальній фізичній реабілітації);

– емоційне відновлення (регулярна рухова активність знижує рівень стресу, покращує настрій і допомагає стабілізувати психоемоційний стан, що є особливо важливим у відновленні осіб з ПТСР).

Таким чином, інтеграція кардіо та силових тренувань у програму відновлення сприяє як покращенню фізичного стану, так і психологічному зціленню, дозволяючи особі з ПТСР повернути контроль над своїм тілом і емоціями та формувати ЗСЖ [4].

Основою фітнес-занять є функціональні комплекси, спрямовані на розвиток сили, витривалості, координації та стабільності [1, 3]. Отже, це вправи з млинцями, гантелями, гириями, а також вправи з власною масою тіла (присідання, бурпі, планка, підтягування).

Результатами роботи розроблено конспекти фітнес-занять (8 конспектів) функціонального тренування за рекомендованими методами та цільовим призначенням:

Запропоновані моделі функціональних занять сприятимуть поступовому підвищенню рівню адаптаційних можливостей організму, знижувати симптоми тривож-

### ЗАНЯТТЯ № 1

*Тема:* Функціональне тренування.

*Мета:* Розвиток сили та силовій витривалості засобом виконання фізичних вправ комплексу № 1.

*Завдання:*

1. Ознайомити техніці вправи «станова тяга».
2. Розвиток сили та силовій витривалості засобом виконання фізичних вправ комплексу № 1.
3. Виховання дисциплінованості шляхом самоконтролю у процесі виконання силових вправ засобом режиму ЕМОМ.

*Розминка* (10 хв.) 2-3 кола (корелювати з станом учасників) з відпочинком 1-2 хв.:

- 12 присідань (15 р.)
- 12 скручувань (15 р.)
- 12 випадів назад (15 р.)
- 12 відтискань (15 р.)
- Вправа «планка» 30 сек.

*Основна частина* (35 хв.):

1. Навчати техніці виконання вправи «станова тяга». Показ, розповідь, виконання у полегшених умовах (2–3 підходи). «Станова тяга» 5 р.×3.
2. Розвиток сили та силовій витривалості засобом виконання фізичних вправ комплексу № 1 у режимі ЕМОМ 1 хв (пояснення методики виконання вправ для розвитку сили та силовій витривалості, показ вправ комплексу № 1): Присідання з вагою 10 р.×3  
Оберт гири/млинця над головою 5+5 р.×3  
Вправа «Бурпі» 12 р.  
Вправа «Планка» (ліва 30 сек, права 30 сек, дві 30 сек)  
Присідання з підйомом грифу над головою 5 р.×3.
3. Виховання наполегливості шляхом самоконтролю у процесі виконання силових вправ засобом режиму ЕМОМ. Контроль виконання, взаємопідтримка (настанови, мотивація, підкріплення).

*Заключна частина* (15 хв.): Заминка: вправи на гнучкість та бесіда про режим сну:

Задля повноцінної адаптації та відновлення організму ветеранів і військовослужбовців з ПТСР дотримувалися рекомендацій щодо сну:

- тривалість нічного сну – 7–8 годин;
- відмова від стимуляторів (кава, гаджети) за 2 год до сну;
- вечірні ритуали релаксації: дихальні вправи, легка розтяжка, ароматерапія;
- при можливості – короткий денний сон (20–30 хв).

### ЗАНЯТТЯ № 2

*Тема:* Функціональне тренування.

*Мета:* Розвиток сили та силовій витривалості засобом комплексу № 2.

*Завдання:*

1. Ознайомити з технікою виконання вправ з гантелями.
2. Розвиток сили та силовій витривалості засобом виконання фізичних вправ комплексу № 2.
3. Виховання волі під час виконання силових вправ засобом режиму ЕМОМ.

*Підготовча частина заняття* (10 хв, 3 кола у режимі ЕМОМ з відпочинком між колами 1 хв.). Організація до занять, привітання, перевірка фізичного стану, розминка: Присідання з млинцем над головою (15 р.)  
Повороти тулуба в сторони з млинцем у руках (15 р.)  
Відтискання (15 р.)  
Випади у бік (по 5 р на кожен ногу)  
Вправа «Планка» на передпліччях (30 сек)

<p><i>Основна частина</i> (35 хв., 2 кола):</p> <p>1. Ознайомити з технікою виконання силових вправ з гантелями.</p> <p>Ознайомити з технікою виконання силових вправ з гантелями. Розповідь, пояснення, виконання у полегшених умовах, підбір ваги гантелей, виконання вправи 2–3 рази.</p> <p>2. Розвиток сили та силової витривалості засобом виконання фізичних вправ комплексу № 2 у режимі ЕМОМ (пояснення методики виконання вправ для розвитку сили та силової витривалості, показ вправ комплексу № 2):</p> <p>Присідання зі зміною гантелі внизу (15 р.)</p> <p>Вправа «Планка» (ліва, права, обидві) кожна по 1 хв.</p> <p>Випади з гантелями назад (15 р.)</p> <p>V-up S одна або дві ноги разом (15 р.)</p> <p>Між вправами 30 с перерва. Відпочинок 1:30 між колами.</p> <p>3. Виховання волі під час виконання силових вправ засобом режиму ЕМОМ. Підкріплення, контроль виконання, команди, техніка безпеки.</p>
<p><i>Заключна частина</i> (15 хв.): Заминка: Навчання релаксаційній техніці: дихання «4-7-8» (Додаток В).</p>
<p><b>ЗАНЯТТЯ № 3</b></p>
<p><i>Тема:</i> Функціональне тренування.</p> <p><i>Мета:</i> Розвиток сили та швидкісної сили засобом комплексу № 3.</p> <p><i>Завдання:</i></p> <p>1. Розвиток силової витривалості каскадним методом.</p> <p>2. Навчати техніці виконання вправи «станова тяга».</p> <p>3. Проведення бесіди про раціональне харчування.</p>
<p><i>Підготовча частина заняття</i> (10 хв.). Організація до занять, привітання, перевірка фізичного стану, розминка (2–3 кола з відпочинком 1–2 хв.):</p> <p>2 хв. вправа «стілець» біля стіни</p> <p>15 присідань</p> <p>15 V-up S</p> <p>10 відтискань з включенням</p>
<p><i>Основна частина</i> (35 хв.):</p> <p>1. Розвиток силової витривалості каскадним методом. Пояснення каскадного методу. Відповідь на питання. Присідання з вистрибуванням (15 хв.) акцент на вихідне положення, рух колін, положення тулуба, вистрибування вище ніж 15 см вгору</p> <p>2-4-6-8-10-8-6-4-2</p> <p>2. Навчати техніці виконання вправи «станова тяга».</p> <p>Пояснення техніки виконання вправи (показ, роз'яснення, «повітряні» спроби 10–12 р.). Виконання вправи «станова тяга» з навантаженням ваги 70 % від мах (5-7 р. х 4)</p>
<p><i>Заключна частина</i> (15 хв.): Заминка: Навчання прогресивної м'язової релаксації Джекобсона (Додаток В)</p>
<p><b>ЗАНЯТТЯ № 4</b></p>
<p><i>Тема:</i> Функціональне тренування.</p> <p><i>Мета:</i> Розвиток вибухової сили та силової витривалості засобом комплексу № 4.</p> <p><i>Завдання:</i></p> <p>1. Ознайомити техніці виконання «турецького підйому».</p> <p>2. Розвиток вибухової сили засобом виконання комплексу № 4.</p> <p>3. Розвиток мотивації під час виконання вправ засобом режиму ЕМОМ.</p>
<p><i>Підготовча частина заняття</i> (10 хв.). Організація до занять, привітання, перевірка фізичного стану, розминка (2-3 кола з відпочинком 1-2 хв.):</p> <p>15 присідань</p> <p>15 відтискань</p> <p>10 присідань з підйомом млинця над головою</p> <p>10 вправ « бурпі»</p>

<p><i>Основна частина</i> (35 хв.).</p> <p>1. Пояснення техніки виконання «турецького підйому». Показ, виконання спроби без ваги (повітряно) 2–3 р., коригування техніки. Виконання вправи «турецький підйом» з гирею/гантелею (20 р.)</p> <p>2. Розвиток вибухової сили засобом виконання комплексу № 4. В режимі ЕМОМ 1 хв. 2–4 кола. Відпочинок 1:30 між колами (пояснення методики виконання вправ для розвитку вибухової сили у режимі ЕМОМ, показ вправ комплексу № 4):</p> <p>Свінг (10 р.)</p> <p>Протяжка (10 р на дві руки)</p> <p>Поштовх (10 р на ліву)</p> <p>Трастери (10 р на ліву)</p> <p>Поштовх (10 р на праву)</p> <p>Трастери (10 р на праву)</p> <p>3. Розвиток мотивації під час виконання вправ засобом режиму ЕМОМ. Сигнали, підкріплення, мотивуючі фрази.</p>
<p><i>Заключна частина</i> (15 хв.): Заминка: Вправи на гнучкість та бесіда про раціональне харчування. Білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мікроелементи, гідратацію</p>
<p><b>ЗАНЯТТЯ № 5</b></p>
<p><i>Тема:</i> Функціональне тренування.</p> <p><i>Мета:</i> Розвиток сили і силової витривалості засобом комплексу 5</p> <p><i>Завдання:</i></p> <p>1. Навчити техніці виконання вправи «зворотній місток».</p> <p>2. Розвиток силової витривалості засобом супер-сет.</p> <p>3. Профілактика плоскостопості засобом виконання вправ для своду стопи.</p>
<p><i>Підготовча частина заняття</i> (10 хв.). Організація до занять, привітання, перевірка фізичного стану, розминка (2–3 кола з відпочинком 1–2 хв.):</p> <p>Відтискання (16 р.)</p> <p>Плечові підйоми (16) р.</p> <p>Гоблет присід (16 р.)</p> <p>V-upS (10/16)</p>
<p><i>Основна частина</i> (35 хв.):</p> <p>1. Навчити техніці виконання вправи «зворотній місток». Розповідь, показ, спроба у полегшених умовах, підбір ваги. Виконання 2–3 р.</p> <p>2. Розвиток силової витривалості засобом супер-сет (пояснення методики виконання вправ для розвитку витривалості засобом супер-сет, показ вправ комплексу № 5):</p> <p>Вправа «зворотній місток» 130 р.</p> <p>Штраф за відпочинок: Гоблет присід 10 р.</p> <p>Вправа: захід на сходи або тумбл 130 р.</p> <p>Штраф за відпочинок: вправа «стілець» 1 хв.</p>
<p><i>Заключна частина</i> (15 хв.): Заминка: розтяжка з ролем.</p> <p>3. Профілактика плоскостопості засобом виконання вправ для своду стопи (розповідь, інформація про значення, показ, виконання вправ для своду стопи).</p>
<p><b>ЗАНЯТТЯ № 6</b></p>
<p><i>Тема:</i> Функціональне тренування.</p> <p><i>Мета:</i> Розвиток сили та силової витривалості засобом комплексу № 6.</p> <p><i>Завдання:</i></p> <p>1. Навчати техніці виконання вправи «румунська тяга».</p> <p>2. Розвиток сили та силової витривалості засобом виконання вправ комплексу № 6.</p> <p>3. Розвиток волі до перемоги під час виконання силових вправ засобом супер сет.</p>
<p><i>Підготовча частина заняття</i> (10 хв.). Організація до занять, привітання, перевірка фізичного стану, розминка (2–3 кола з відпочинком 1–2 хв.):</p> <p>15 присідань з мнищем</p> <p>15 V-upS</p> <p>15 вправа для м'язів пресу: «скручування» (руки за головою)</p> <p>Вправа «стілець» 1:30</p>

<p><i>Основна частина</i> (35 хв.):</p> <p>1. Навчати техніці виконання вправи «румунська тяга». Пояснення техніки виконання вправи «румунської тяга», показ, роз'яснення, «повітряні» спроби 5 р. Виконання вправи «румунська тяга» 20 р.</p> <p>2. Розвиток сили та силової витривалості засобом виконання вправ комплексу № 6 (пояснення методики виконання вправ для розвитку сили та силової витривалості, показ вправ комплексу № 8):</p> <p>3. Розвиток волі до перемоги під час виконання силових вправ засобом супер сет (настанови, мотивація, підкріплення).</p> <p>Розповідь і показ завдання. Супер сет: 20 хв, максимальна кількість кіл (елемент змагання між учасниками з записом результатів).</p> <p>підйом рук у вправі «планка» почергово 40 р.</p> <p>стрибок «джек» 20 р.</p> <p>випади назад по 10 р.</p> <p>вправа «бурпі» 10 р.</p>
<p><i>Заключна частина</i> (15 хв.): Заминка: Вправи на гнучкість і для м'язів навколо очей (профілактика погіршення гостроти зору)</p>
<p><b>ЗАНЯТТЯ № 7</b></p>
<p><i>Тема:</i> Функціональне тренування.</p> <p><i>Мета:</i> Розвиток сили і силової витривалості засобом комплексу № 7</p> <p><i>Завдання:</i></p> <p>1. Удосконалення техніки виконання вправи «станова тяга».</p> <p>2. Розвиток силової витривалості засобом виконання вправ комплексу № 7.</p> <p>3. Виховання наполегливості, розвитку мотивації під час виконання силових вправ засобом режиму ЕМОМ.</p>
<p><i>Підготовча частина заняття</i> (10 хв.). Організація до занять, привітання, перевірка фізичного стану, розминка (2–3 кола з відпочинком 1–2 хв.):</p> <p>10 р. вправа «станова тяга» з гирею</p> <p>5+5 р. тяга гирі з підлоги до плеча</p> <p>5+5 р. вправа «козацькі присідання»</p>
<p><i>Основна частина</i> (35 хв):</p> <p>1. Удосконалення техніки виконання вправи «станова тяга». Виконання вправи «станова тяга»: дійти до мах ваги на 1 раз.</p> <p>2. Розвиток силової витривалості засобом виконання вправ комплексу № 7 (пояснення методики виконання вправ для розвитку витривалості, показ вправ комплексу № 7):</p> <p>Трастери зі стійок: дійти до мах ваги на 2 рази</p> <p>Жим сидячи від грудей 4×6. Вага велика, підбирати індивідуально.</p> <p>Відпочинок 2–3 хв.</p> <p>3. Виховання наполегливості, розвитку мотивації під час виконання силових вправ засобом режиму ЕМОМ.</p> <p>ЕМОМ 12 хв. Кожні 3 хв</p> <p>10 випадів з гантелями назад</p> <p>5+5 трастери</p> <p>8–10 строгих підтягувань</p>

<p><i>Заключна частина</i> (15 хв.): Заминка: Stretching та навчання техніки медитації усвідомленості (mindfulness) (Додаток В).</p>
<p><b>ЗАНЯТТЯ № 8</b></p>
<p><i>Тема:</i> Функціональне тренування.</p> <p><i>Мета:</i> Розвиток сили і силової витривалості засобом комплексу № 8</p> <p><i>Завдання:</i></p> <p>1. Удосконалення техніки виконання вправи «турецький підйом».</p> <p>2. Розвиток силової витривалості засобом виконання вправ комплексу № 8.</p> <p>3. Виховання дисциплінованості шляхом самоактуалізації та самоконтролю у процесі виконання вправ засобом режиму ЕМОМ.</p>
<p><i>Підготовча частина заняття</i> (15 хв.). Організація до занять, привітання, перевірка фізичного стану, розминка (2–3 кола з відпочинком 1–2 хв.):</p> <p>Присідання руки за голову</p> <p>10 р вправа «скручування»</p> <p>10 р випади назад</p> <p>10 р відтискання</p> <p>10 р вправа «планка» динамічна</p>
<p><i>Основна частина</i> (35 хв.):</p> <p>1. Удосконалення техніки виконання вправи «турецький підйом»: виконання у полегшених умовах (2–3 підходи). Виконання вправи «турецький підйом» (маса спорядження 30–50 % від мах) 5–7 повторів на кожен руку × 3 підходи (контроль: техніка виконання вправи, техніка безпеки; здійснювати: страхування та корегування техніки виконання вправи)</p> <p>2. Розвиток сили та силової витривалості засобом виконання фізичних вправ комплексу № 8 у режимі ЕМОМ 1 хв. (пояснення методики виконання вправ у режимі ЕМОМ, показ вправ комплексу № 8):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– присідання з вагою: 10–15 разів</li> <li>– оберт гирі над головою: 5/10+5/10 р</li> <li>– вправа «Вигрее»: 10/15 р</li> <li>– вправа «Планка»: ліва/права/обидві по 1 хв</li> <li>– присідання з підйомом грифу над головою Overhead 10 р</li> </ul> <p>3. Виховання наполегливості шляхом самоконтролю у процесі виконання силових вправ засобом режиму ЕМОМ (моніторинг і контроль виконання, взаємопідтримка).</p>
<p><i>Заключна частина</i> (15 хв.): заминка (5 хв), сповільнення дихання та ЧСС, вправи на розвиток гнучкості, мотивація для складання індивідуальних комплексів тренування, бесіда про режим роботи та відпочинку.</p>

ності та депресивних проявів, покращувати якість сну, а також відновлювати психофізіологічну рівновагу. Таким чином, фітнес може бути розглянутий як ефективний немедикаментозний метод відновлення, що сприяє зміцненню здоров'я, формуванню здорового способу життя, підвищенню самооцінки та соціальної адаптації осіб, які пережили травматичний досвід.

**Висновки.** Посттравматичний стресовий розлад супроводжується глибокими психофізіологічними

порушеннями, що знижують життєвий тонус, емоційну стабільність та соціальну активність. Фітнес як немедикаментозний засіб реабілітації забезпечує багатовекторний вплив. Інтеграція рухової активності, дихальних вправ та релаксаційних технік створює умови для відновлення цілісного функціонального стану організму.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на оцінку довготривалого впливу фітнес-програм на психоемоційне здоров'я осіб з ПТСР.

#### Література:

1. Дубинська, О., Рибалко, П., Бобровицька, С., & Боднар, А. (2021). Динаміка показників розумової та фізичної працездатності дівчат старшого шкільного віку під впливом секційних занять з аквафітнесу. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (22), 38–43. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2021-22.38-43>

2. Дубинська О. Я., Рибалко П. Ф., Гончаренко О. М., Бондаренко О. Є., Ященко К. В. Розробка методики занять оздоровчим фітнесом силової спрямованості з жінками 21–35 років. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка».* № 2(356), 2023. С. 168–178.
3. Найкращі фітнес-застосунки для відстеження тренувань, калорій, прогресу та продуктивності. *Режим входу:* <https://surl.li/zrlczu> (дата входу: 05.09.2025).
4. Пашко Т. В. Формування культури здоров'я та здорового способу життя студентів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2023, № 2(126), С. 155–162.
5. Петренко Л. І. Фітнес у системі психофізичної реабілітації: теорія і практика. *Харків: ХДАФК*, 2021, 210 с.
6. Семененко І. П. Фізична активність у терапії психічних розладів. *Львів: ЛНУ ім. І. Франка*, 2022, 186 с.
7. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR). *5th ed., text revision. Washington, DC: APA*, 2022, 1150 p.
8. Bisson, J. I., Cosgrove, S., Lewis, C., Roberts, N. P. Post-traumatic stress disorder. *BMJ*, 2021, 372(n93), P. 1–8. <https://doi.org/10.1136/bmj.n93>
9. Craig R., Elliot D. Neurobiological Aspects of Exercise Therapy for PTSD. *Journal of Neuroscience and Rehabilitation*, 2019, 12(3), 211–225.
10. Feito Y., Heinrich K. M., Butcher S. J., Poston W. S. High-intensity functional training (HIFT): Definition and research implications for improved fitness. *Sports*, 2018, 6(3), 76.
11. Hoge C. W., Castro C. A. Treating PTSD in Military Populations: Evidence-Based Practices. *Washington, D.C.: American Psychiatric Publishing*, 2020, 410 p.
12. Kessler R. C. Trauma and Recovery: The Integration of Mind and Body. *New York: Basic Books*, 2019, 298 p.
13. Methods Of Introducing Information Technologies Into The Educational Process Of Higher Education Institutions Of Ukraine Inna Romanchenko , Alona Prokopenko, Iryna Zaichko, Iudmyla Prokopenko, Petro Rybalko, Svitlana Bobrovytska, Ol'ga Kyselyova. *IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security*, VOL.21 No.5, May 2021 [http://paper.ijcsns.org/07\\_book/202105/20210503.pdf](http://paper.ijcsns.org/07_book/202105/20210503.pdf)

#### References:

1. Dubynska, O., Rybalko, P., Bobrovytska, S., & Bodnar, A. (2021). Dynamika pokaznykiv rozumovoi ta fizychnoi pratsezdatsnosti divchat starshoho shkilnoho viku pid vplyvom sektsiinykh zaniat z akvafitnesu. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*, (22), 38–43. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2021-22.38-43>
2. Dubynska O. Ya., Rybalko P. F., Honcharenko O. M., Bondarenko O. Ye., Yashchenko K. V. Rozrobka metodyky zaniat ozdorovchym fitnesom sylovoi spriamovanosti z zhinkamy 21–35 rokov. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni nauky. Vyd-vo DZ «LNU imeni Tarasa Shevchenka».* № 2(356), 2023. S. 168–178.
3. Naikrashchi fitnes-zastosunky dlia vidstezhennia trenuvan, kalorii, prohresu ta produktyvnosti [The best fitness apps for tracking workouts, calories, progress and performance] *Rezhym vkhodu – Login mode:* <https://surl.li/zrlczu> (data vkhodu – login date: 05.09.2025). [in Ukrainian].
4. Pashko T. V. (2023). Formuvannia kultury zdorovia ta zdorovoho sposobu zhyttia studentiv [Formation of a culture of health and a healthy lifestyle of students]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii. – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, № 2(126), S. 155–162. [in Ukrainian].
5. Petrenko L. I. (2021). Fitnes u systemi psykhofizychnoi rehabilitatsii: teoriia i praktyka [Fitness in the system of psychophysical rehabilitation: theory and practice]. *Kharkiv: KhDAFK. – Kharkiv: KhDAFC*, 210 s. [in Ukrainian].
6. 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].
7. American Psychiatric Association (2021). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR) [American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR)]. *5th ed., text revision. Washington, DC: APA. – 5th ed., text revision. Washington, DC: APA*, 1150 s.
8. Bisson, J. I., Cosgrove, S., Lewis, C., Roberts, N. P. (2021). Post-traumatic stress disorder [Post-traumatic stress disorder]. *BMJ – BMJ*, 372(n93), S. 1–8. <https://doi.org/10.1136/bmj.n93>
9. 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.
10. Feito Y., Heinrich K. M., Butcher S. J., Poston W. S. (2018). High-intensity functional training (HIFT): Definition and research implications for improved fitness [High-intensity functional training (HIFT): Definition and research implications for improved fitness]. *Sports. – Sports*, 6(3), 76 s.
11. 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*, 2020, 410 s.
12. 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 Kessler R. C. – New York: Basic Books*, 298 s.
13. Methods Of Introducing Information Technologies Into The Educational Process Of Higher Education Institutions Of Ukraine Inna Romanchenko , Alona Prokopenko, Iryna Zaichko, Iudmyla Prokopenko, Petro Rybalko, Svitlana Bobrovytska, Ol'ga Kyselyova. *IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security*, VOL.21 No.5, May 2021 [http://paper.ijcsns.org/07\\_book/202105/20210503.pdf](http://paper.ijcsns.org/07_book/202105/20210503.pdf)

Дата першого надходження статті до видання: 29.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.05.2026



## ПРОБЛЕМИ СПОРТУ В РЕГІОНАХ УКРАЇНИ БЕЗ НАЗРІЛИХ РЕФОРМ

**Приходько Володимир Васильович,**

доктор педагогічних наук, професор,  
завідувач кафедри теорії та методики спортивної підготовки  
Навчально-наукового інституту «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»  
Українського державного університету науки і технологій  
ORCID ID: 0000-0001-6980-1402

**Томенко Олександр Анатолійович,**

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,  
професор кафедри теорії та методики фізичної культури  
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка  
ORCID ID: 0000-0002-1097-965X

**Солодка Оксана Василівна,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри боксу, боротьби та важкої атлетики  
Навчально-наукового інституту «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»  
Українського державного університету науки і технологій  
ORCID ID: 0000-0003-3434-8139

**Дзюбенко Микола Іванович,**

старший викладач кафедри фізичної культури та спорту  
Українського державного університету науки і технологій  
ORCID ID: 0009-0006-4426-4173

*Сучасний розвиток спорту неможливий без аналізу його стану, перед за все регіонального рівня. Виконання такого аналізу суттєво обмежене складністю устрою системи спорту, значною кількістю пов'язаних між собою елементів, для вивчення яких мала б відбутись велика кількість досліджень з наступною верифікацією даних на основі попередньої польової роботи. Очевидно, що обсяг такої роботи перевищує можливості вченого і не може бути виконаний без підтримки Міністерства молоді та спорту України. Але для формування топіки масштабних досліджень і розробок актуальною є експертна аналітика, чому й присвячена стаття.*

*Мета дослідження – виконати експертний аналіз стану спорту в регіонах і підготувати системні пропозиції щодо реформи спорту в Україні.*

*Методи дослідження: вивчення та узагальнення даних літературних джерел та інформації з Інтернету, а також абстрагування, аналіз і синтез, індукція і дедукція, системний підхід, а також експертиза науковця.*

*Базуючись на виконаних дослідженнях є підстави стверджувати, що без реформ спорт у регіонах України чекає повільний, але невідворотний занепад. Натомість реформа спорту це інвестиція в майбутнє нації: здоров'я мільйонів дітей, соціальної ліфти для талановитих, єдність громад, національна гордість через спортивні перемоги. Досвід інших країн доводить: навіть з обмеженими ресурсами можна побудувати ефективну спортивну систему, якщо є стратегія, воля та правильне виконання. Україна має всі можливості стати регіональною спортивною державою: таланти є, традиції є, потенціал величезний. Потрібна реформа, спрямована на регіони, де народжуються майбутні чемпіони. Ключ до успіху реформи – системність, довгострокова перспектива, професійне управління, прозорість і залучення всіх зацікавлених сторін. Не можна реформувати спорт одним Законом України або однією програмою. Це роки послідовної роботи на всіх рівнях: від держави до місцевої громади, від міністерства до конкретного тренера в селі. Подані результати є експертною аналітикою/стратегічним баченням, базованим на загальних знаннях і логіці, а не строгим науковим дослідженням. Вони можуть бути корисним відповідним пунктом для дискусій та подальших досліджень, хоча потребують верифікації даними та польової роботи.*

***Ключові слова:** спорт в регіонах, проблеми розвитку спорту, спортивна інфраструктура, кадри тренерів, спортсмени, управління спортом.*

***Prykhodko Volodymyr, Tomenko Oleksandr, Solodka Oksana, Dziubenko Mykola. Sports problems in ukrainian regions without mature reforms***

*Modern sports development is impossible without analyzing its current state, primarily at the regional level. Conducting such an analysis is constrained by the complexity of the sports system structure, the significant number of interconnected elements, the study of which would require a large volume of research followed by data verification based on preliminary fieldwork. Obviously, the scope of such work exceeds the capabilities of a single researcher and cannot be accomplished without the support of the Ministry of Youth and Sports of Ukraine. Meanwhile, expert analytics is relevant for formulating the topics of large-scale research, which is the focus of this article.*

*Research objective: To perform an expert analysis of the state of sport in the regions and to prepare systemic proposals for sports reform in Ukraine.*

*Methods: Study and synthesis of data from literature sources and Internet information, as well as abstraction, analysis and synthesis, induction and deduction, systematic approach, and expert evaluation by the researcher.*

*Based on the research conducted, there are grounds to assert that without reforms, sport in Ukraine's regions faces slow but inevitable decline. In contrast, sports reform is an investment in the nation's future: the health of millions of children, social mobility for the talented, community unity, and national pride through sporting achievements. The experience of other countries demonstrates that even with limited resources, it is possible to build an effective sports system if there is strategy, will, and proper implementation. Ukraine has all the prerequisites to become a regional sporting power: talent exists, traditions exist, and potential is enormous. What is needed is reform directed at the regions, where future champions are born. The key to successful reform lies in systematic, long-term perspective, professional management, transparency, and engagement of all stakeholders. Sport cannot be reformed by a single Law of Ukraine or a single program.*

**Key words:** *sport in regions, problems of sports development, sports infrastructure, coaching staff, athletes, sports management.*

**Вступ.** Тема стану і подальшого розвитку спорту в Україні набуває все більшої гостроти, адже результати функціонування системи спорту примітні, по-перше, невисокою масовістю в заняттях різних верств населення. На початку XXI століття достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше 4–5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) мали лише 3% населення віком від 16 до 74 років, середній рівень (2–3 заняття на тиждень) – 6%, низький рівень (1–2 заняття на тиждень) – 33% населення. Для більшої частини дорослого населення характерною є гіпокінезія [1]. І, по-друге, існуючою тенденцією до зниження медальних успіхів атлетів на літніх і зимових Олімпійських іграх (з 9 місця в неофіційному командному заліку в Атланті-1996, Україна спустилась до 20–40-х місць на останніх Іграх) [6].

З огляду на потребу змін були сформовані стратегія і технологія реформи системи спорту, які враховують позитивні наслідки децентралізації влади в Україні і перенесення в регіони тієї частини відповідальності, яка торкається соціальної сфери, підкріпленої надійною фінансовою базою [3, 4].

Між тим назрілі реформи системи спорту в Україні не поставлені до порядку денного, продовжується експлуатація того, що колись являло собою радянську систему з незначними змінами, які не вирішують існуючі проблеми.

**Мета та завдання** – виконати експертний аналіз стану спорту в регіонах і підготувати системні пропозиції щодо реформи спорту в Україні.

Завдання дослідження полягають в тому, аби розкрити стан системи спорту на регіональному рівні, приділивши увагу масовому і резервному спорту, який є базою спорту вищих досягнень і живить збірні команди країни. Визначити основні складові реформи спорту, включаючи зміни в регіонах.

**Матеріали та методи.** Вивчення та узагальнення даних літературних джерел та інформації з Інтернету, абстрагування, аналіз і синтез, індукція і дедукція, системний підхід, а також експертна оцінка науковця.

**Результати дослідження.** Базуючись на власних раніше виконаних дослідженнях можна стверджувати, що без реформ спорт у регіонах України чекає повільний, але невідворотний занепад. Це наслідок деградації спортивної інфраструктури та системи в цілому, що вже відбувається і наростає [2, 3, 4].

*Занепад інфраструктури.* У більшості обласних центрів і міст обласного значення основу спортивної інфраструктури становлять об'єкти, побудовані 40-60 років тому, переважно за радянських часів. Ці споруди вже зараз у занедбаному стані, а без реформ та інвестицій вони і далі руйнуватимуться.

Спортивні зали в закладах загальної освіти особлива тривога. У багатьох школах дахи протікають, підлога потріскалася, опалення не працює належним чином, немає обладнаних роздягальень і душових з теплою водою. Діти займаються фізичною культурою в приміщеннях, де температура взимку може ледве сягати +10 градусів. Без ремонтів ці зали закриватимуться один за одним з міркувань техніки безпеки. Уже зараз у сотнях сільських шкіл спортзали закриті через аварійний стан, тож діти взагалі не мають де займатися.

Басейни в регіонах рідкість. У містах обласного значення максимум один-два басейни, часто побудовані в 1970–80-х рр. і потребують капітального ремонту, у т.ч. систем очищення води, заміни комунікацій. Без інвестицій вони закриватимуться. А планів на будівництво нових немає (брак грошей, немає регіональної стратегії, а також мотивації до розвитку спорту у місцевої влади).

Стадіони, де не проводять загальноукраїнські змагання, занепадають. У кожному обласному центрі є великий стадіон, побудований за радянських часів але більшість з них уже зараз потребують капітального ремонту: трибуни руйнуються, легкоатлетичне покриття зношене, футбольне поле за якістю нагадує город. Без реформ і фінансування ці об'єкти перетворяться на руїни, а нові стадіони не будуються – це мільярдні інвестиції, які багатьом регіонам не підйомні без державної підтримки та залучення приватного капіталу.

*Дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ)* – основа регіонального спорту. У типовій ДЮСШ в обласному центрі тренуються 500–1000 дітей у 10–15 відділеннях. Але матеріальна база слабка: старе обладнання, зношені мати для боротьби, тріснуті татами для дзюдо, м'ячі, залатані скотчем, роздягальні без ремонту з 1980-х. Без інвестицій, потрібних для поповнення ресурсів, багато шкіл поступово закриватимуться або перетворяться на фікцію.

*Кадрова катастрофа.* Кваліфікованих тренерів у регіонах уже зараз гостро не вистачає, а без реформ ситуація через 5–10 років стане критичною. Зарплати

більшості тренерів у ДЮСШ неприпустимо низькі. У більшості регіонів тренер отримує 8–12 тисяч гривень на одну ставку. При цьому має робочий день 10–12 годин: тренування вранці, вдень і ввечері. Вихідних практично немає – змагання, збори, виїзди. За такі гроші та робоче навантаження люди просто йдуть з професії. Середній вік тренерів у ДЮСШ 50–55 років. Це ті, хто прийшли у професію ще за радянських часів або в 1990-х, коли це ще мало якийсь престиж. Молодь у тренери практично не йде. Випускник спортивного вишу має вибір: піти працювати в ДЮСШ за 9 тисяч гривень або в фітнес-клуб за 20–30 тисяч: вибір найбільш діяльних і компетентних очевидний. Без реформ через умовних 10 років покоління тренерів радянської школи не стане, а замінити їх компетентними фахівцями буде нікому. Унікальні знання та методики підготовки, напрацьовані десятиліттями, зникнуть. У боротьбі, боксі, важкій і легкій атлетиці та інших видах настане кадровий вакуум. Уже зараз у малих містах і селах ДЮСШ закривають через відсутність тренерів. Не знаходиться тих, які погоджуються працювати за 7–8 тисяч у селі, де немає тих умов, які вважаються як сучасні і необхідні. Існує загроза, що село залишиться без спорту і це вже не виняток, а тенденція. Тренери, які поки що є, змушені працювати на кілька ставок, щоб якось заробити. Це призводить до надмірного навантаження, вигорання, зниження якості роботи. Тренер, який веде групи з ранку і до пізнього вечора, фізично не здатний приділяти достатньо уваги кожній дитині, аналізувати зміни у техніці свого виду спорту, розробляти індивідуальні програми тощо.

*Комерціалізація та втрата масовості.* Без державної підтримки, без стратегії розвитку і відповідальності, що передбачає реформа, регіональний спорт неминуче йде шляхом повної комерціалізації, що означає втрату масовості. ДЮСШ формально безкоштовні, але насправді батьки платять за все: форму, обладнання, виїзди на змагання, тренувальні збори, іноді навіть «добровільні внески» на потреби школи. Для багатьох сімей це стає важким тягарем, особливо якщо дитина займається серйозно та їде на змагання кілька разів на рік. Без реформ ця ситуація тільки погіршиться. Скоро чуватиметься і без того мізерне фінансування, ДЮСШ перекладатимуть усі витрати на батьків. У підсумку дитячий спорт стане доступним тільки для відносно заможних родин. Талановиті діти з сімей з невеликими доходами просто не зможуть займатися: у батьків не буде грошей на форму, взуття, виїзди.

Це критично для регіонів, де рівень доходів населення значно нижчий, ніж у Києві чи великих містах. У багатьох обласних центрах середня зарплата складає 15–20 тисяч гривень. Сім'я, де батьки разом заробляють 30–40 тисяч і виховують двох дітей, просто «не витягне», якщо обидві дитини займаються спортом серйозно. Звідси вибір: або годувати сім'ю нормально, або віддавати дитину в спорт. У малих містах і селах ситуація ще гірша. Там доходи ще нижчі, а витрати на спорт такі ж або навіть вищі – потрібно їздити до обласного центру на змагання, а це транспорт, проживання, хар-

чування. Результат: спорт перестає бути масовим, перетворюється на елітарне заняття для міського середнього класу. Втрачається головне – широка база для пошуку талантів. А таланти розподілені рівномірно – вони народжуються і в селі на Полтавщині, і в районному центрі на Житомирщині. Але без доступу до спорту ці таланти просто ніколи не будуть виявлені та розвинені.

*Руйнування системи змагань.* Регіональна система змагань – це те, що тримає дитячо-юнацький спорт. Обласні першості, регіональні турніри, всеукраїнські змагання серед кадетів і юніорів – це мотивація і можливість показати себе, це критерій відбору до збірних. Без реформ ця система руйнується. Вже зараз регіональні змагання скасовуються або проводяться формально через брак фінансування. Немає грошей на оренду залів, оплату суддів, нагородження переможців. ДЮСШ не можуть відправити команди на змагання в інші області – немає коштів на транспорт і проживання. Коли змагань стає менше, діти втрачають мотивацію. Навіщо тренуватися, якщо можливості виступити і є лише раз-два на рік? Батьки також втрачають інтерес – навіщо платити за заняття, якщо дитина не має змоги себе показати? Крім того, без регулярних змагань важко виявляти та відбирати таланти. Система побудована так: дитина виступає на місцевих змаганнях, потім на регіональних і всеукраїнських, і на кожному етапі найкращі потрапляють до уваги тренерів збірних команд. Якщо ланцюжок рветься – таланти губляться.

*Втрата зв'язку зі збірними командами різного віку.* У радянські часи та в перші роки незалежності існувала чітка вертикаль: ДЮСШ → обласна збірна → юнацька збірна України → молодіжна збірна → національна збірна. Талановита дитина з будь-якого регіону мала шанс пройти цей шлях. Без реформ ця вертикаль остаточно зламається. Зараз вона тримається на ентузіазмі окремих тренерів, які мають зв'язки з тренерами збірних, возять дітей на перегляди за власні гроші, домовляються про участь у навчально-тренувальних зборах. Але це неформальні, персональні зв'язки, а не системна робота, якою вона має бути. Коли покоління тренерів зі зв'язками піде, регіони відірвуться від центру. Талановиті діти з регіонів просто не потраплятимуть до збірних, бо їх не побачать, не виявлять і не підтримають. А в збірні потраплятимуть переважно діти з Києва та великих міст, де є можливість регулярно тренуватися в центрах підготовки збірних команд, брати участь у всеукраїнських змаганнях, привертати увагу тренерів. Це означає втрату величезного пласту потенційних чемпіонів. і без системного зв'язку між регіонами та центром існуючі спортивні таланти просто загубляться.

*Деградація масового спорту.* Масовий спорт у регіонах – це не тільки ДЮСШ, а й спортивні клуби, громадські спортивні організації («Колос», «Спартак», «Україна»), університети. Це ранкові пробіжки в парках, волейбол на майданчиках, футбольні поля в мікрорайонах. Без реформ масовий спорт у регіонах зменшується, як тенденція спортивні майданчики у дворах з часом руйнуються і не відновлюються. Те, що було побудовано 30–40 років тому, зношується, а нове з'являється

рідко. У багатьох мікрорайонах немає місця, де діти могли б пограти у футбол чи баскетбол – майданчики розібрали під автостоянки або вони в такому стані, що стали небезпечні. Паркові зони, які мали б використовуватися для пробіжок, велосипедних прогулянок, воркаута, занедбані (немає турніків і брусів – ті, що були, поламані і не ремонтуються). Немає доріжок – бігаєш по розбитому асфальту, ризикуючи отримати травму.

Спортивні клуби та секції для дорослих існують переважно на комерційній основі, а фітнес-центри орієнтовані на заможний сегмент населення. Людина із середнім статком у регіоні просто не може дозволити собі абонемент у спортзал за 1000–1500 гривень на місяць. Натомість безкоштовні або дешеві альтернативи відсутні. Результат: населення регіонів веде малорухливий спосіб життя. Особливо це критично для молоді. Підлітки та молодь не мають де займатися спортом, проводять час за смартфонами та комп'ютерами. Давно і переконливо доведено – це надійний шлях до «епідемії» ожиріння, серцево-судинних захворювань, діабету і депресії.

*Втрата регіональної ідентичності через спорт.* Спорт завжди був важливим елементом регіональної ідентичності. Кожна область, кожне місто пишалися спортивними командами та чемпіонами. Футбольний клуб «Десна» для Чернігова, ФК «Інтер» (Боярка Києво-Святошинського району Київської області), ФК «Металург» (Запоріжжя), «Говерла» (Ужгород), «Сталь» (Кам'янське Дніпропетровської області), «ЦСКА» (Київ) [5]. Ці клуби залишили свій слід в історії українського футболу, але через різні обставини більше не виступають на професійному рівні – це не просто команди, це традиційні символи міст, предмет гордості їхніх мешканців. Без реформ регіональні спортивні бренди зникають. Футбольні клуби розпадаються або ледве животіють. Баскетбольні, волейбольні команди припиняють існування через брак фінансування. Регіони втрачають своїх спортивних героїв, за яких можна вболівати, з якими можна ідентифікуватися. Але це важливий аспект соціальної єдності. Коли місто має свою команду, яка виступає на високому рівні, це об'єднує населення різного віку, створює спільність, дає привід для позитивних емоцій. Або ж зникає ще один елемент, що тримає громаду разом.

*Соціальні наслідки.* Без реформ деградація спорту в регіонах матиме серйозні соціальні наслідки, які виходять далеко за межі власне спорту.

Здоров'я населення. Без доступного спорту та фізичної активності здоров'я населення регіонів різко погіршується. Вже зараз відомі в Україні високі показники серцево-судинних захворювань, діабету, ожиріння. Без масового спорту ці показники і надалі тільки зростатимуть. Це означає більше хворих, більше навантаження на медицину, вищу смертність, нижчу тривалість здорового продуктивного життя і життя взагалі.

Молодіжна злочинність. Коли у дітей та підлітків немає конструктивних занять – немає спортивних секцій і немає майданчиків вони шукають інші способи дозвілля. Частина цих способів деструктивна: вулична злочинність, наркотики, алкоголь. Спорт завжди був

важливим фактором профілактики молодіжної злочинності. Коли він зникає, проблема молоді загострюється.

Міграція молоді. Талановиті молоді спортсмени масово виїжджатимуть з регіонів – хто до Києва, хто за кордон. Вони шукатимуть можливості реалізувати свій потенціал там, де є умови. Це частина загальної проблеми відтоку молоді з регіонів, але без реформ у спорті цей процес прискориться.

Втрата соціальних ліфтів. Спорт завжди був важливим соціальним ліфтом, особливо для дітей з небагатих родин і сільської місцевості. Хлопчик з робітничої сім'ї міг через спорт отримати освіту, зробити кар'єру, змінити своє життя. Без доступного спорту цей ліфт зникає. Соціальна мобільність знижується, нерівність зростає.

Економічні втрати регіонів. Спорт – це не тільки медалі та здоров'я, а й економіка. Спортивні події приносять гроші регіонам: туризм, готелі, ресторани, транспорт. Коли проходить чемпіонат України з популярного виду спорту чи всеукраїнський турнір, це сотні гостей, які приїжджають, витрачають гроші на проживання, харчування, розваги. Без реформ регіони втрачають можливість приймати спортивні події. Немає підтримуваних у належному стані залів і стадіонів, немає інфраструктури та обладнання для змагань, втрачається досвід їх організації. Великі змагання проходять тільки в Києві та кількох великих містах, а регіони не мають доходів. Крім того, спортивна індустрія – це робочі місця: тренери, адміністратори, працівники спортивних об'єктів, виробники спортивного обладнання та обслуговуючий персонал. Без розвитку спорту ці робочі місця зникають або не створюються.

*Приклади вже існуючих проблем.* Не потрібно зазирати у майбутнє: багато проблем уже існують і без реформ тільки поглиблюватимуться.

Луганська та Донецька області. Окуповані території – це втрата величезної кількості сучасної спортивної інфраструктури та спортсменів. Але навіть на контрольованій території ситуація критична. Талановиті спортсмени з Донбасу розсіялися Україною і за кордоном, багато хто втратився для спорту.

Закарпаття. У багатьох селах Закарпаття спортивні зали в школах закриті через аварійний стан. Діти взагалі не мають де займатися фізичною культурою. ДЮСШ в райцентрах ледве виживають, тренери отримують мінімальні зарплати, масово виїжджають до сусідніх країн ЄС на заробітки.

Сумська область. У кількох райцентрах басейни закрилися через неможливість оплатити комунальні платежі та ремонт. Діти, які займалися плаванням, просто залишилися без можливості тренуватися. Частина перейшла в інші види, а частина покинула спорт взагалі.

Кіровоградська область. Обласний стадіон у Кропивницькому перебуває в жахливому стані вже років 15–20. Кілька разів обіцяли провести ремонт, але грошей так і не знайшли. Легкоатлетична доріжка непридатна для змагань, футбольне поле вже давно не відповідає вимогам. Обласні змагання з легкої атлетики проводяться на шкільних стадіонах з ґрунтовими доріжками.

Чернігівська область. Через війну та економічні проблеми кілька ДЮСШ у райцентрах на межі закриття. Немає фінансування, немає тренерів, діти масово кидають заняття. Область, яка раніше давала хороших борців та важкоатлетів, втрачає позиції.

Подібне можна сказати і про інші області. Без реформ регіони України перетворюються на «спортивну пустелю», де вже не зростають таланти. Це не швидка катастрофа, а повільна, але невідворотна стагнація. Кожен рік без змін – це ще кілька закритих спортзалів, ще кілька тренерів, які пішли з професії, ще кілька сотень дітей, які не зможуть займатися спортом, ще кілька талантів, які загубляться. Якщо спорт помре в регіонах, він згине і в країні. Не можна побудувати сильну спортивну державу, спираючись тільки на Київ і пару міст. Потрібна регіональна база, яка виявляє та розвиває таланти по всій країні.

**Реформи у спорті повинні мати чіткий регіональний вимір:** визначені регіональні джерела фінансування спортивних організацій, будівництво та ремонт існуючих спортивних об'єктів, підвищення зарплат тренерів, створення системи змагань, розвиток масового спорту. Без цього розмови про олімпійські медалі і спортивні досягнення залишаються розмовами. Фундамент спорту саме в регіонах, і якщо цей фундамент зруйнується, впаде вся будівля.

Реформа спорту в регіонах України має бути системною, комплексною та орієнтованою на довгострокову перспективу. Ось ключові напрямки, на які вона повинна бути спрямована, хоча загальний тренд визначає поширення децентралізації влади і відповідальності щодо розвитку спорту в країні [4].

1. Створення нової моделі фінансування регіонального спорту. Існуюча система фінансування дискредитована. Гроші по видах спорту розподіляються непрозоро, хаотично, часто залежать від особистих зв'язків чиновників та політичної кон'юнктури. Кожна ДЮСШ має отримувати базове фінансування за чіткою формулою, яка враховує кількість дітей, види спорту, результати. Наприклад: X гривень на одну дитину в рік + надбавка за медалі на обласних/всеукраїнських змаганнях + коефіцієнт за складність виду спорту (зимові види зазвичай дорожчі за літні). Це ж торкається обраних в областях пріоритетних видів спорту для підготовки дорослих. Формула має бути публічною, прозорою, незмінною протягом одного олімпійського циклу.

Цільові гранти з обласного і місцевих бюджетів на інфраструктуру. Крім того, держава має знайти джерела (лотереї, азартні ігри, алкоголь, тютюн) і створити фонд підтримки капітального ремонту та будівництва спортивних об'єктів у регіонах. ДЮСШ, міста, громади можуть подавати заявки на гранти з повним описом проекту, кошторисом, очікуваними результатами. Оцінка заявок має бути прозора, за чіткими критеріями, комісією з незалежних експертів. Пріоритет об'єктам, які обслуговуватимуть найбільшу кількість дітей, а також сучасним тренувальним базам під пріоритетні види спорту.

Увага до спів фінансування з місцевими бюджетами. Держава Україна у ході повоєнного відновлення

не може фінансувати все, тому потрібна система, де державні гроші йдуть у співвідношенні з місцевими. Наприклад: держава дає 50% на будівництво спортивного комплексу і місцева влада – 50%. Це стимулює регіони інвестувати у власний спорт і дає їм відчуття спів власності.

Стимулювання приватних інвестицій. Невідкладні податкові пільги для бізнесу, який інвестує у спорт: спонсорство ДЮСШ, будівництво спортивних майданчиків, підтримка спортсменів. Наприклад, компанія, яка фінансує спортзал у школі, отримує зменшення податку на прибуток на суму інвестицій.

Спеціальні програми для малих міст і сіл. Окремий фонд для сільського та мало міського спорту з менш жорсткими вимогами. Села на 2000 осіб які потрібно підтримувати, не можуть конкурувати з обласним центром, тому для них мають бути спрощені процедури та підвищені коефіцієнти фінансування.

2. Радикальне підвищення статусу та оплати праці тренерів. Без вирішення кадрової проблеми всі інші реформи марні. Потрібна комплексна програма підтримки тренерів. Підвищення базових зарплат у 3-5 разів за рахунок регіональних і місцевих бюджетів. Тренер ДЮСШ станом на 2026 рік має отримувати зарплату на рівні вчителя з доплатами, мінімум 20-25 тис. грн. на ставку: має бути встановлений державний стандарт, однаковий для всіх регіонів. Додатково – надбавки за результати: якщо вихованці здобувають медалі на всеукраїнських змаганнях, тренер отримує заохочувальний бонус.

Житлові програми для молодих тренерів. Молодий спеціаліст, який приїжджає працювати тренером у село чи мале місто, має отримати службове житло або пільговий кредит на купівлю квартири. Без вирішення житлового питання не вдасться залучити молодь у регіони, у так звану «глибинку».

Система стипендій для студентів спортивних вишів. Держава/регіон має платити стипендії (приміром, 10–15 тисяч гривень) тим, які навчаються на тренерів і зобов'язуються відпрацювати 5 років у ДЮСШ по закінченню. Контракт: відпрацював – стипендія залишається, не відпрацював повертаєш.

Програми підвищення кваліфікації. Регулярні безкоштовні курси, стажування, обмін досвідом для тренерів. Тренер має мати можливість поїхати на міжнародну конференцію, пройти курс у провідного фахівця, відвідати тренувальний збір національної збірної. І це за державний/регіональний кош.

Соціальні гарантії та пенсії. Тренери мають отримувати нормальну пенсію, пропорційну їхньому внеску. Зараз тренер зі стажем 30 років отримує пенсію 5–6 тисяч. Потрібна спеціальна надбавка за вислугу років у спорті.

Престиж професії. Держава має створювати культ тренера – державні нагороди, медійне висвітлення, конкурси «Тренер року», грантові програми для кращих фахівців. Коли суспільство бачить, що тренера шанують, цінують, нормально платять, перспективна молодь піде в цю поважну професію.

3. Масштабна програма модернізації спортивної інфраструктури та будівництва сучасних спортивних споруд. Без належних об'єктів неможливо тренувати майбутніх чемпіонів. Потрібна національна програма з використанням можливостей регіонів на 10–15 років. Зразком для громад може слугувати, наприклад, польська програма «Moje Boisko – Orlik 2012» [7].

Інвентаризація та класифікація об'єктів. Перший крок – повна інвентаризація всіх спортивних об'єктів у регіонах: хто власник, стан, що потрібно, скільки коштів вартує ремонт. Створення відкритої бази даних, де кожен може побачити, в якому стані спортивні об'єкти в його місті.

Пріоритетні напрямки будівництва спортивних об'єктів:

- шкільні спортзали – кожна школа має мати сучасний зал або доступ до нього. У селах, де школа мала, можна будувати спортзали на кілька сіл – діти підвозяться на тренування шкільними автобусами;

- універсальні сучасні спортивні тренувальні центри – у кожному місті/райцентрі має бути сучасний комплекс: зал для ігрових видів, зал для боротьби/боксу, тренажерний зал, роздягальні, душові, медпункт. Один такий комплекс може обслуговувати всі ДЮСШ міста;

- плавальні басейни – критично важливі, бо плавання – базовий навик. У кожному обласному центрі має бути мінімум 2–3 басейни (50 та 25 метрів), у містах/райцентрах – хоча б один на 25 метрів;

- легкоатлетичні комплекси – легка атлетика – королева спорту, база для багатьох інших видів. У кожній області має бути стадіон з сучасною синтетичною доріжкою, секторами для стрибків і метань;

- сучасні спеціалізовані і комплексні тренувальні центри для зимових видів, веслування, стрільби, боксу, боротьби тощо. Це дорого, тому будуються в обласних центрах або ж центри для спортсменів одразу з кількох областей.

Стандарти будівництва. Розробити та затвердити державні стандарти спортивних об'єктів: мінімальні вимоги до розмірів, обладнання, безпеки, доступності для неповносправних. Все будеться тільки за цими стандартами.

Енергоефективність. Нові об'єкти мають бути енергоефективними – утеплення, сучасне опалення, сонячні панелі де можливо. Це знижує експлуатаційні витрати, що критично для регіонів з обмеженими бюджетами.

Громадські простори. Спортивні об'єкти мають бути не тільки для професійного спорту, а й для всіх мешканців. Приміром, вдень і ввечері – тренування ДЮСШ, на вихідних масові заходи, змагання любителів спорту. Це підвищує ефективність об'єктів та залучає широке верства населення.

4. Реформа системи ДЮСШ. ДЮСШ – хребет регіонального спорту, але їхня модель застаріла. Невідкладно потрібна їх модернізація.

Автономія та гнучкість. ДЮСШ мають отримати більше автономії у веденні фінансів, наборі персоналу, виборі сучасних та ефективних програм спортивної підготовки. Зараз вони закріплені в бюрократичних

процедурах. Директор ДЮСШ має мати право наймати тренерів, встановлювати зарплати в межах бюджету, приймати рішення про відкриття нових відділень.

Прозора система відбору дітей. Зараз часто в ДЮСШ потрапляють діти «по дзвінку». Потрібні чіткі критерії відбору, відкриті перегляди, тестування. Батьки мають розуміти: якщо дитина має здібності – вона потрапить, якщо немає – ні, і ніякі гроші чи зв'язки не допоможуть.

Важливо, наприклад, використати дуже корисний досвід Німецької Демократичної Республіки з пошуку, відбору і підготовки юних талантів [4].

Диференціація занять дітей за рівнем. Не всі діти готові і можуть стати професійними спортсменами, і це нормально. Потрібно створити групи: спортивно-оздоровчі (для всіх бажаних, акцент на здоров'я та розвиток), навчально-тренувальні (для перспективних, підготовка до змагань), групи вищої спортивної майстерності (для найкращих, підготовка для збірних). Кожен рівень повинен мати свою програму, навантаження, фінансування. І різний рівень фінансової підтримки. Доречно вбачати підтримку з боку батьків з невеликим фінансовим навантаженням саме для спортивно-оздоровчих груп.

Медичний супровід. У кожній ДЮСШ має бути штатний лікар або контракт з медичним закладом. Діти повинні проходити регулярні обстеження, моніторинг здоров'я, профілактика травм. Зараз це є ніби то, але не працює.

Психологічна підтримка. Професійний спорт – величезний стрес, особливо для підлітків. ДЮСШ мають мати доступ до спортивних психологів, які допомагають дітям справлятися з тиском, поразками, конкуренцією.

Інтеграція зі школами. ДЮСШ мають тісно співпрацювати зі школами: гнучкий графік навчання для спортсменів та індивідуальна підтримка з боку вчителів, індивідуальні програми навчання, можливість вчитись дистанційно під час зборів і змагань. Дитина не повинна вибирати між спортом і освітою

5. Розбудова регіональної системи змагань. Без регулярних змагань спорт не існує. Потрібна чітка, впорядкована система.

Календар змагань. Затверджувати єдиний календар змагань на рік вперед для кожного виду спорту: обласні першості, регіональні зони, всеукраїнські фінали. Дати відомі завчасно, ДЮСШ планують участь, батьки планують бюджети.

Фінансування участі. Держава має фінансувати основну частку участі команд у змаганнях: транспорт, проживання, харчування. Зараз це лягає на батьків або на ДЮСШ, які не мають грошей. Це неприпустимо.

Стандарти проведення. Розробити стандарти проведення змагань: вимоги до місць проведення, суддівства, медичного забезпечення, нагородження. Адже очевидно, що обласна першість має проводитися на належному рівні, а не в напівзруйнованому залі без опалення.

Онлайн-трансляції та медіа. Навіть регіональні змагання мають висвітлюватися: прямі трансляції в YouTube, фото, результати на сайтах. Це привертає

увагу, мотивує дітей, залучає глядачів і потенційних спонсорів.

Масові спортивні свята. Кілька разів на рік в області – великі спортивні свята, приурочені до регіональних дат, де змагаються не тільки професіонали, а й любителі, школярі, сім'ї. Це популяризує спорт, створює атмосферу.

6. Створення системи виявлення та підтримки талантів. Найцінніший ресурс – талановиті діти. Їх потрібно знаходити та підтримувати системно.

Програма «Спортивний талант України». Щорічне тестування всіх дітей 7-10 років по базових фізичних якостях (швидкість, сила, витривалість, координація, гнучкість) у школах. Діти з видатними результатами автоматично запрошуються на перегляди до ДЮСШ відповідного профілю. Електронна база даних талантів доступна тренерам збірних команд країни.

Обласні центри талантів. У кожній області – спеціальний центр, де найперспективніші діти з усіх районів можуть тренуватися на канікулах, брати участь у зборах, отримувати консультації провідних тренерів.

Стипендії для юних талантів. Діти, які демонструють видатні результати, отримують державні стипендії: 3-5 тисяч гривень на місяць на спортивне харчування, екіпірування, додаткові тренування. Це частково знімає фінансовий тягар з батьків.

Соціальні ліфти для талантів з регіонів. Обдарована дитина з села має мати можливість переїхати до обласного центру в спеціально створений спортивний інтернат при ДЮСШ з повним утриманням. Або отримувати транспортну стипендію, якщо щодня їздить на тренування.

7. Інтеграція спортивної науки та медицини. Сучасний спорт неможливий без наукового підходу. Регіони мають доступ до цього.

Обласні центри спортивної медицини. У кожному обласному центрі – сучасний центр з діагностикою, реабілітацією, відновленням. І це можливо, адже в кожному регіоні зараз є потужні медичні центри. Спортсмени ДЮСШ мають безкоштовний доступ до обстежень, лікування травм, фізіотерапії тощо.

Мобільні лабораторії. Спеціальні автомобілі з обладнанням для тестування (VO<sub>2</sub> max, лактат, біомеханіка) об'їжджають райцентри, проводять обстеження вже виявлених перспективних спортсменів на місці.

Партнерства з університетами. Співпраця ДЮСШ з факультетами фізичного виховання університетів: студенти проходять практику у ДЮСШ, викладачі консультують тренерів шкіл, зорганізуються спільні дослідження.

Онлайн-платформа знань. Створити національну платформу, де всі тренери мають доступ до сучасних методик, відео, статей, онлайн-курсів. Тренер у селі має доступ до тих самих знань, що й тренер збірної в Києві.

8. Розвиток масового спорту та спортивної інфраструктури для всіх.

Професійний спорт виростає з масового. Потрібна широка база. Приміром, програма «1000 спортмайданчиків». За 5 років побудувати 1000 сучасних спортмай-

данчиків за зразком «Моє Воїско – Орлик 2012» по всій Україні. Універсальні майданчики (футбол, баскетбол, волейбол) з якісним покриттям, огорожено, освітленим, доступ безкоштовний або за невеликі гроші.

Відкриті спортивні об'єкти. Шкільні спортзали та майданчики мають бути відкриті для громади у позаурочний час. Ввечері та у вихідні там можуть займатися всі бажаючі – організовані секції або просто вільний доступ з продуманою системою супроводження на кшталт аніматорів на Орліках.

Паркові зони для спорту. В кожному парку – доріжки для бігу та велосипедів, турніки, бруси, тренажери на свіжому повітрі, освітлення. Люди мають можливість займатися безкоштовно у комфортних і безпечних умовах.

Муніципальні спортзали. У кожному районному центрі – муніципальний спортзал або фітнес-центр з бюджетним фінансуванням і з символічною оплатою (100-200 гривень на місяць) або безкоштовний для певних категорій (пенсіонери, неповносправні, студенти, багатодітні сім'ї).

Масові спортивні заходи. Щорічні марафони, велопробіги, спартакіади, турніри вихідного дня в кожному місті. Участь безкоштовна або символічна, акцент не на результат, а на участь і отримання задоволення.

9. Реформа управління спортом на регіональному рівні. Управлінські структури мають бути ефективними, а не неповороткими і бюрократичними. Департаменти спорту облдержадміністрацій. Мають бути укомплектовані професіоналами з досвідом у спорті, менеджменті, фінансах. Не політичне призначення або кумівство, але фахівці, відібрані через відкритий конкурс.

Створити обласні ради з розвитку спорту. Дорадчі органи при облдержадміністраціях: входять науковці, найбільш компетентні тренери, директори ДЮСШ, спортсмени, представники бізнесу, громадськості. Ради обговорюють стратегію, контролюють виконання, дають рекомендації.

Прозорість і звітність. Всі бюджети, плани, звіти про використання коштів спортивними організаціями даються онлайн. Кожен може подивитися, скільки грошей отримала, приміром, ДЮСШ, на що витрачено, які результати.

Електронні системи управління. Єдина національна платформа для управління спортом: реєстрація спортсменів, облік тренерів, календарі змагань, результати, фінансування. Все в одному місці, доступно онлайн.

Децентралізація повноважень. Регіони отримують більше повноважень у прийнятті рішень: які види спорту розвивати пріоритетно, як розподіляти кошти, які об'єкти будувати. Держава: гроші і стандарти, регіон все інше.

10. Залучення бізнесу та громадськості. Держава не може фінансувати все. Потрібне партнерство. Податкові стимули. Компанії, які спонсорують спорт (ДЮСШ, спортсменів, будівництво об'єктів), отримують податкові пільги: зменшення податку на прибуток, звільнення від ПДВ на спортивне обладнання, прискорена амортизація спортивних об'єктів.

Іменні спортивні об'єкти. Бізнес, який фінансує будівництво, може дати об'єкту ім'я: «Спорткомплекс імені [компанії]». Це PR і мотив для інвестицій.

Корпоративні програми. Стимулювати великі компанії створювати спортивні програми для співробітників та місцевих громад. Компанія будує майданчик у містечку, де розташований завод, – отримує податкову пільгу.

Громадські організації. Підтримувати недержавні організації, які розвивають спорт: гранти, субсидії, консультації. Активна громада може зробити для місцевого спорту більше, ніж бюрократична структура.

Волонтерський рух. Залучати волонтерів, приміром, студентів факультетів фізичного виховання до організації змагань, тренувань, підтримки спортсменів. Створити національну платформу спортивного волонтерства.

11. Спеціальні програми для сільських територій та малих міст. Село та малі міста потребують окремої уваги через специфічні проблеми. Наприклад:

- мобільні тренери. Програма, коли тренер їздить по кількох селах, проводить тренування, відбирає талановитих дітей. Держава оплачує транспорт, надбавку за роз'їзний характер роботи;

- компактні спортивні модулі. Для сіл, де немає можливості будувати великий спортзал, – компактні збірні модулі: невеликий зал, роздягальня, душ. Швидко встановлюється, недорого, але дає можливість займатися;

- онлайн-тренування. Для віддалених сіл – онлайн-платформа з відео тренуваннями від провідних тренерів. Діти займаються вдома або в сільському клубі під керівництвом вчителя фізкультури, який пройшов базову підготовку;

- транспортна логістика. Організувати регулярні автобусні маршрути, які возять дітей із сіл до райцентрів на тренування та змагання. Це дешевше, ніж будувати повноцінні ДЮСШ у кожному селі.

12. Моніторинг, оцінка ефективності та коригування. Реформа спорту це не одноразова акція, але тривалий процес. Потрібен постійний моніторинг.

Система показників (КРІ). Для кожного регіону встановити чіткі показники: кількість дітей у ДЮСШ, кількість побудованих/відремонтованих об'єктів, результати на всеукраїнських змаганнях, задоволеність батьків і спортсменів (опитування). Щорічна публікація результатів, рейтинг регіонів.

Незалежний аудит. Регулярний аудит витрат коштів незалежними організаціями. Виявлені порушення – публікація та санкції для винних.

Зворотній зв'язок. Створити канали, через які тренери, спортсмени, батьки можуть надавати зворотний зв'язок: що працює, що ні, які проблеми, які пропозиції. Потрібен щорічний представницький підсумковий

Форум регіонального спорту, де обговорюються результати та плани на майбутнє.

Гнучкість і адаптація. Реформа не може бути написана раз і назавжди. Щороку – аналіз результатів, коригування стратегії, нові ініціативи на основі досвіду. Що не працює – закривається, що працює – масштабується.

**Висновки.** Реформа спорту – інвестиція в майбутнє нації. Це здоров'я мільйонів дітей, соціальні ліфти для талановитих, єдність громад, національна гордість через спортивні перемоги. Ключ до успіху реформи – системність, довгострокова перспектива, професійне управління, прозорість і залучення всіх зацікавлених сторін. Не можна реформувати спорт одним Законом України або однією програмою. Це роки послідовної роботи на всіх рівнях: від держави до місцевої громади, від міністерства до конкретного тренера в селі.

Що потрібно в подальшому зробити для справді наукового дослідження, яке не може бути проведене без участі Міністерства молоді та спорту України:

- підготувати та провести збір первинних даних. Це статистичний аналіз по ДЮСШ України: їхня кількість, фінансування, число вихованців, результати за останні 20 років тощо. Опитування репрезентативної вибірки тренерів, спортсменів, батьків, адміністраторів. Інвентаризація спортивної інфраструктури з оцінкою стану;

- польові дослідження. Відвідування 20-30 ДЮСШ і спортивних клубів у різних регіонах. Глибинні інтерв'ю з ключовими стейкхолдерами. Аналіз кейсів успішних і неуспішних регіонів і організацій;

- порівняльний аналіз. Детальне вивчення практики і досвіду 5-10 країн з подібним до України контекстом. Аналіз того, які саме елементи їхніх реформ можна використати і як їх адаптувати до України;

- економічне моделювання. Розрахунок витрат на різні сценарії реформ (з акцентом на використання бюджетів регіонів і національних федерацій, а також ефективного поєднання їхніх фінансових можливостей). Оцінка «повернення інвестицій» (кількість медалей, покращення здоров'я населення, економічний ефект від розвитку юнацького і масового спорту тощо);

- пілотні проекти. Тестування запропонованих реформ в 2–3 обраних пілотних регіонах. Оцінка результатів, коригування магістрального підходу;

- залучення експертів. Консультації зі спортивними адміністраторами, економістами, соціологами, тренерами з досвідом.

Подані результати є експертною аналітикою і стратегічним баченням, базованим на загальних знаннях і логіці, а не строгим науковим дослідженням. Вони можуть бути корисним відправним пунктом для дискусій та подальших досліджень і розробок, потребують верифікації даних та польової роботи.

### Література:

1. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text>

2. Приходько В. Проект реформи спорту вищих досягнень у контексті наслідків повномасштабної війни Росії проти України. *Спортивна наука та здоров'я людини*: наукове електронне періодичне видання. Київ, 2025. № 2(14). С. 84–99. DOI:10.28925/2664-2069.2025.29

3. Приходько В.В. Спортивний регіон: теорія і практика : монографія. Дніпро : Інновація, 2024. 476 с.
4. Приходько В.В. Формування сучасної системи підготовки спортсменів : монографія. Дніпро : Інновація, 2019. 384 с.
5. Top 7 клубів України припинили своє існування в 21 столітті. URL : <https://ua.tribuna.com/uk/football/blogs/0dca09d8-8467-4673-8124-8ce58172fc8d/>
6. Україна на Олімпійських іграх. URL : [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D0%B0\\_%D0%BD%D0%B0\\_%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D1%85\\_%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D0%B0_%D0%BD%D0%B0_%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85)
7. Informacja Ministra Sportu i Turystyki na temat Realizacji programów «Moje Boisko – Orlik 2012» i «Bialy Orlik» w latach 2008–2012. 15 s. URL : [ministra-sportu-i-turystyki-na-temat-realizacji-programow-moje-boisko--orlik-2012-i-bialy-orlik-w-latach-2008-2012](http://ministra-sportu-i-turystyki-na-temat-realizacji-programow-moje-boisko--orlik-2012-i-bialy-orlik-w-latach-2008-2012)

#### References:

1. Natsionalna stratehiiia z ozdorovchoi rukhovoi aktyvnosti v Ukraini na period do 2025 roku «Rukhova aktyvnist – zdorovyi sposib zhyttia – zdorova natsiia». Skhvaleno Ukazom Prezydenta Ukrainy vid 9 liutoho 2016 roku № 42/2016. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text>
2. Prykhodko V. (2025). Proiekt reformy sportu vyshchych dosiahnen u konteksti naslidkiv povnomashtabnoi viiny Rosii proty Ukrainy. *Sportyvna nauka ta zdorovia liudyny*: naukove elektronne periodychnne vydannia. Kyiv. № 2(14). S. 84–99. DOI:10.28925/2664-2069.2025.29
3. Prykhodko V.V. (2024). Sportyvnyi rehion: teoriia i praktyka : monohrafiia. Dnipro : Innovatsiia. 476 s.
4. Prykhodko V.V. (2019). Formuvannia suchasnoi systemy pidhotovky sportsmeniv : monohrafiia. Dnipro : Innovatsiia. 384 s.
5. Top 7 klubiv Ukrainy pryropyly svoje isnuvannia v 21 stolitti. URL : <https://ua.tribuna.com/uk/football/blogs/0dca09d8-8467-4673-8124-8ce58172fc8d/>
6. Ukraina na Olimpiiskykh ihrakh. URL : [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D0%B0\\_%D0%BD%D0%B0\\_%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D1%85\\_%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D0%B0_%D0%BD%D0%B0_%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85)
7. Information from the Minister of Sport and Tourism on the implementation of the "Moje Boisko – Orlik 2012" and "Bialy Orlik" programs in the years 2008–2012. 15 pp. URL: [minister-of-sport-and-tourism-on-the-implementation-of-the-programs-moje-boisko--orlik-2012-and-bialy-orlik-in-the-years-2008-2012](http://minister-of-sport-and-tourism-on-the-implementation-of-the-programs-moje-boisko--orlik-2012-and-bialy-orlik-in-the-years-2008-2012)

Дата першого надходження статті до видання: 27.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.05.2026



## ОСОБЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ПОДАЧІ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК

**Самохвалова Ірина Юріївна,**

PhD, доцент, доцент кафедри фізичного виховання  
Сумського національного аграрного університету  
ORCID ID: 0000-0001-7017-6915

*Подача у волейболі є початковою дією кожного розіграшу м'яча, яка визначає темп гри та здатна безпосередньо приносити команді очки. Якісне виконання подачі підвищує ймовірність перемоги. Сучасні наукові дослідження техніки подачі у волейболі базуються на комплексному підході, що передбачає поєднання розвитку координаційних здібностей із належним рівнем фізичної підготовленості спортсменів.*

*Мета дослідження – розробка та експериментальна перевірка ефективності впровадження у тренувальний процес волейболісток комплексів вправ для удосконалення техніки виконання верхньої подачі.*

*Дослідницька робота була організована на базі Сумського національного аграрного університету. У педагогічному експерименті взяли участь 15 дівчат, які займаються у групі спортивного вдосконалення з волейболу. Для реалізації поставленої мети застосовано теоретичні та емпіричні методи, педагогічний експеримент і методи математичної статистики.*

*Для покращення техніки верхньої подачі було визначено її основні біомеханічні характеристики та розроблено комплекси вправ, орієнтовані на розвиток сили м'язів плечового поясу, вибухової сили, координації й точності рухів. Запропоновані комплекси застосовували наприкінці основної частини кожного тренувального заняття за інтервальним методом із чітко регламентованими паузами відпочинку.*

*Впровадження комплексів вправ у тренувальний процес забезпечило середній приріст показників спеціальної фізичної підготовленості на 13,14%. У процесі експерименту точність і стабільність подачі зросли відповідно на 31,98% і 35,37%. Під час навчально-тренувальних ігор середня кількість силових і тактичних подач збільшилася на 34,67%, тоді як кількість помилок скоротилася на 15,85%. Отримані результати підтверджують доцільність і ефективність використання у тренувальному процесі волейболісток спеціально розроблених комплексів вправ для удосконалення техніки верхньої подачі.*

**Ключові слова:** комплекси вправ, фізична підготовленість, техніка виконання, технічна підготовленість.

### ***Samokhvalova Iryna. Features of improving the serving technique in the training process of female volleyball players***

*The serve is the initial action in every rally in volleyball, setting the pace of the game and directly contributing to the team's points. High-quality serving increases the likelihood of victory. Modern scientific studies on volleyball serving techniques are based on a comprehensive approach that combines the development of coordination abilities with an appropriate level of athletes' physical fitness.*

*The aim of the study was to develop and experimentally test the effectiveness of implementing training complexes for female volleyball players to improve the technique of the overhand serve.*

*The research was conducted at Sumy National Agrarian University. The pedagogical experiment involved 15 girls participating in a volleyball sports improvement group. To achieve the stated goal, theoretical and empirical methods, a pedagogical experiment, and statistical analysis were applied.*

*To enhance the overhand serve technique, its key biomechanical characteristics were identified, and training complexes were developed, focusing on the development of shoulder girdle muscle strength, explosive power, coordination, and movement accuracy. The proposed complexes were applied at the end of the main part of each training session using an interval method with clearly regulated rest pauses.*

*The implementation of these training complexes in the training process led to an average improvement of 13.14% in the indicators of special physical fitness. During the experiment, serve accuracy and stability increased by 31.98% and 35.37%, respectively. In training games, the average number of power and tactical serves increased by 34.67%, while the number of errors decreased by 15.85%. The results confirm the feasibility and effectiveness of using specially designed training complexes to improve the overhand serve technique in female volleyball players.*

**Key words:** training complexes, physical fitness, execution technique, technical preparedness.

**Вступ.** Подача у волейболі належить до ключових технічних елементів гри, який, набувши стратегічного значення і перетворившись на ефективний засіб нападу, широко застосовується командами та може істотно впливати на результат поєдинку. Подача є першою ігровою дією розіграшу, що задає ритм зустрічі та може безпосередньо приносити очки у вигляді «ейсів». Якісне виконання подачі змушує команду-суперника припускатися помилок, порушує її ігрову рівновагу [1; 2].

Отже, результативне виконання подачі підвищує ймовірність успіху команди, що подає, адже вона поси-

лює тиск на суперника та забезпечує формування стратегічної переваги у ході гри [2].

Дослідники підкреслюють, що для ефективного засвоєння технічних елементів волейболу, зокрема подачі, необхідно виконувати спеціальні вправи систематично та цілеспрямовано. При цьому, навчальні методи мають відповідати віковим особливостям і рівню спортивної підготовки гравців, а тренувальні методики – сприяти кращому оволодінню базовими технічними прийомами [5; 6].

Автори звертають увагу на важливе значення раціонального добору методів навчання з урахуванням інди-

відуальних особливостей гравців, що сприятиме підвищенню ефективності виконання технічних елементів гри та зменшенню кількості помилок [3].

На думку С. В. Антонова, О. В. Петренка, застосування біомеханічного підходу дозволяє глибше проаналізувати чинники, які впливають на результативне виконання спортсменами технічних прийомів [2].

Наукові розвідки щодо техніки виконання подачі у волейболі, ґрунтуються на комплексному підході, який поєднує розвиток координаційних здібностей і належний рівень фізичної підготовленості [3; 8].

Дослідники зазначають, що в науково-методичній літературі відсутня чітко структурована та систематизована інформація щодо комплексу технічних прийомів, якими мають опанувати спортсмени на різних етапах багаторічної підготовки. Крім того, у джерелах майже не висвітлюються типові помилки, що виникають під час виконання технічних елементів [4].

Аналіз науково-методичних джерел свідчить про недостатнє використання різноманітних фізичних вправ, спрямованих на підвищення результативності подачі у тренувальному процесі волейболістів. Саме це обумовлює спрямованість нашого дослідження та визначає його актуальність.

**Мета дослідження** – розробити та експериментально перевірити ефективність впровадження у тренувальний процес волейболісток комплексів вправ для удосконалення техніки виконання верхньої подачі.

**Матеріали та методи.** Дослідження проводилось на базі Сумського національного аграрного університету. У педагогічному експерименті брали участь 15 дівчат, які відвідують секційні заняття в групі спортивного удосконалення з волейболу. Для досягнення поставленої мети використовувались наступні методи: теоретичні, емпіричні, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Хід експериментальної роботи передбачав два основні етапи педагогічного дослідження. На першому етапі дослідження було вивчено наукову та методичну літературу з проблеми дослідження, визначено біомеханічні та технічні особливості виконання подачі. Також було проведено добір методів і засобів дослідження.

На другому етапі педагогічного дослідження проводилася розробка практичних підходів до вирішення проблеми. Розроблено комплекси вправ для удосконалення техніки виконання подачі.

На початку та наприкінці експерименту проводилось тестування за такими параметрами:

– спеціальна фізична підготовленість: стрибок у довжину з місця, кидок м'яча вагою 2 кг двома руками із-за голови, кистьова динамометрія, вправа "Планка");

– технічна підготовленість: точність подачі (влучання в задану зону з 10 спроб); стабільність (найдовша серія вдалих подач без помилок); подачі під час змагальної діяльності (кількість за одну партію).

**Результати дослідження.** Верхня подача у волейболі – це складна координаційна рухова дія, яка поєднує поступальні й обертальні рухи різних ланок тіла. Її ефективність визначається передачею імпульсу від

нижніх кінцівок через тулуб до верхньої кінцівки і кисті (принцип кінематичного ланцюга) [1].

Дослідники [2; 3] визначають наступні фази виконання верхньої подачі:

– підготовча фаза, під час якої створюються оптимальні умови для удару по м'ячу (вихідне положення, підкидання м'яча);

– фаза замаху – накопичення механічної енергії (перенесення маси тіла на задню ногу; відведення плеча і згинання в ліктьовому суглобі; ротація тулуба в протилежний бік від удару);

– ударна фаза – передача максимальної швидкості м'ячу (послідовні рухи різними ланками тіла: тулуб → плече → лікоть → кисть; контакт із м'ячем здійснюється відкритою долонею на максимальній висоті; кисть надає м'ячу додаткове обертання (топспін));

– заключна (амортизаційна) фаза – зменшує навантаження на суглоби та зберігає рівновагу (поступове гальмування рухів; перенесення маси тіла вперед; робота антагоністів для стабілізації суглобів).

Біомеханіка верхньої подачі у волейболі базується на узгодженій роботі всіх ланок тіла, де кожна фаза руху забезпечує ефективну передачу енергії. Правильне біомеханічне виконання підвищує точність, силу подачі та знижує ризик травм.

Для удосконалення техніки виконання верхньої подачі ми розробили комплекси, які склалися з вправ спрямованих на розвиток сили м'язів плечового поясу, вибухової сили, координації та точності руху:

– для розвитку сили плеча, вибухової сили та координації – кидки м'яча (вага 2–3 кг): зверху вперед, однією рукою від голови (плечовий жим з кидком);

– для зміцнення стабілізатори плеча й лопатки – ізометричні вправи для м'язів плеча (натиск долонею на стіну зверху або під кутом 45° утримання положення 10–12 секунд × 6–8 разів);

– для покращення техніки у ланцюгу "плече–лопатка" – вправи з еспандером (гумовою стрічкою): розгинання руки догори з гумою (імітація удару по м'ячу); зовнішня/внутрішня ротація плеча; тяга еспандера до грудей з відведенням лопаток;

– для збільшення швидкості замаху й удару – пліометричні вправи: метання тенісного м'яча об стіну максимально швидко; швидкі кидки малого м'яча над собою (ліктями вперед);

– вправи на координацію в русі – багаторазове виконання подачі у стіну збільшуючи відстань;

– для збільшення швидкості контакту та контролю траєкторії м'яча – удари в стіну з місця 20–30 повторень правою та лівою руками;

– для збільшення загальної сили плечового поясу та стабільності корпусу – силові вправи;

– для збільшення сталості корпусу, що дозволяє переносити силу в подачу – вправи на стабілізацію корпусу (планка з ротацією; «Птах-собака»; бокова планка з підйомом руки).

Комплекси виконувалися наприкінці основної частини кожного тренувального заняття протягом 6 місяців, інтервальним методом, який передбачав виконання вправ з регламентованими паузами відпочинку.

Порівняльний аналіз результатів тестування до та після проведення педагогічного експерименту засвідчив вірогідні зміни показників фізичної підготовленості волейболісток (табл. 1).

Таблиця 1  
Динаміка зміни показників спеціальної фізичної підготовленості волейболісток протягом педагогічного експерименту

Тести	$\bar{x} \pm Sx$	
	Початок експерименту	Кінець експерименту
Кидки м'яча (2 кг) двома руками із-за голови, м	5,67±0,10	6,52±0,15
Стрибок з місця вгору, см	38,1±0,2	40,6±0,5
Кистьова динамометрія, кг	21,9±1,2	25,6±1,4
Вправа "Планка", сек	85,6±0,4	105,2±0,2

Так, показники кидка м'яча (2 кг) двома руками із – за голови змінилися з 5,67 м на початку експерименту, до 6,52 м наприкінці експерименту. Результати стрибка з місця вгору зросли з 38,1 см до 40,6 см. Показники кистьової динамометрії протягом дослідження змінились з 21,9 кг до 25,6 кг. У вправі "Планка" показники зросли з 85,6 сек до 105,2 сек.

За результатами дослідження рівня технічної підготовленості волейболісток можна зазначити, що точність виконання подачі зросла протягом експерименту з 5,38 разів до 7,91 разів (табл. 2).

Стабільність виконання подачі визначалась найдовшою серією вдалих подач протягом експерименту, середній показник змінився з 6,34 разів до 9,81 разів.

Ефективність подачі аналізувалась під час тренувальних ігор, що проводились кожні два тижня. Можна

Таблиця 2

Динаміка зміни показників технічної підготовленості волейболісток протягом експерименту

Технічні прийоми	Показник	$\bar{x} \pm Sx$		P
		Початок експерименту	Кінець експерименту	
Точність, разів	Влучання в зону з 10 спроб	5,38±3,1	7,91±2,4	<0,05
Стабільність	Найдовша серія вдалих подач	6,34±0,12	9,81±0,9	<0,05
Силова подача стоячи на підлозі	Кількість за одну партію	2,5±4,2	3,4±3,6	<0,05
Помилка подачі	Кількість за одну партію	8,2±2,1	6,9±2,0	<0,05
Неускладнена подача	Кількість за одну партію	1,4±3,5	1,8±2,7	<0,05
Тактична подача	Кількість за одну партію	0,8±3,9	1,2±3,1	<0,05

зазначити, що кількість силових подач стоячи на підлозі, виконаних гравчинями, зросла на 36%. Кількість неускладнених подач за одну партію майже не змінилась, а середня кількість тактичних подач зросла на 33,33%, при цьому кількість помилок під час виконання подачі зменшилась у середньому на 15,85%.

**Висновки.** Аналіз науково-методичних джерел показав недостатність застосування різноманітних фізичних вправ, орієнтованих на підвищення ефективності подачі у тренувальному процесі волейболісток.

Визначено, що біомеханічні параметри техніки виконання верхньої подачі у волейболі ґрунтуються на узгодженій взаємодії всіх ланок тіла, де кожна фаза рухової дії забезпечує раціональну передачу енергії. Правильне, з біомеханічної точки зору, виконання

подачі сприяє зростанню її точності, сили та зменшує ймовірність травмування спортсмена.

Впровадження у тренувальний процес комплексів вправ, спрямованих на розвиток сили м'язів плечового поясу, вибухової сили, координації та точності рухів, дало змогу зафіксувати середній приріст показників спеціальної фізичної підготовленості на 13,14%. У ході експерименту показники точності й стабільності подачі підвищилися відповідно на 31,98% і 35,37%. Під час тренувальних ігор, середня кількість силових і тактичних подач зросла на 34,67%, тоді як число помилок зменшилося на 15,85%. Це свідчить про ефективність використання в тренувальному процесі волейболісток спеціально підібраних комплексів вправ, спрямованих на удосконалення техніки виконання верхньої подачі.

#### Література:

- Альошина А., Мудрик Ж, Бичук І., Галицький Б, Глушко П. Особливості виконання швидкої подачі в стрибку у волейболі. *Молодіжний науковий вісник*, 2020 С. 159–163.
- Антонов С. В., Петренко О. В. Аналіз технічних прийомів та способів їх виконання в сучасному пляжному волейболі. *Фізичне виховання та спорт*. 2024. № 3. С. 59–69. DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-3-07>
- Ковальчук В., Денисовець А., Пантус О. Ефективність навчання техніки силової й планеруючої подачі у юних волейболісток. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2025. № 3(1) С. 6–11. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).114](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).114)
- Петренко О. В., Пітин М. П, Антонов С. В. Аналіз проблем технічної підготовки спортсменів у пляжному волейболі на різних етапах багаторічної підготовки. *Фізичне виховання та спорт*. 2021. № 4. С. 141–149. DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-4-19>
- Самохвалова І. Ю., Кисельов В. О., Харченко С. М. Дослідження фізичної підготовленості дівчат, які займаються пляжним волейболом. *Фізичне виховання та спорт*. Запорізький національний університет. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 2. С. 55–61. DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-2-07>

6. Dwi Khoirudin, Henri Gunawan Pratama, Danang Ari Santoso, Baskoro Nugroho Putro. The Impact of Drill Exercise and Games Approach on Improving Under Passing Ability in Adolescent Female Volleyball Athletes. *Physical Education and Sport: Studies and Research*, 2023. № 2 (2). P. 142–151. <https://doi.org/10.56003/pessr.v2i2.276>

7. Rybalko, P., Lebedyk, L., Dudko, S., Strelnikov, V., & Khomenko, L. (2024). Estrategias para motivar a los estudiantes a participar en actividades académicas y educativas complementarias para mejorar sus competencias. *Interacción Y Perspectiva*, 2024. Vol. 14(3). P. 830–838. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11205570>

#### References:

1. Alyoshina, A., Mudryk, Zh., Bychuk, I., Halytskyi, B., & Hlushko, P. (2020). Osoblyvosti vykonannya shvydkoyi podachi u strybk u voleyboli [Features of performing a fast jump serve in volleyball]. *Molodizhnyy naukovyy visnyk - Youth Scientific Bulletin*, 159–163 [in Ukrainian].

2. Antonov, S. V., & Petrenko, O. V. (2024). Analiz tekhnichnykh navychok ta metodiv yikh vykonannya u suchasnomu plyazhnomu voleyboli [Analysis of technical skills and their execution methods in modern beach volleyball]. *Fizychne vykhovannya ta sport – Physical Education and Sport*, (3), 59–69 [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-3-07>

3. Kovalchuk, V., Denysovets, A., & Pantus, O. (2025). Efektyvnist' trenuval'noyi syly ta tekhniky planovoyi podachi u yunykh voleybolistok [Effectiveness of training power and planned serve techniques in young female volleyball players]. *Fizychna kul'tura ta sport: naukova perspektyva – Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 3(1), 6–11 [in Ukrainian]. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).114](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).114)

4. Petrenko, O. V., Pytin, M. P., & Antonov, S. V. (2021). Analiz problem tekhnichnoyi pidhotovky sportsmeniv u plyazhnomu voleyboli na riznykh etapakh bahatorichnoyi pidhotovky [Analysis of technical training problems of athletes in beach volleyball at different stages of long-term preparation]. *Fizychne vykhovannya i sport – Physical Education and Sport*, (4), 141–149 [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-4-19>

5. Samokhvalova, I. Yu., Kyselov, V. O., & Kharchenko, S. M. (2022). Doslidzhennya fizychnoyi pidhotovlenosti divchat, yaki zaymayut'sya plyazhnym voleybolom [Study of physical fitness of girls engaged in beach volleyball]. *Fizychne vykhovannya i sport – Physical Education and Sport*, (2), 55–61 [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-2-07>

6. Dwi Khoirudin, Henri Gunawan Pratama, Danang Ari Santoso, Baskoro Nugroho Putro. The Impact of Drill Exercise and Games Approach on Improving Under Passing Ability in Adolescent Female Volleyball Athletes. *Physical Education and Sport: Studies and Research*, 2023. № 2 (2). P. 142–151. <https://doi.org/10.56003/pessr.v2i2.276>

7. Rybalko, P., Lebedyk, L., Dudko, S., Strelnikov, V., & Khomenko, L. (2024). Estrategias para motivar a los estudiantes a participar en actividades académicas y educativas complementarias para mejorar sus competencias. *Interacción Y Perspectiva*, 2024. Vol. 14(3). P. 830–838. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11205570>

Дата першого надходження статті до видання: 21.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 16.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.05.2026



## ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ТА АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ (НА ПРИКЛАДІ МОДУЛЯ ВОЛЕЙБОЛ)

**Семенова Наталія Василівна,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури  
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського  
ORCID ID: 0000-0002-0539-2176

**Мандюк Андрій Богданович,**

доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури  
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського  
ORCID ID: 0000-0003-1376-191X

**Соловей Алла Валеріївна,**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури  
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського  
ORCID ID: 0000-0001-7247-2320

**Шевців Уляна Станіславівна,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури  
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського  
ORCID ID: 0000-0002-3586-5106

**Лібович Надія Петрівна,**

старший викладач кафедри спортивних та рекреаційних ігор  
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського  
ORCID ID: 0009-0003-3027-2672

*У статті досліджено актуальну проблему профілактики шкільного травматизму в системі фізичного виховання з акцентом на заняття волейболом. Актуальність роботи зумовлена невтішною статистикою МОН України, згідно з якою за період 2020–2024 рр. зафіксовано понад 21 тисячу випадків травмування здобувачів освіти, причому 76,7% нещасних випадків припадає саме на уроки фізичної культури, рухливі ігри та перерви. У роботі обґрунтовано, що створення безпечного здоров'язбежувального середовища потребує системного алгоритму, який поєднує організаційно-методичну, адміністративну, матеріально-технічну складові тощо.*

*У ході дослідження проведено аналіз зовнішніх та внутрішніх чинників ризику, де домінуючими визначено недоліки в організації занять, недостатній рівень фізичної підготовленості та порушення техніки безпеки. Особливу увагу приділено специфіці волейболу як одного з найпопулярніших, але водночас травмонебезпечних модулів шкільної програми. Представлено результати онлайн-опитування 52 вчителів фізичної культури з різних регіонів України. Емпіричні дані підтвердили, що найпоширенішими травмами у волейболі є пошкодження пальців рук (85,3%), розтягнення зв'язок гомілковостопного суглоба (35,3%) та забиття. Встановлено, що 88% травм мають легкий ступінь важкості, проте вони негативно впливають на мотивацію учнів.*

*Результати дослідження засвідчили, що основними причинами травматизму на уроках волейболу є недостатня фізична підготовленість учнів (52,9%) та порушення техніки виконання ігрових елементів (50%). У роботі систематизовано пропозиції практиків щодо мінімізації ризиків, зокрема: впровадження спеціальних підготовчих вправ для суглобів, обов'язкове навчання навичкам самострашування та правильного приземлення, контроль за якістю екіпірування та станом спортивного інвентарю. Наголошено на необхідності диференційованого підходу до превентивних заходів залежно від віку учнів та їхнього стану здоров'я.*

**Ключові слова:** фізична культура, шкільний травматизм, волейбол, профілактика, безпека освітнього процесу, вчителі фізичної культури.

**Semenova Nataliia, Mandiuk Andrii, Solovey Alla, Shevtsiv Uliana, Libovych Nadiia. Injury prevention and aspects of developing a safe educational environment in physical education classes: the volleyball module case study**

*The article examines the topical issue of school injury prevention within the physical education system, with a specific focus on volleyball. The relevance of the study is driven by alarming statistics from the Ministry of Education and Science of Ukraine, which*

recorded over 21,000 cases of student injuries between 2020 and 2024; notably, 76.7% of these accidents occurred during physical education lessons, active games, and breaks. The paper substantiates that creating a safe, health-preserving environment requires a systematic algorithm integrating organizational, methodological, administrative, and material-technical components.

The study provides an analysis of external and internal risk factors, identifying shortcomings in lesson organization, insufficient physical fitness, and safety violations as dominant factors. Particular attention is paid to the specifics of volleyball as one of the most popular yet injury-prone modules in the school curriculum. The article presents the results of an online survey of 52 physical education teachers from various regions of Ukraine. Empirical data confirmed that the most common injuries in volleyball are finger injuries (85.3%), ankle sprains (35.3%), and bruises. It was established that 88% of injuries are of mild severity; however, they negatively impact student motivation.

The research findings indicate that the primary causes of injuries during volleyball lessons are students' inadequate physical fitness (52.9%) and improper technique in executing game elements (50%). The paper systematizes practitioners' recommendations for risk minimization, including: the implementation of specialized preparatory exercises for joints, mandatory training in self-protection and proper landing skills, and monitoring the quality of equipment and facilities. The necessity of a differentiated approach to preventive measures based on students' age and health status is emphasized.

**Key words:** physical education, school injuries, volleyball, prevention, educational process safety, physical education teachers.

**Вступ.** Попередження шкільного травматизму та забезпечення безпечного середовища під час занять фізичною культурою і спортом у загальноосвітніх закладах є невід'ємною складовою організації здоров'язбережувального освітнього процесу. Це питання є пріоритетним вектором у структурі навчально-виховної роботи, оскільки безпосередньо стосується збереження життя та здоров'я учасників освітнього процесу [1]. Ефективність превентивних заходів травматизму можливе лише за умови створення цілого алгоритму організації навчання, що охоплює методичну, адміністративну, матеріально-технічну складові тощо.

За даними Міністерства освіти і науки України під час освітнього процесу у закладах освіти різного рівня та форм власності за 2020–2024 роки виявлено 21854 травмованих здобувачів освіти, у тому числі встановлено 32 смертельні випадки. Із вимушеним переходом на онлайн навчання кількість травмувань суттєво зменшилася, проте при поверненні до звичного режиму навчання кількість травмованих у 2024 році знову зростає [2, 3].

Запобігання травматизму серед учасників освітнього процесу можливе у разі комплексного підходу кожного до проблем профілактики травматизму на всіх рівнях. Зокрема набуття практичних безпекових навичок, відповідального ставлення кожного до особистої безпеки, усвідомлення, що запорукою безпеки є неухильне дотримання всіма учасниками освітнього процесу встановлених правил поведінки в різних умовах. Профілактику травматизму в закладах освіти слід проводити диференційовано, залежно від віку здобувачів освіти. Основна увага дорослих у закладах освіти має бути спрямована на попередження травматизму під час перерв, занять із фізкультури та рухливих ігор, а також на навчання дітей правилам безпеки життєдіяльності, адже за даними Міністерства освіти і науки України, переважна частина нещасних випадків, а саме 76,7% травмувань трапилися на заняттях фізкультури, під час занять рухливими іграми та під час перерв.

Для радикального зниження показників травматизму в галузі фізичного виховання необхідно впроваджувати стратегічний підхід, орієнтований на превентивне управління ризиками. Проте, для цього слід чітко розуміти причини виникнення травм і фактори ризику що

притаманні заняттям різними видами фізичної активності, урокам фізичної культури, заняттям спортом [4].

Фахівці розрізняють різні причини виникнення травм, які обумовлені зовнішніми та внутрішніми чинниками. Наприклад до зовнішніх автори відносять: недоліки у організації та методиці проведення занять, недоліки у матеріально-технічному забезпеченні, недотримання гігієнічних вимог, несприятливі погодні умови, недотримання вимог лікарського контролю тощо. До внутрішніх чинників, на думку фахівців належать: недостатній рівень фізичної підготовленості здобувача освіти, наявність втоми тощо [5, 6].

Відомо, що до найтравматичніших видів спорту, які вивчаються на уроках фізичної культури, належать гімнастика, легка атлетика, командні спортивні ігри, рухливі ігри тощо [2]. За локалізацією ушкоджень у спортсменів найчастіше спостерігаються травми кінцівок, серед них переважають пошкодження суглобів, особливо колінного і гомілковостопного. При заняттях спортивною гімнастикою частіше виникають пошкодження верхніх кінцівок (70,0% всіх травм). Для більшості видів спорту характерні ушкодження нижніх кінцівок, наприклад в легкій атлетичі і лижному спорті (66,0%). Ушкодження пальців кисті характерні для баскетболістів і волейболістів (80,0%), також у волейболістів найчастіше окрім пальців рук травмуються гомілковостопний та колінний суглоб (зв'язки), плечовий; ліктьового суглоба для тенісистів (70,0%), колінного суглоба – для футболістів (48,0%) тощо [6-10]. Під час рухливих ігор, особливо у дітей молодшого шкільного віку, в результаті зіткнення або падіння, можуть бути забої, травми тулуба та голови [11].

Важливо зазначити, що систематичні заняття фізичною культурою під керівництвом учителя мають розвивати здоров'язбережувальні компетенції учнів [3, 12]. Важливим завданням, що стоїть перед учасниками освітньо-виховного процесу, особливо перед педагогами, є значне скорочення травматизму на заняттях з фізичної культури, інакше вся робота зведеться нанівець. Проаналізувавши причини виникнення травм можна визначити, головні завдання для запобігання травматизму. Відчутний результат профілактики травматизму напряму залежить від злагоджених дій усіх ланок навчального процесу, як адміністрації навчаль-

них закладів, так і безпосередніх педагогів, медичного персоналу, учнів, батьків, адже травми стаються і під час неорганізованих самостійних занять [6].

Мета дослідження: на основі аналізу досвіду вчителів фізичної культури виявити специфіку та причини травмування учнів на заняттях волейболом і визначити комплекс превентивних заходів для формування безпечного освітнього середовища.

**Матеріали та методи:** аналіз та узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, опитування; методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** У 2024–2025 навчальному році нами було проведено соціологічне опитування серед учителів фізичної культури різних міст України. Проводилось онлайн-опитування з метою вивчення питання безпеки занять волейболом на уроках фізичної культури та профілактики травматизму. В опитуванні взяли участь 52 учителі фізичної культури різного віку, від 21 до 64 років, з яких: 52,3% становили жінки, 47,7% чоловіки. Респонденти зазначили, що 45,5% із них пра-

цюють у загальноосвітніх школах, 29,5% у ліцейх, 25% у гімназіях. Учителі фізичної культури, що взяли участь у опитуванні мали різний стаж роботи. Переважна більшість респондентів – це досвідчені учителі, які пропрацювали понад 10 років у закладах освіти, що становило 74% від усіх учасників (рис. 1).

Переважає більшість учителів мають вищу освіту з фізичного виховання, серед яких 30,8% мають диплом магістра, 57,7% – спеціаліста. Вищу кваліфікаційну категорію мають 44,3% респондентів, 28,8% спеціалісти першої категорії (рис. 2).

Для підвищення інтересу учнів до занять фізичною культурою і спортом та збільшення обсягу рухової активності, фахівцями активно впроваджуються різні модулі з фізичної культури, які містять сучасні ігрові види спорту, комбіновані спортивні ігри. Адже спортивні ігри є найпопулярнішим засобом фізичного виховання і належать до числа самих розповсюджених та улюблених видів фізичної активності людей усього світу [13, 14]. Сучасні спортивні ігри – це складна

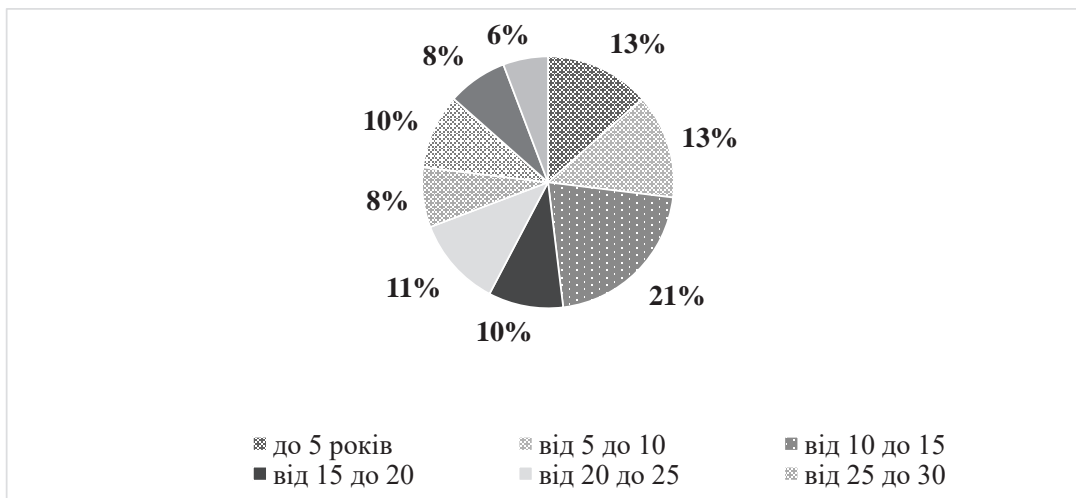


Рис. 1. Стаж роботи респондентів

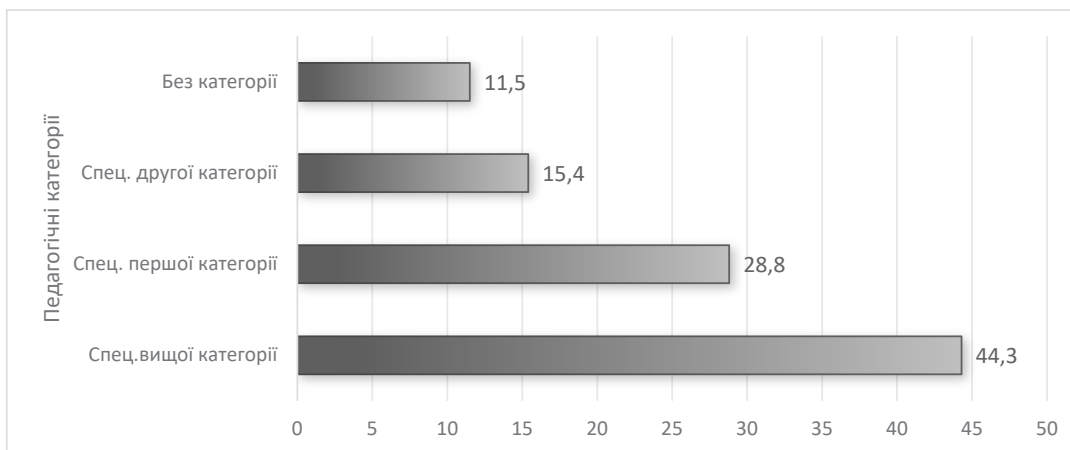


Рис. 2 Кваліфікація респондентів (%)

і різнобічна діяльність, в якій, окрім техніки володіння м'ячем, потрібен високий рівень розвитку фізичних і психічних якостей [15]. Проте і самі спортивні ігри є засобом підвищення рівня розвитку зазначених якостей, зокрема волейбол.

Під час опитування учителів фізичної культури 90,9% зазначили що активно використовують волейбол на уроках фізичної культури учнів середньої школи та 65,9% учителів на уроках учнів старшої школи, що підтверджує його популярність серед учнівської молоді. Волейбол є одним із найбільш масових видів спорту в закладах загальної середньої освіти завдяки своїй емоційності та доступності. Однак специфіка рухової діяльності у волейболі, зокрема: раптові зупинки, стрибки, блокування та силові подачі створюють передумови отримання травм. Так, серед усіх респондентів 47,7% учителів підтверджують, що на заняттях волейболом траплялися травми серед учнів. У опитуванні учителів стосовно травм які траплялися на уроках було встановлено, що найчастіше відбувалося травмування пальців рук 85,3%, розтягнення зв'язок гомілковостопного суглоба 35,3%, забиття, садна у 35,3% та ін.

Оцінюючи важкість травм, респонденти відповіли, що 88% це легкі травми, 9% травмит середньої важкості, 3% важкі травми (рис. 3).

Серед причин травматизму на уроках волейболу більше половини учителів (52,9%) зазначили недостатній рівень фізичної підготовленості учнів, неправильна техніка виконання рухових дій спричинила травми у 50% випадків, недостатня розминка стала причиною травматизму у 38,2% та інші.

Учителі також наголошують на таких особистих та поведінкових розладах учнів, що підвищують травмування, як: недисциплінованість, їх неухважність на уроках, надмірна самовпевненість, переоцінка власних можливостей, недостатня відповідальність.

Задля покращення безпеки занять волейболом та профілактики травматизму учителі пропонують

зосереджувати увагу на таких основних питаннях: дотримання техніки безпеки та дисципліни на уроках; ретельне виконання розминки та розтяжки; включати у комплекс вправ спеціальні вправи для розігріву м'язів та суглобів, а також підготовчі, підвідні вправи; удосконалення технічних прийомів гри (прийому-передачі м'яча двома руками зверху, технічно правильні та ефективні стрибки, приземлення, уникнення небезпечних рухів на майданчику); використання відповідного одягу та взуття, захисного екіпірування; контроль стану соматичного здоров'я учнів; підтримка у належному стані інвентарю; дотримання гігієнічних вимог до спортивних споруд тощо.

У своїх відповідях учителі акцентують увагу на важливість високого рівня організації навчального процесу для профілактики травматизму, методично правильному плануванню навантаження із урахуванням дидактичних та специфічних принципів фізичного виховання та особливостей росту і розвитку учнів, із урахуванням прогресу їхніх досягнень в оволодінні руховими діями та технікою гри, здійснення постійного педагогічно контролю. Належний стан матеріально-технічної бази також відносять до вагомих умов безпеки навчального процесу, тому відповідні умови можуть не тільки запобігти травмам, але і мотивувати до навчання. Учителі наголошують, що важливим є запровадження чіткого порядку допуску учнів до занять фізичною культурою після хвороби або травми. Дотримання учнями дисципліни, коректна поведінка у процесі взаємодії із учителем та учнями під час гри та поза нею, доброзичливе відношення до своїх товаришів.

Отже, комплексне використання різних превентивних заходів по профілактиці травматизму на уроках фізичної культури, зокрема при вивченні модуля волейбол, дозволять мінімізувати одержання травм, що сприятиме підвищенню зацікавленості до занять фізичною культурою, спортом, збереженню здоров'я і створенню безпечного освітнього середовища.



**Рис. 3. Характеристика травм на уроках фізичною культурою під час занять волейболом**

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури, статистичних даних свідчить про стійку тенденцію до зростання рівня травматизму серед здобувачів освіти в Україні після відновлення очного формату навчання, що підтверджує необхідність вдосконалення систем превентивного управління ризиками.

У ході дослідження встановлено, що під час уроків фізичної культури при вивченні модуля волейбол найбільш вразливою ланкою є дистальні відділи верхніх кінцівок, також значну питому вагу мають пошко-

дження гомілковостопного суглоба та забиття м'яких тканин, переважна більшість травм мають легкий ступінь важкості. Визначено основні заходи щодо профілактики травматизму учителями-практиками на уроках волейболу: систематичне проведення інструктажів техніки безпеки; навчання правильній техніці рухових дій, прийомів; ретельна розминка із застосуванням підвідних та підготовчих вправ; використання вправ для зміцнення скелетних м'язів; постійний педагогічний контроль та контроль соматичного стану учнів та інше.

#### Література:

1. Воєвутко Н. Ю., Семаненко В. В. Здоров'язбережувальні освітні технології: до визначення поняття. *Освітній менеджмент: теорія і практика* : зб. наук. праць / за заг. ред. Л. В. Задорожної-Княгницької. Маріуполь, 2020. С. 6–13.
2. Войтович Б., Семенова Н. Аналіз травматизму здобувачів освіти на заняттях фізичного виховання. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2025. Вип. 29, т. 2. С. 144–145.
3. Про деякі питання державних стандартів повної загальної середньої освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 р. № 898. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-p> (дата звернення: 30.01.2026).
4. Боднарчук О., Семенова Н., Стефанишин М. Теорія і методика фізичного виховання : курс лекцій. Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. 186 с.
5. Добровольська С. Педагогічні технології профілактики шкільного травматизму у фаховій підготовці майбутніх учителів фізичної культури. *Магістерський вісник*. 2020. № 35. С. 323. URL: [http://catalog.library.tnpu.edu.ua/paukovi\\_zarupku/magistr-visnuk/mag\\_visn\\_2020\\_35.pdf#page=323](http://catalog.library.tnpu.edu.ua/paukovi_zarupku/magistr-visnuk/mag_visn_2020_35.pdf#page=323) (дата звернення: 22.04.2025).
6. Черняков В. В., Компанець С. Г. Попередження травматизму під час уроків фізичної культури : метод. рекомендації. Київ : МОН України, 2017. 44 с.
7. Безпалова Н., Давибіда Н., Чорненький А., Дударь І. Причини та види травм на заняттях баскетболом. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 4 (163). С. 44–47. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).08.
8. Денисовець А. П., Пилипчук П. Б. Попередження травматизму у спортивній діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. Київ, 2021. Вип. 10 (141). С. 46–48. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).11.
9. Продан О. Види травм, профілактика травматизму та техніка безпеки під час проведення занять з баскетболу. *Молода спортивна наука України : матеріали конф.* (Мукачєво, 2015). Мукачєво : МДУ, 2015.
10. Finch C. F., Cook J. Categorising sports injuries in epidemiological studies: the subsequent injury categorisation (SIC) model to address multiple, recurrent and exacerbation of injuries. *British Journal of Sports Medicine*. 2014. Vol. 48, Iss. 17. P. 1276–1280. DOI: 10.1136/bjsports-2012-091729.
11. Кругляк О. Рухливі ігри та естафети в школі : посібник для вчителя. Тернопіль : Підручники і посібники, 2014. 156 с.
12. Ріпак М. О., Семенова Н. В., Ріпак П. І. Формування здорового способу життя учнів середнього шкільного віку засобами фізичного виховання. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. Київ, 2025. Вип. 9 (196). С. 182–185.
13. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання : навч. посіб. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2017. 248 с.
14. Каратник І., Лібович Н., Веремчук О. Комплексний розвиток фізичних якостей хлопців 10-11 класів засобами модулів спортивних ігор з фізичної культури. *Спортивні ігри*. 2022. № 3(25). С. 46–56.
15. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навч.-метод. посіб. / уклад.: Ж. О. Цимбалюк, О. О. Несен, А. В. Мусієнко, І. М. Юрченко. Харків : ХНПУ, 2022. 114 с.

#### References:

1. Voievutko, N. Yu., & Semanenko, V. V. (2020). Zdorov'iazberezhuvalni osvitni tekhnolohii: do vyznachennia poniattia [Health-saving educational technologies: To the definition of the concept, in Ukrainian]. In L. V. Zadorozhna-Knyahnytska (Ed.), *Osvitnii menedzhment: teoriia i praktyka* [Educational management: Theory and practice] (pp. 6–13). Mariupol.
2. Voitovych, B., & Semenova, N. (2025). Analiz travmatyzmu zdobuvachiv osvity na zaniattakh fizychnoho vykhovannia [Analysis of trauma among students in physical education classes, in Ukrainian]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy* [Young sports science of Ukraine], 29(2), 144–145.
3. Cabinet of Ministers of Ukraine. (2020, September 30). *Pro deiaki pytannia derzhavnykh standartiv povnoi zahalnoi serednoi osvity* [On some issues of state standards of complete general secondary education, in Ukrainian] (Decree No. 898). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF>
4. Bodnarchuk, O., Semenova, N., & Stefanyshyn, M. (2023). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: kurs leksii* [Theory and methodology of physical education: A course of lectures, in Ukrainian]. LDUFK imeni Ivana Boberskoho.
5. Dobrovolska, S. (2020). Pedagogichni tekhnolohii profilaktyky shkilnoho travmatyzmu u fakhovii pidhotovtsi maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury [Pedagogical technologies for the prevention of school injuries in the professional

training of future physical education teachers, in Ukrainian]. *Mahisterskyi visnyk* [Magisterial Bulletin], (35), 323. [http://catalog.library.tnpu.edu.ua/naukovi\\_zapusku/magistr-visnuk/mag\\_visn\\_2020\\_35.pdf#page=323](http://catalog.library.tnpu.edu.ua/naukovi_zapusku/magistr-visnuk/mag_visn_2020_35.pdf#page=323)

6. Cherniakov, V. V., & Kompanets, S. H. (2017). *Poperedzhennia travmatyzmu pid chas urokiv fizychnoi kultury: metod. rekomendatsii* [Prevention of injuries during physical education lessons: Methodological recommendations, in Ukrainian]. MON Ukrainy.

7. Bezpalova, N., Davybida, N., Chornenkyi, A., & Dudar, I. (2023). Prychyny ta vydy travm na zaniattiakh basketbolom [Causes and types of injuries in basketball classes, in Ukrainian]. *Naukovyi chasopys UDU imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific Journal of the Mykhailo Drahomanov USU. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)], 4(163), 44–47. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).08)

8. Denysovets, A. P., & Pylypchuk, P. B. (2021). Poperedzhennia travmatyzmu u sportyvni diialnosti [Prevention of injuries in sports activities, in Ukrainian]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific Journal of the M. P. Drahomanov NPU. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)], 10(141), 46–48. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).11)

9. Prodan, O. (2015). Vydy travm, profilaktyka travmatyzmu ta tekhnika bezpeky pid chas provedennia zaniat z basketbolu [Types of injuries, injury prevention and safety techniques during basketball classes, in Ukrainian]. In *Moloda sportyvna nauka Ukrainy* [Young sports science of Ukraine] (Conference materials). MDU.

10. Finch, C. F., & Cook, J. (2014). Categorising sports injuries in epidemiological studies: The subsequent injury categorisation (SIC) model to address multiple, recurrent and exacerbation of injuries. *British Journal of Sports Medicine*, 48(17), 1276–1280. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-091729>

11. Kruhliak, O. (2014). *Rukhlyvi ihry ta estafety v shkoli: posibnyk dlia vchytelia* [Active games and relay races at school: A teacher's guide, in Ukrainian]. Pidruchnyky i posibnyky.

12. Ripak, M. O., Semenova, N. V., & Ripak, P. I. (2025). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia uchniv serednoho shkilnoho viku zasobamy fizychnoho vykhovannia [Formation of a healthy lifestyle for middle school students by means of physical education, in Ukrainian]. *Naukovyi chasopys UDU imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific Journal of the Mykhailo Drahomanov USU. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)], 9(196), 182–185.

13. Vozniuk, T. V. (2017). *Suchasni ihrovi vydy sportu: teoriia ta metodyka vykladannia: navch. posib.* [Modern team sports: Theory and teaching methodology: A textbook, in Ukrainian]. FOP Korzun D. Yu.

14. Karatnyk, I., Libovych, N., & Veremchuk, O. (2022). Kompleksnyi rozvytok fizychnykh yakosteï khloptsv 10-11 klasiv zasobamy moduliv sportyvnykh ihor z fizychnoi kultury [Complex development of physical qualities of boys in grades 10-11 by means of sports games modules in physical education, in Ukrainian]. *Sportyvni ihry* [Sports Games], 3(25), 46–56.

15. Tsymbaliuk, Zh. O., Nesen, O. O., Musiienko, A. V., & Yurchenko, I. M. (Eds.). (2022). *Basketbol ta yoho riznovydy u fizychnii kulturi ditei: navch.-metod. posib.* [Basketball and its varieties in the physical culture of children: A teaching manual, in Ukrainian]. KhNPU.

Дата першого надходження статті до видання: 30.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 24.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.05.2026



## ОПТИМІЗАЦІЯ ВІДНОВНИХ ПРОЦЕСІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ

**Семенович Сергій Васильович,**

доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту  
Рівненського державного гуманітарного університету  
ORCID ID: 0000-0001-8408-9898

**Давидюк Ірина Василівна,**

старший викладач кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту  
Рівненського державного гуманітарного університету  
ORCID ID: 0000-0002-3159-7829

**Бутенко Тетяна Валеріївна,**

старший викладач кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту  
Рівненського державного гуманітарного університету  
ORCID ID: 0000-0002-7810-0023

*У статті розглянуто проблему оптимізації відновних процесів у фізичному вихованні та спорті як одну з ключових умов підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, збереження здоров'я та забезпечення сталого зростання фізичної працездатності. Актуальність дослідження зумовлена зростанням обсягів та інтенсивності фізичних навантажень, що потребує науково обґрунтованого підходу до організації відновлення.*

*Проаналізовано сучасні наукові підходи до механізмів відновлення організму після фізичних навантажень, зокрема фізіологічні, біохімічні та психоемоційні аспекти. Висвітлено значення процесів суперкомпенсації як основи адаптації організму до тренувальних впливів. Особливу увагу приділено раціональному співвідношенню навантаження та відпочинку, недотримання якого може призводити до перевтоми, зниження мотивації та розвитку перетренованості.*

*У роботі систематизовано основні засоби відновлення, серед яких активне і пасивне відновлення, стретчинг, дихальні вправи, масаж, водні та фізіотерапевтичні процедури, а також повноцінне харчування і сон. Обґрунтовано доцільність комплексного та індивідуалізованого підходу до застосування відновних заходів з урахуванням вікових, статевих та функціональних особливостей організму, рівня фізичної підготовленості й специфіки рухової діяльності.*

*Доведено, що оптимізація відновних процесів у системі фізичного виховання та спортивної підготовки сприяє прискоренню відновлення працездатності, підвищенню рухових якостей, зниженню ризику травматизму та формуванню стійкої адаптації до фізичних навантажень. Отримані результати можуть бути використані у практиці фізичного виховання та тренувальному процесі спортсменів різного рівня підготовленості.*

**Ключові слова:** відновні процеси, фізичне виховання, спорт, фізичні навантаження, рухова активність, фізична працездатність, суперкомпенсація, активне відновлення.

### **Semenovych Serhii, Davydiuk Iryna, Butenko Tetiana. Optimization of recovery processes in physical education and sports**

*The article had considered the problem of optimizing recovery processes in physical education and sports as one of the key conditions for increasing the effectiveness of the training process, maintaining health and ensuring sustainable growth of physical performance. The relevance of the study is due to the increase in the volume and intensity of physical exertion, which requires a scientifically sound approach to organizing recovery.*

*Modern scientific had approached to the mechanisms of recovery of the body after physical exertion are analyzed, in particular physiological, biochemical and psychoemotional aspects. The importance of supercompensation processes as the basis for the body's adaptation to training influences is highlighted. Special attention is paid to the rational ratio of load and rest, non-compliance with which can lead to overfatigue, decreased motivation and the development of overtraining.*

*The work had systematized the main means of recovery, including active and passive recovery, stretching, breathing exercises, massage, water and physiotherapeutic procedures, as well as proper nutrition and sleep. The feasibility of a comprehensive and individualized approach to the application of rehabilitation measures is substantiated, taking into account the age, gender and functional characteristics of the body, the level of physical fitness and the specifics of motor activity.*

*It is proven that the optimization of rehabilitation processes in the system of physical education and sports training contributes to the acceleration of the recovery of working capacity, the improvement of motor qualities, the reduction of the risk of injuries and the formation of stable adaptation to physical exertion. The results obtained can be used in the practice of physical education and the training process of athletes of different levels of fitness.*

**Key words:** rehabilitation processes, physical education, sport, physical activity, physical fitness, supercompensation, active recovery.

**Вступ.** Сучасний етап розвитку фізичного виховання та спорту характеризується постійним зростанням обсягів і інтенсивності фізичних навантажень, що зумовлено прагненням до підвищення рівня фізичної підготовленості, спортивних результатів і конкурентоспроможності спортсменів. Водночас збільшення тренувальних навантажень без належної організації відновних процесів може призводити до негативних наслідків, зокрема перевтоми, зниження функціональних можливостей організму, порушень адаптаційних механізмів і підвищеного ризику травматизму.

У практиці фізичного виховання та спортивної підготовки проблема відновлення часто недооцінюється або розглядається фрагментарно, без урахування індивідуальних особливостей організму, віку, статі, рівня фізичної підготовленості та специфіки рухової діяльності. Нерідко процес відновлення обмежується лише пасивним відпочинком, що не забезпечує повноцінного відновлення працездатності та реалізації явища суперкомпенсації.

У зв'язку з цим актуалізується необхідність науково обґрунтованої оптимізації відновних процесів як складової навчально-тренувального процесу. Особливого значення набуває комплексний підхід до використання засобів активного й пасивного відновлення, раціонального чергування навантаження та відпочинку, а також інтеграції фізіологічних, психоемоційних і педагогічних аспектів відновлення. Вирішення зазначеної проблеми є важливою умовою підвищення ефективності фізичного виховання та спортивної підготовки, збереження здоров'я та забезпечення сталого розвитку фізичної працездатності.

Сучасна наукова література підтверджує значну увагу дослідників до проблеми оптимізації відновних процесів у фізичному вихованні та спорті. Українські вчені розглядають відновлення як комплекс фізіологічних і функціональних змін, що забезпечують повернення працездатності після тренувальних навантажень. Так, Є. Ананько, Н. Любимова у дослідженні особливостей відновлення та підвищення працездатності спортсменів підкреслюють важливість правильного поєднання навантаження та відпочинку та використання спеціальних вправ для пришвидшення відновних процесів у м'язах й опорно-руховому апараті [1].

Важливим є також комплексний аналіз засобів відновлення, що поданий у роботі Маленюк Т., Бабаліч В., Панченко Г.: за результатами анкетування, серед найефективніших засобів – активне відновлення, масаж, теплові процедури і збалансоване харчування, тоді як сучасні технології (пневмокомпресія, електростимуляція) поки мало впроваджені в практику у широких масах спортсменів і тренерів [3].

Дослідження Кошури А., Бражанюк А. розкривають значення природних факторів (наприклад, кліматичних і водних середовищ) у постнавантажувальному відновленні спортсменів, підкреслюючи зростання ризику перетренованості за недостатнього відпочинку та важливість комплексної реабілітації після інтенсивних тренувань [2].

Зарубіжні наукові огляди надають широкую емпіричну і теоретичну базу щодо механізмів постнавантажувального відновлення. Наприклад, оглядова робота Effectiveness of Recovery Strategies After Training and Competition узагальнює дані понад 60 досліджень, оцінюючи ефективність різних стратегій відновлення (кріотерапія, компресійні засоби, масаж тощо), і зазначає, що хоча дані щодо однозначної переваги конкретної методики неоднорідні, деякі заходи (наприклад, кріотерапія, компресія) показали позитивні ефекти для тренувального відновлення [4].

Міжнародні огляди також вказують на ключові завдання відновлення: відновлення гомеостазу, репарацію тканин, поповнення енергетичних ресурсів і повернення фізіологічних показників до базового стану. Серед популярних методів – регідратація, живлення, активне відновлення, масаж, гідротерапія та сон як біологічно обґрунтовані засоби оптимізації процесу відновлення [4; 5].

Таким чином, як українські, так і зарубіжні джерела одноставно підкреслюють, що відновлення – це багатофакторний, індивідуалізований процес, що вимагає системного застосування фізіологічно обґрунтованих засобів і методів, з урахуванням функціонального стану організму, виду навантаження та конкретних цілей тренувального процесу.

Аналіз сучасних наукових публікацій свідчить про необхідність подальшого розвитку концепції відновлення, яка б інтегрувала не лише традиційні фізіологічні підходи, а й сучасні методи реабілітації, психоемоційної регуляції та індивідуального планування відновлення спортсменів.

**Метою** є обґрунтування та узагальнення сучасних підходів до оптимізації відновних процесів у фізичному вихованні та спорті з метою підвищення фізичної працездатності.

**Матеріали та методи.** Дослідження має теоретико-оглядовий характер і ґрунтується на аналізі та узагальненні результатів наукових досліджень, у яких застосовувалися сучасні діагностичні методики оцінки відновних процесів у фізичному вихованні та спорті.

Основним методом дослідження був аналіз і систематизація науково-методичних джерел, що висвітлюють питання діагностики функціонального стану організму та ефективності відновлення після фізичних навантажень. У процесі аналізу використовувалися методи порівняння, узагальнення, логіко-аналітичні методи (індукція, дедукція), а також системний підхід.

Відмітимо діагностичні методики, які найчастіше застосовуються у наукових дослідженнях для оцінювання відновлення працездатності, зокрема:

- оцінка частоти серцевих скорочень у стані спокою та після навантаження;
- функціональні проби (ортостатична проба, проба Руф'є);
- шкали суб'єктивної оцінки втоми та самопочуття;
- анкетні методики визначення рівня відновлення та перевтоми.

У наукових дослідженнях широко використовується проба Руф'є як проста й інформативна методика

оцінки функціонального стану серцево-судинної системи та швидкості відновлення після фізичного навантаження. Методика передбачає вимірювання частоти серцевих скорочень у стані спокою, після виконання стандартного фізичного навантаження (30 присідань за 45 секунд) та після короткого періоду відновлення. На основі отриманих показників обчислюється індекс Руф'є, який дозволяє оцінити рівень функціональної підготовленості та ефективність відновних процесів.

Дана методика розглядається як приклад діагностичного інструменту, що застосовується для моніторингу адаптації організму до фізичних навантажень і обґрунтування доцільності використання різних засобів відновлення у навчально-тренувальному процесі.

**Результати дослідження.** Оптимізація відновних процесів у фізичному вихованні та спорті є важливою умовою підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, збереження здоров'я та формування стійкої адаптації організму до фізичних навантажень. Наукові дослідження свідчать, що фізіологічне відновлення включає не лише відновлення енергетичних ресурсів і функцій м'язової системи, а й нормалізацію роботи серцево-судинної, дихальної та нервової систем, а також психоемоційної сфери спортсмена [5].

Серед фізіологічних методів відновлення найбільш поширеними є активне відновлення (легкі кардіо- та розтягувальні вправи), пасивне відновлення (відпочинок, сон), масаж, гідротерапія та фізіотерапевтичні процедури. Раціональне поєднання цих засобів сприяє прискоренню регенерації м'язових тканин, нормалізації метаболічних процесів та зниженню суб'єктивного відчуття втоми.

Не менш важливим є психоемоційне відновлення. Систематичний контроль психофункціонального стану дозволяє оцінювати рівень стресу, мотивації та готовності до тренувань. Однією з найбільш ефективних методик оцінки психофункціонального стану є WAM (самопочуття–активність–настрій). Вона дозволяє суб'єктивно оцінити стан спортсмена до та після тренувальних навантажень, а також після застосування різних засобів відновлення.

У день інтенсивного тренування студенти-спортсмени оцінюють свій стан за трьома шкалами: самопочуття, активність та настрої. Як показано в Таблиці 1, після тренування відбувається зниження всіх показників, тоді як після комплексу відновних заходів (легке кардіо, розтягування, дихальні вправи) показники повертаються до вихідного рівня, що свідчить про ефективність відновлення.

Ключовим фактором оптимізації відновних процесів є комплексний підхід з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена: віку, статі, рівня фізичної підготовленості та специфіки рухової діяльності. Недотримання балансу між тренувальним навантаженням і відпочинком може призводити до розвитку перевтоми, зниження мотивації та перетренованості.

У практиці фізичного виховання та спорту використовують комплексний набір відновних заходів:

– Активне відновлення: легкі кардіо, розтяжка, дихальні вправи;

– Пасивне відновлення: сон, відпочинок;

– Масаж та фізіотерапія: впливають на кровообіг, зменшують напруження м'язів;

– Харчування та гідратація: відновлюють енергетичні ресурси та електролітний баланс;

– Психологічна підтримка: релаксація, дихальні техніки, контроль емоційного стану.

Комплексне застосування цих засобів, згідно з оглядами українських та зарубіжних авторів, сприяє прискоренню відновлення працездатності, підвищенню рухових якостей, зниженню ризику травматизму та формуванню стійкої адаптації організму до фізичних навантажень.

У теоретичних та прикладних дослідженнях з фізичного виховання і спорту для оцінки психофункціонального стану та ефективності відновлення після фізичних навантажень широко використовується методика WAM (Well-being, Activity, Mood), відома також як методика САН (самопочуття–активність–настрій) [6].

Методика ґрунтується на суб'єктивній самооцінці досліджуваними свого поточного стану за трьома основними шкалами: самопочуття – відображає загальний фізичний стан, наявність або відсутність втоми, дискомфорту; активність – характеризує рівень працездатності, бадьорості та готовності до рухової діяльності; настрої – відображає емоційний стан та психологічний комфорт.

Оцінювання здійснюється за допомогою бланка з біполярними шкалами, де кожен показник оцінюється за 10-бальною або 7-бальною шкалою (від мінімального до максимального значення). Методика є зручною у застосуванні, не потребує спеціального обладнання та дозволяє оперативно відстежувати динаміку відновлення.

Методика WAM часто використовується для порівняльної оцінки психофункціонального стану спортсменів до та після тренувального навантаження. Наприклад, у день інтенсивного тренування студенти-спортсмени оцінюють свій стан за шкалами самопочуття, активності та настрою до заняття та після завершення відновних заходів (активне відновлення, розтягування, дихальні вправи).

Умовний приклад результатів: до застосування відновних засобів середні показники за шкалами WAM становили: самопочуття – 4,2 бала, активність – 4,5 бала, настрої – 5,0 бала. Після проведення комплексу відновних заходів показники підвищилися відповідно до 6,8; 6,5 та 7,2 бала, що свідчить про позитивний вплив відновлення на психоемоційний стан і суб'єктивну працездатність.

Методика WAM розглядається як ефективний діагностичний інструмент, що дозволяє доповнювати фізіологічні показники оцінкою суб'єктивного стану спортсменів та обґрунтовувати доцільність комплексного підходу до оптимізації відновних процесів у фізичному вихованні та спорті.

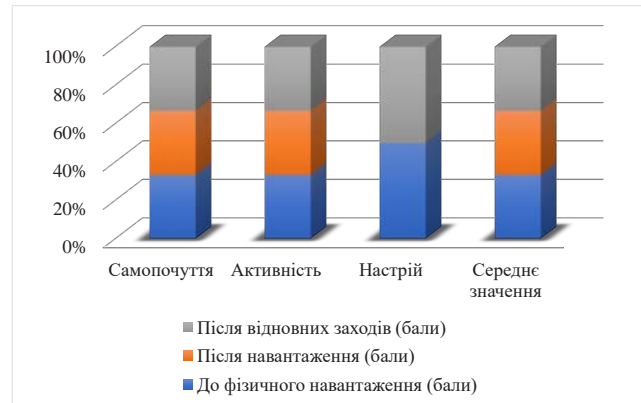
Оцінювання здійснювалося за 10-бальною шкалою, де 1 бал – дуже поганий стан, 10 балів – відмінний стан.

Подані в таблиці дані демонструють типову динаміку показників психофункціонального стану за методикою WAM. Після інтенсивного фізичного навантаження спо-

Таблиця 1

**Показники методики WAM  
(самопочуття – активність – настрій)**

Показник	До фізичного навантаження (бали)	Після навантаження (бали)	Після відновних заходів (бали)
Самопочуття	6.5	4.2	6.8
Активність	6.8	4.5	6.5
Настрій	7.2	5.0	7.2
Середнє значення	6.8	4.6	6.8



**Рис. Інтерпретації показників методики WAM  
(самопочуття – активність – настрій)**

стерігається зниження показників самопочуття, активності та настрою, що свідчить про розвиток втоми. Після застосування комплексу відновних заходів показники WAM підвищуються та наближаються до вихідного рівня, що підтверджує ефективність відновних процедур.

**Висновки.** Оптимізація відновних процесів є ключовим чинником підвищення ефективності фізичної підготовки, забезпечення безпеки спортсменів та збереження їхнього здоров'я. Рациональне поєднання навантаження та відпочинку дозволяє запобігти перевтомі, перетренованості та зниженню мотивації до занять фізичною активністю.

Комплексний підхід до відновлення включає як фізіологічні засоби (сон, харчування, водні процедури, масаж, фізіотерапевтичні методи), так і психоемоційні та психофункціональні (стратегічні дихальні вправи, стретчинг, релаксаційні методики), що сприяє прискоренню відновлення працездатності і покращенню рухових якостей.

Суперкомпенсація є основою адаптації організму до фізичних навантажень. Науково обгрунтоване застосування відновних заходів дозволяє ефективніше реа-

лізувати процес суперкомпенсації та досягати високих спортивних результатів.

Методика WAM (САН: Самопочуття – Активність – Настрій) довела свою ефективність як інструмент оцінки психофункціонального стану спортсменів у різні етапи тренувального процесу. Використання опитувальника дозволяє відстежувати суб'єктивні показники самопочуття, активності та настрою, що є важливим компонентом контролю за відновленням і запобіганням перетренованості.

Індивідуалізація відновлення з урахуванням віку, статі, рівня фізичної підготовленості та специфіки рухової діяльності спортсмена підвищує ефективність навчально-тренувального процесу та сприяє формуванню стійкої адаптації до фізичних навантажень.

Отримані дані можуть бути використані у практиці фізичного виховання, спортивної підготовки, фізичної реабілітації та при наукових дослідженнях у галузі спортивної медицини і фізіології.

#### Література:

1. Ананько Є., Любимова Н. В. Засоби відновлення у спорті та фітнесі. Вітчизняна наука на зламі епох. Вип. 105, Переяслав, 14 лют. 2025. С. 43–45.
2. Кошура А., Молдаван А., Бражанюк А. Особливості фізичної терапії спортсменів на різних етапах відновлення. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 1(1), 2024. С. 165–169. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.25>
3. Маленюк Т., Бабаліч В., Панченко Г. Засоби відновлення працездатності бігунів на середні та довгі дистанції. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. Том 2, № 1. С. 136–143. DOI: 10.31891/pcs.2024.1.61.
4. Apostolopoulos N. C., Bogdanis G. C., Seagrave L. R., Plyley M. J. (Eds.). *Fundamentals of Recovery, Regeneration, and Adaptation to Exercise Stress: An Integrated Approach*. Springer Nature, 2025. 779 с.
5. Kellmann M., Beckmann J. (Eds.). *Recovery and Well-Being in Sport and Exercise*. London: Routledge, 2022. 236 с.
6. [https://vseosvita.ua/library/embed/01003fo6cx.html?utm\\_source=chatgpt](https://vseosvita.ua/library/embed/01003fo6cx.html?utm_source=chatgpt)

#### References:

1. Ananko Ye., Liubymova N. V. (2025). Zashyby vidnovlennia u sporti ta fitnesi [Recovery aids in sports and fitness]. *Vitchyzniana nauka na zlami epokh*. Vyp. 105, Pereiaslav, 14 liut. S. 43–45.
2. Koshura A., Moldavan A., Brazhaniuk A. (2024). Osoblyvosti fizychnoi terapii sportsmeniv na riznykh etapakh vidnovlennia [Features of physical therapy for athletes at different stages of recovery]. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 1(1), S. 165–169. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.25>
3. Maleniuk T., Babalich V., Panchenko H. (2024). Zashyby vidnovlennia pratsezdatsnosti bihuniv na seredni ta dovhii dystantsii [Means for restoring the performance of middle and long distance runners]. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. Tom 2, № 1. S. 136–143. DOI: 10.31891/pcs.2024.1.61.
4. Apostolopoulos N. C., Bogdanis G. C., Seagrave L. R., Plyley M. J. (Eds.) (2025). *Fundamentals of Recovery, Regeneration, and Adaptation to Exercise Stress: An Integrated Approach*. Springer Nature, 779 s.
5. Kellmann M., Beckmann J. (Eds.) (2022). *Recovery and Well-Being in Sport and Exercise*. London: Routledge, 236 s.
6. [tps://vseosvita.ua/library/embed/01003fo6cx.html?utm\\_source=chatgpt](https://vseosvita.ua/library/embed/01003fo6cx.html?utm_source=chatgpt)

Дата першого надходження статті до видання: 26.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.05.2026

## ОБҐРУНТУВАННЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ЗАСОБАМИ КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ

Смалуґа Дмитро Олександрович,

аспірант кафедри теорії і методики фізичної культури та спорту  
Національного університету «Чернігівський колеґіум» імені Т. Г. Шевченка  
ORCID ID: 0000-0002-6939-631X

Сучасна парадигма освіти орієнтована на формування компетентнісної, фізично здорової та соціально адаптованої особистості. У цьому контексті предмет «Фізична культура» виходить за межі простого набуття рухових навичок, перетворюючись на ключовий інструмент цілісного розвитку. Одним із найважливіших завдань шкільного фізичного виховання залишається розвиток рухових (фізичних) якостей – морфофункціональних властивостей організму, що визначають потенційні можливості людини у різноманітній руховій діяльності.

Традиційно пріоритет у школі віддається розвитку загальної витривалості, швидкості та сили, часто через призму нормативних вимог. Однак у сучасному світі, де професійна діяльність та повсякденне життя дедалі вищі вимоги до нейром'язової регуляції, на перший план висувається розвиток координаційних здібностей. До них, згідно з класифікацією В. І. Ляха, належать здатність до рівноваги, точності, ритмічності, просторової орієнтації, диференціювання силових параметрів руху тощо. Саме ці якості лежать в основі ефективного опанування складними руховими діями, запобігають травматизму і формують основу технічної майстерності у будь-якому виді спорту.

Парадоксально, але арсенал засобів для їх цілеспрямованого розвитку в рамках звичайного уроку часто обмежений набором стереотипних вправ (біг зі зміною напрямку, метання на точність і т.д.), які не завжди викликають високий інтерес у підлітків. Виникає потреба у пошуку інноваційних, високомотивуючих методів, які б поєднували у собі елемент новизни, виклику та чіткого зворотного зв'язку про результат. Одним з таких потенційних засобів може виступати кульова стрільба.

В громадській свідомості кульова стрільба міцно асоціюється зі статичною позою, неймовірною влучністю та спокійним характером. Проте, з наукової точки зору, процес виконання пострілу – це складний акт сенсомоторної інтеграції. Він вимагає від стрільця одночасної реалізації цілого комплексу умінь: тонкого контролю постуральних м'язів для підтримки ідеальної нерухомої позиції (рівновага), досконалої координації рук, пальців та ока для приведення зброї в лінію прицілювання (точність), та миттєвого, але плавного спрацювання дрібної моторики для здійснення спуску (диференціювання зусиль). Високий рівень концентрації уваги та емоційного самоконтролю є обов'язковою психологічною складовою.

Таким чином, виникає науково-практична гіпотеза: чи можна, відійшовши від уявлення про стрільбу як про суто статичну дисципліну, сконструювати комплекс динамічних вправ на її основі, що будуть спрямовані саме на розвиток ключових координаційних здібностей школярів. Дана робота присвячена теоретичному та експериментальному обґрунтуванню відповіді на це питання.

**Ключові слова:** кульова стрільба, рухова активність, фізична культура

### **Smaliuha Dmytro. Ustification for the development of students' motor skills through ball shooting**

The modern educational paradigm is focused on developing competent, physically healthy, and socially adapted individuals. In this context, the subject of "Physical Education" goes beyond the simple acquisition of motor skills, becoming a key tool for holistic development. One of the most important tasks of school physical education remains the development of motor (physical) qualities – the morphofunctional properties of the body that determine a person's potential in various motor activities.

Traditionally, priority in school is given to the development of general endurance, speed, and strength, often through the prism of normative requirements. However, in today's world, where professional activities and everyday life place increasingly high demands on neuromuscular regulation, the development of coordination abilities comes to the fore. According to V. I. Lyakh's classification, these include the ability to maintain balance, accuracy, rhythm, spatial orientation, differentiation of movement force parameters, etc. It is these qualities that form the basis for the effective mastery of complex motor actions, prevent injuries, and form the basis of technical skill in any sport.

Paradoxically, the arsenal of tools for their targeted development within the framework of a regular lesson is often limited to a set of stereotypical exercises (running with changes of direction, throwing for accuracy, etc.), which do not always arouse great interest in adolescents. There is a need to find innovative, highly motivating methods that combine an element of novelty, challenge, and clear feedback on the result. One such potential tool is shooting.

In the public consciousness, shooting is strongly associated with a static posture, incredible accuracy, and a calm character. However, from a scientific point of view, the process of firing a shot is a complex act of sensorimotor integration. It requires the shooter to simultaneously perform a whole range of skills: fine control of postural muscles to maintain a perfectly still position (balance), perfect coordination of hands, fingers, and eyes to bring the weapon into line of sight (accuracy), and instantaneous but smooth fine motor skills to pull the trigger (differentiation of effort). A high level of concentration and emotional self-control is a mandatory psychological component.

Thus, a scientific and practical hypothesis arises: is it possible, moving away from the idea of shooting as a purely static discipline, to construct a set of dynamic exercises based on it that will be aimed specifically at developing the key coordination abilities of school children. This work is devoted to the theoretical and experimental justification of the answer to this question.

**Key words:** shooting, physical activity, physical culture.

**Вступ.** Проблема дослідження полягає у наявності суттєвої суперечності. З одного боку, існує констатована педагогічною наукою та практикою необхідність інтенсифікації роботи з розвитку координаційних здібностей учнів старшої школи через їх визначальну роль для загального фізичного розвитку та безпеки життєдіяльності. З іншого боку, спостерігається дефіцит методичних рішень, які були б одночасно:

1. Високоефективними з точки зору нейром'язового впливу.

2. Мотивуючими для сучасних підлітків, часто втрачених до стандартних форм уроку фізичної культури.

3. Технологічно доступними та безпечними для масового впровадження в умовах звичайного загальноосвітнього закладу.

Кульова стрільба, з її технологізацією (наявність лазерних, проєкційних, віртуальних тренажерів) та вродженим для людини інтересом до балістичних процесів і «точної гри», може потенційно усунути цю суперечність. Однак для цього необхідно подолати перешкоду у вигляді усталеного сприйняття її як суто статичної діяльності. Отже, центральною проблемою даного дослідження є розробка та наукове обґрунтування методики розвитку координаційних здібностей учнів 9–11 класів на основі динамічних вправ із застосуванням засобів кульової стрільби (лазерних тренажерів).

#### **Матеріали та методи.**

1. Теоретичні: аналіз, синтез, систематизація наукових джерел.

2. Педагогічне тестування. Було обрано наступні тести, що відповідають критеріям інформативності, надійності та об'єктивності:

– Для оцінки статичної рівноваги: Проба «Стріла» (час утримання тіла в положенні «ластівка»). Показник – час у секундах.

– Для оцінки динамічної рівноваги та координації: «Ходьба по гімнастичній лаві з поворотом на 180° і виконанням завдання». Показник – час виконання та якість (кількість зривів).

– Для оцінки рухової точності: Комп'ютеризований тест «Віртуальна мішень» на лазерному тренажері «СКАТТ». Фіксувалась середня кількість очок за серію з 10 пострілів з відстані 5 м.

– Для оцінки швидкості простої сенсомоторної реакції: Реактометр РД-2. Фіксувався середній час реакції на світловий сигнал (мс).

– Для оцінки комплексної координації: Човниковий біг 4x9 м з двома тенісними м'ячами, які необхідно було покласти/підняти в зазначених зонах. Показник – час виконання.

3. Педагогічний експеримент. Тривалість – 12 тижнів (II семестр). КГ займалась за звичайною програмою. В ЕГ двічі на тиждень у вступну або основну частину уроку (15–18 хв.) впроваджувався авторський комплекс вправ.

4. Методи математичної статистики. Отримані дані оброблялись за допомогою пакету SPSS 25. Розраховувались: середнє арифметичне (M), стандартне відхилення ( $\sigma$ ). Для оцінки достовірності відмінностей

між показниками на початку та в кінці експерименту в одній групі використовувався t-критерій Стьюдента для залежних вибірок; для порівняння результатів між КГ та ЕГ – для незалежних вибірок. Рівень значущості прийнятий  $p < 0.05$ .

**Результати дослідження.** Теоретичні та практичні аспекти розвитку рухових якостей та застосування стрільби в освітньому процесі знайшли відображення у низці наукових праць.

1. Проблематика розвитку координаційних здібностей у школярів. Роботи вітчизняних учених (В. І. Лях, М. Я. Віленський, С. Ю. Тюленьков) є фундаментальними в розумінні структури, критеріїв оцінки та загальних шляхів розвитку координації. В. І. Лях наголошує, що пік сензитивного періоду для розвитку багатьох координаційних здібностей припадає на 10-13 років, однак для старшокласників (14–17 років) актуальним стає розвиток спеціальних координаційних здібностей – здатності до точної перебудови рухів у нестандартних умовах, що є основою спортивної та прикладної майстерності. Саме на цей вік орієнтоване наше дослідження.

2. Психофізіологічні основи стрілецької діяльності. Зарубіжні та вітчизняні дослідження (J. Smith, R. Davis, О. П. Іванов) детально аналізують стрільбу як вид діяльності, що вимагає найвищого рівня м'язово-суглобового відчуття (кінестезії). Під час прицілювання стрілець постійно отримує та обробляє масу пропріоцептивної інформації від м'язів стану, плечового пояса, рук. Це процес безперервного диференційованого коригування, що безпосередньо тренує саме ті механізми, які відповідають за точність та рівновагу. Роботи Kovalenko (2019) також вказують на позитивний вплив стрілецьких тренувань на показники уваги, зосередженості та стресостійкості підлітків, що є важливою складовою успішної рухової діяльності.

3. Стрільба як педагогічний засіб. Аналіз публікацій показує, що дослідження зазвичай зосереджені на двох полюсах:

– Спеціалізована спортивна підготовка стрільців-спортсменів.

– Виховний та патріотичний аспект занять стрільбою в рамках допризовної підготовки або військово-спортивних ігор.

Прогалина в дослідженнях: Практично відсутні є наукові роботи, в яких стрільба розглядається як універсальний методичний модуль для розвитку загальних рухових якостей в контексті стандартного уроку фізичної культури для всіх учнів, незалежно від їх спортивних уподобань. Не розроблені принципи конструювання динамічних вправ на основі стрільби, що б виходили за рамки тренування статичного пострілу. Ця робота покликана заповнити саме цю методичну прогалину.

Дослідження проводилось на базі загальноосвітньої школи № 1 м. Чернігова протягом 2023–2024 навчального року. Для участі були залучені учні 10-х класів ( $n=48$ ), які на момент початку дослідження не мали досвіду занять стрільбою та були віднесені до основної медичної

Динаміка показників координаційних здібностей в ЕГ та КГ (M±σ)

Тест (показник)	Група	Початок експерименту	Кінець експерименту	Приріст (%)	p
«Стріла» (с)	ЕГ	12.4±3.1	18.7±4.2	+50.8%	<0.01
	КГ	12.1±3.5	13.5±3.8	+11.6%	0.15
Ходьба по лаві (с)	ЕГ	21.8±4.2	17.3±3.5	-20.6%	<0.01
	КГ	22.1±4.5	20.9±4.1	-5.4%	0.22
«Вірт. мішень» (очки)	ЕГ	65.2±12.4	88.7±10.5	+36.0%	<0.001
	КГ	64.8±11.9	68.3±12.1	+5.4%	0.18
Час реакції (мс)	ЕГ	245±28	218±25	-11.0%	<0.05
	КГ	242±31	238±29	-1.7%	0.55
Човниковий біг (с)	ЕГ	15.8±1.2	14.1±1.0	-10.8%	<0.05
	КГ	15.9±1.4	15.5±1.3	-2.5%	0.21

групи. За згодою батьків та учнів вони були рандомізованим способом розподілені на дві групи: контрольну (КГ, n=24) та експериментальну (ЕГ, n=24).

Методика заснована на принципі «динамізації статичної моделі». Якщо класична стрільба – це досягнення ідеальної нерухомості для пострілу, то наша методика вводить рух як обов'язковий, керований компонент.

Структура комплексу (на один урок):

1. Підготовча частина (3–4 хв.): Загальнорозвивальні вправи з акцентом на м'язи кистяка, плечового пояса та стану; вправи на рівновагу на місці (підйоми на носках, стійка на одній нозі з закритими очима).

2. Основний модуль (10–12 хв.): Виконання 3–4 вправ з лазерними тренажерами. Кожна вправа виконується у 2–3 підходах. Тренажер – лазерний імітатор пістолета «Луч-М» з проекцією мішені на екран.

– Вправа 1: «Стойка-постріл». З трьох різних статичних положень (основна стойка, стойка ноги нарізниць, напівприсід) виконати по 3 постріли, з максимальною концентрацією на нерухомості тіла та плавності спуску. Мета: формування базової техніки, розвиток статичної рівноваги та диференціювання зусиль.

– Вправа 2: «Поворот-фіксація-постріл». З вихідного положення спиною до мішені за сигналом – різкий поворот на 90° або 180°, швидке приведення тренажера в лінію прицілювання, фіксація на 2-3 секунди та постріл. Мета: розвиток швидкості орієнтування в просторі, динамічної рівноваги при різкому зупинці.

– Вправа 3: «Рух-стоп-постріл». Пересування представними кроками управо-вліво або вперед-назад вздовж лінії. За сигналом (світловий або звуковий) – миттєва зупинка, прийняття стійки та постріл. Мета: розвиток здатності до швидкої зупинки та стабілізації тіла після руху, координації рухів ніг, тулуба та рук.

– Вправа 4: «На нестійкій опорі». Виконання прицілювання та пострілу, стоячи на гімнастичному диску-балансі або подушці. Мета: максимальне залучення глибоких м'язів-стабілізаторів, покращення пропріоцепції.

3. Заключна частина (2–3 хв.): Вправи на розслаблення м'язів рук, плечей; аналіз результатів пострілів (обговорення причин відхилень).

Прогресія навантаження протягом 12 тижнів досягалась за рахунок: 1) зменшення часу на прицілювання;

2) ускладнення умов рівноваги (вища опора, закриті очі); 3) введення елемента змагальності (дуелі, командні естафети на точність після руху).

Результати вхідного тестування не виявили статистично значущих відмінностей між КГ та ЕГ за всіма показниками (p>0.05), що підтверджує однорідність груп на старті експерименту.

Статична та динамічна рівновага (тести «Стріла» та «Ходьба по лаві»). ЕГ продемонструвала винятково високий та статистично значущий приріст. Це прямо пов'язано з характером вправ, де підтримання або миттєве відновлення рівноваги було обов'язковою умовою для точного пострілу. М'язи-стабілізатори тулуба та гомілок отримували цілеспрямоване, осмислене навантаження. У КГ зміни були мінімальними.

Рухова точність (тест «Віртуальна мішень»). Прогрес у ЕГ на 36% є найбільш очікуваним, але важливим результатом. Він підтверджує, що розроблені динамічні вправи не лише не заважають формуванню точності, але й суттєво її розвивають. Досягається це за рахунок тренування здатності «включати» точну дрібну моторику в будь-який момент, навіть після попереднього руху.

Швидкість сенсомоторної реакції. Значне покращення в ЕГ (на 11%) свідчить про те, що необхідність швидко реагувати на сигнал для початку або завершення руху, а потім миттєво переходити до фази тонкого контролю, тренує швидкість нервових процесів.

Комплексна координація (човниковий біг). Покращення результату на 10.8% у ЕГ при практично відсутній зміні в КГ є ключовим доказом ефекту переносу. Навички, отримані на вправах з тренажером (швидка зупинка, перерозподіл м'язової напруги, просторова орієнтація), позитивно вплинули на виконання зовсім іншого, безпредметного тесту. Це підтверджує, що методика розвиває саме загальні координаційні здібності, а не спеціальні навички стрільби.

Порівняння між групами в кінці експерименту. За всіма тестами показники ЕГ наприкінці експерименту стали статистично значуще вищими (p<0.05), ніж у КГ, що беззаперечно доводить ефективність авторської методики.

#### Висновки.

1. Теоретичний аналіз підтвердив, що психофізіологічна структура діяльності у кульовій стрільбі (необхідність тонкого пропріоцептивного контролю, диферен-

ціювання зусиль, стабілізації) має високий потенціал для розвитку координаційних здібностей школярів, що дозволяє розглядати її як ефективний методичний засіб.

2. Розроблена авторська методика, заснована на принципі динамізації стрілецьких дій шляхом поєднання різноманітних пересувань, зушинок, поворотів з подальшим виконанням прицілювання та імітації пострілу, є науково обґрунтованою та технологічною для використання на уроках фізичної культури.

3. Результати 12-тижневого педагогічного експерименту підтвердили високу ефективність запропонованої методики. У експериментальній групі зафіксовано статистично значуще покращення всіх досліджуваних показників: статичної та динамічної рівноваги (на 50.8% та 20.6% відповідно), рухової точності (на 36%), швидкості сенсомоторної реакції (на 11%) та комплексної координації (на 10.8%). У контрольній групі аналогічні зміни були незначними та статистично не достовірними.

4. Отриманий ефект переносу набутих навичок на виконання неспецифічного тесту (човниковий біг) свідчить про те, що методика розвиває саме загальні координаційні здібності, а не вузькі вміння.

5. Запропонований підхід є безпечним (використання лазерних тренажерів), високомотивуючим для учнів старшого шкільного віку та може бути успішно інтегрованим в існуючу програму фізичного виховання як інноваційний модуль для цілеспрямованого розвитку координаційних якостей.

Практичні рекомендації.

1. Для впровадження методики необхідно базове обладнання: набір лазерних тренажерів (1 на 2–3 учні) та проєкційний екран/стіжку з мішенями.

2. Навчання слід розпочинати з відпрацювання базової безпеки та статичної техніки пострілу.

3. Вправи потрібно вводити поступово, дотримуючись принципу від простого до складного: спочатку – статичні стійки, потім – повороти, далі – пересування, і в кінці – вправи на нестійкій опорі.

4. Рекомендується виділяти для модуля 12–15 хвилин 2 рази на тиждень протягом 1–2 навчальних четвертей.

5. Для підтримки мотивації доцільно використовувати елементи гри та змагань: особисті заліки, командні естафети на точність.

#### Література:

1. Про затвердження Державного стандарту базової середньої освіти: Постанова Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 р. № 898. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#Text>
2. Про затвердження Типової освітньої програми «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти: Наказ Міністерства освіти і науки України від 23.08.2021 № 994.
3. Профільна програма «Фізична культура. Фізкультурно-оздоровчий профіль. 10-11 класи». К.: Міністерство освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти, 2020. 48 с.
4. Концепція розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року («Спорт – це життя»): Розпорядження Кабінету Міністрів України від 25 листопада 2020 р. № 1540-р.
5. Лях В. І. Координаційні здібності школярів: тестування, методика розвитку, психофізіологічні основи: монографія. ТВТ Дивізіон, 2020. 256 с.
6. Віленський М. Я., Горшков А. Г. Фізична культура: Підручник для 10–11 класів закладів загальної середньої освіти. К.: Генеза, 2020. 256 с.
7. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Академія, 2020. 480 с.
8. Бартиш О. Я., Бартиш Л. В. Спортивна стрільба: техніка, тактика, методика навчання: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2019. 184 с.
9. Gunzerath, V., & Schneider, S. (Eds.). *Neuromotor Performance and Health: From Brain to Behavior*. Springer International Publishing, 2022.
10. Schmidt, R. A., & Lee, T. D. *Motor Learning and Performance: From Principles to Application* (6th ed.). Human Kinetics, 2019.

#### References:

1. Pro zatverdzhennia Derzhavnoho standartu bazovoi serednoi osvity: Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 30 veresnia 2020 r. № 898. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#Text> [ in Ukrainian]
2. Pro zatverdzhennia Typovoi osvitnoi prohramy «Fizychna kultura. 5-9 klasy» dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity: Nakaz Ministerstva osvity i nauky Ukrainy vid 23.08.2021 № 994 [ in Ukrainian].
3. Profilna prohrama «Fizychna kultura. Fizkulturno-ozdorovchyi profil. 10-11 klasy». K.: Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy, Instytut modernizatsii zmistu osvity, 2020. 48 s. [ in Ukrainian]
4. Kontseptsiia rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2028 roku («Sport – tse zhyttia»): Rozporiadzhennia Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 25 lystopada 2020 r. № 1540-r. [ in Ukrainian]
5. Liakh V. I. Koordynatsiini zdibnosti shkoliariv: testuvannia, metodyka rozvytku, psykhofiziologichni osnovy: monohrafiia. TVT Dyvizion, 2020. 256 s. [ in Ukrainian]
6. Vilenskyi M. Ya., Horshkov A. H. Fizychna kultura: Pidruchnyk dlia 10-11 klasiv zakladiv zahalnoi serednoi osvity. K.: Heneza, 2020. 256 s. [ in Ukrainian]
7. Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. S. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu: Pidruchnyk dlia studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv. K.: Akademiia, 2020. 480 s. [ in Ukrainian]
8. Bartish O. Ya., Bartish L. V. Sportyvna strilba: tekhnika, taktyka, metodyka navchannia: navch. posib. Lviv: LDUFK, 2019. 184 s. [ in Ukrainian]
9. Gunzerath, V., & Schneider, S. (Eds.). *Neuromotor Performance and Health: From Brain to Behavior*. Springer International Publishing, 2022 [ in Ukrainian].
10. Schmidt, R. A., & Lee, T. D. *Motor Learning and Performance: From Principles to Application* (6th ed.). Human Kinetics, 2019. [ in Ukrainian]

Дата першого надходження статті до видання: 20.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 16.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.05.2026



## ВПЛИВ КОРЕКЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ НА ПСИХОЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Хлус Наталія Олександрівна,

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

Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

ORCID ID: 0000-0001-9860-1047

У статті розкрито проблему збереження та зміцнення психоемоційного здоров'я дітей дошкільного віку в умовах зростання психоемоційних навантажень і зниження рівня рухової активності. Обґрунтовано актуальність використання корекційно-оздоровчих занять з плавання як ефективного засобу позитивного впливу на психоемоційне здоров'я дітей старшого дошкільного віку у системі дошкільної освіти. Здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення психоемоційного розвитку дітей дошкільного віку та визначено оздоровчий і корекційний потенціал занять з плавання. Плавання розглядається як комплексний вид фізичної активності, що поєднує фізіологічний, психологічний і соціальний вплив на організм дитини, сприяє зниженню рівня тривожності, емоційної напруги та формуванню позитивного емоційного стану. У статті охарактеризовано психоемоційні особливості здоров'я дітей дошкільного віку, зокрема емоційну нестійкість, підвищену вразливість та недостатню сформованість механізмів емоційної саморегуляції. Проаналізовано можливості корекції цих проявів засобами плавання, організованого з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей. Особливу увагу приділено методичним аспектам проведення корекційно-оздоровчих занять з плавання, зокрема використанню ігрових методів, створенню психологічно комфортного середовища та забезпеченню позитивного емоційного супроводу. Доведено, що систематичні корекційно-оздоровчі заняття з плавання сприяють покращенню психоемоційного здоров'я дітей старшого дошкільного віку, що проявляється у зниженні рівня тривожності, підвищенні емоційної стабільності, формуванні впевненості у власних можливостях та розвитку навичок емоційної саморегуляції. Підкреслено значення таких занять для формування позитивного емоційного клімату в дитячому колективі та підвищення загального рівня психічного благополуччя дітей. Зроблено висновок про доцільність і ефективність упровадження корекційно-оздоровчих занять з плавання у практику закладів дошкільної освіти як важливого чинника збереження психоемоційного здоров'я та забезпечення гармонійного розвитку дітей дошкільного віку.

**Ключові слова:** плавання, корекційно-оздоровчі заняття, психоемоційне здоров'я, діти дошкільного віку, здоров'язбереження, заклад дошкільної освіти.

### ***Khlus Nataliia. The impact of correctional and health-improving swimming classes on the psychoemotional health of senior preschool children***

*The article reveals the problem of preserving and strengthening the psychoemotional health of preschool children in the context of increasing psychoemotional stress and decreasing levels of physical activity. The relevance of using correctional and health-improving swimming classes as an effective means of positively influencing the psychoemotional health of senior preschool children in the system of preschool education is substantiated. A theoretical analysis of scientific approaches to the study of psychoemotional development of preschool children is carried out, and the health-improving and corrective potential of swimming classes is determined. Swimming is considered as a comprehensive type of physical activity that combines physiological, psychological, and social effects on a child's body, contributes to reducing anxiety levels, emotional tension, and forming a positive emotional state. The article characterizes the psychoemotional health features of preschool children, in particular emotional instability, increased sensitivity, and insufficient development of emotional self-regulation mechanisms. The possibilities of correcting these manifestations through swimming activities organized with regard to age-related and individual characteristics of children are analyzed. Particular attention is paid to methodological aspects of conducting correctional and health-improving swimming classes, including the use of play-based methods, the creation of a psychologically comfortable environment, and the provision of positive emotional support. It is proved that systematic correctional and health-improving swimming classes contribute to improving the psychoemotional health of senior preschool children, which is manifested in reduced anxiety levels, increased emotional stability, the development of self-confidence, and the formation of emotional self-regulation skills. The importance of such classes for creating a positive emotional climate in a children's group and improving the overall level of psychological well-being of children is emphasized. The conclusion is made about the expediency and effectiveness of introducing correctional and health-improving swimming classes into the practice of preschool education institutions as an important factor in preserving psychoemotional health and ensuring the harmonious development of preschool children.*

**Key words:** swimming, correctional and health-improving classes, psychoemotional health, preschool children, health preservation, preschool education institution.

**Вступ.** В умовах сьогодення, зокрема військової агресії росії, сучасний етап розвитку дошкільної освіти характеризується зростанням уваги до збереження та зміцнення психічного й фізичного здоров'я дітей як ключової умови їхнього гармонійного розвитку та успішної соціалізації. У контексті освітніх реформ, орієнтації

на дитиноцентрований підхід та інтеграцію здоров'язбе-режувальних технологій особливої значущості набуває проблема психоемоційного благополуччя дітей старшого дошкільного віку Н. С. Пангелова (2014) [6]. Саме в цей період відбувається інтенсивне формування емоційно-вольової сфери, базових механізмів саморегуляції, між-

собистісної взаємодії та адаптації до нових соціальних умов, зокрема підготовки до навчання в закладах загальної середньої освіти. Актуальність теми дослідження зумовлена тенденціями зростання психоемоційного напруження у дітей дошкільного віку, що проявляється у підвищеній тривожності, емоційній нестійкості, труднощах адаптації та порушеннях поведінки (Л. М. Шульга (2008) [10]; Т. В. Котляр (2024) [3]). Сучасні соціальні виклики, зокрема військовий стан в країні, прискорений темп життя, надмірне використання цифрових засобів, обмеження рухової активності, а також вплив стресових факторів навколишнього середовища, негативно позначаються на психоемоційному стані дітей та потребують пошуку ефективних корекційно-оздоровчих засобів впливу в системі дошкільної освіти.

У цьому контексті особливого значення набувають корекційно-оздоровчі заняття з плавання як засіб комплексного впливу на здоров'я дитини. Плавання поєднує фізичну активність із природними умовами водного середовища, що сприяє гармонізації функціонального стану нервової системи, зниженню рівня психоемоційного напруження та формуванню позитивного емоційного фону (М. З. Крук, С. Р. Биканов, А. З. Крук (2010) [4]; В. Підгайна (2023) [8]). Вода як специфічний сенсорний стимулятор чинить заспокійливу дію, активізує пропріоцептивні та тактильні відчуття, сприяє розвитку відчуття безпеки, впевненості та емоційного комфорту дитини.

З психолого-педагогічної точки зору корекційно-оздоровчі заняття з плавання створюють сприятливі умови для розвитку емоційної регуляції, зниження тривожності, формування позитивної самооцінки та мотивації до рухової активності. Педагогічно організований процес навчання плаванню, побудований на принципах індивідуалізації, поступовості та підтримки, дозволяє не лише коригувати психоемоційний стан та показники здоров'я дитини, а й сприяти розвитку соціальних навичок, комунікативної активності та здатності до співпраці з однолітками й дорослими.

Незважаючи на значний інтерес В. А. Бабаліч (2020) [1]; В. Підгайна (2023) [7] до проблем фізичного розвитку дітей дошкільного віку, питання цілеспрямованого впливу корекційно-оздоровчих занять з плавання на психоемоційне здоров'я дітей старшого дошкільного віку залишається недостатньо дослідженим. У наукових працях І. Пілярська (2012) [9]; О. І. Курок, Н. О. Хлус (2025) [5] увага зосереджується переважно на соматичних, рухових або функціональних показниках, тоді як психоемоційні аспекти впливу занять з плавання потребують системного аналізу з урахуванням вікових та індивідуально-психологічних особливостей дітей.

Таким чином, необхідність наукового обґрунтування ефективності корекційно-оздоровчих занять з плавання як засобу оптимізації психоемоційного стану та показників здоров'я дітей старшого дошкільного віку зумовлює актуальність даного дослідження. Отримані результати сприятимуть удосконаленню психолого-педагогічних підходів до організації корекційно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти, розширенню арсеналу здоров'язбережувальних технологій та підвищенню якості дошкільної освіти загалом.

**Матеріали та методи.** *теоретичні* (аналіз, порівняння, систематизації та узагальнення інформації); *дослідження психоемоційного стану* (Методика дослідження емоційного стану (Є. Т. Дорофєєва)) [2].

Мета дослідження – дослідити вплив корекційно-оздоровчих занять з плавання на психоемоційне здоров'я дітей старшого дошкільного віку.

**Результати дослідження.** У сучасній системі дошкільної освіти зростає увага до збереження та зміцнення фізичного і психічного здоров'я дітей. Особливого значення набуває використання оздоровчих і корекційних засобів фізичного виховання, серед яких важливе місце посідає плавання. Водне середовище має унікальний комплексний вплив на організм дитини, поєднуючи фізіологічний, психоемоційний і соціально-педагогічний ефекти [7]. Старший дошкільний вік є важливим періодом становлення емоційної сфери, формування довільної поведінки, розвитку саморегуляції та комунікативних умінь. У цей період діти можуть проявляти підвищену тривожність, емоційну нестійкість, труднощі адаптації до нових умов діяльності, що потребує використання ефективних корекційно-оздоровчих засобів.

Педагогічний експеримент було здійснено на базі Глухівської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 6 (наявний басейн) та Глухівського дошкільного навчального закладу (центр розвитку дитини) «Світлячок» Глухівської міської ради Сумської області. В педагогічному експерименті взяли участь дві старші групи по 12 дітей в кожній групі (КГ та ЕГ). Діти КГ та ЕГ займалися за освітньою програмою «Дитина». В ЕГ було впроваджено систему роботи з корекційно-оздоровчих занять з плавання для покращення показників психоемоційного здоров'я дітей.

Для оцінювання показників психоемоційного здоров'я дітей старшого дошкільного віку *на початку педагогічного експерименту (констатувальний етап) та наприкінці (контрольному етапі)* використовувалися показники рівня тривожності, емоційної стабільності, позитивного емоційного самопочуття та спостереження за поведінкою дітей у воді. Результати представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

**Рівні тривожності дітей старшого дошкільного віку на констатувальному та контрольному етапі (%)**

Рівень тривожності	ЕГ на констатув. етапі	ЕГ на контрольному етапі	КГ на констатув. етапі	КГ на контрольному етапі
Високий	35%	10%	30%	25%
Середній	45%	40%	50%	50%
Низький	20%	50%	20%	25%

На формувальному етапі педагогічного експерименту було розроблено та впроваджено в ЕГ систему роботи з корекційно-оздоровчих занять з плавання для покращення показників психоемоційного здоров'я дітей. Даний етап передбачав систематичні корекційно-оздоровчі заняття з плавання, використання ігрових технологій, створення психологічно комфортного середовища, індивідуальну підтримку дітей.

Система роботи з корекційно-оздоровчих занять з плавання була розроблена з урахуванням вікових, психофізіологічних та індивідуальних особливостей дітей старшого дошкільного віку та спрямована на зниження рівня тривожності, емоційної напруги, розвиток емоційної стабільності, впевненості у власних можливостях і позитивного емоційного самопочуття.

Метою системи роботи було покращення психоемоційного здоров'я дітей старшого дошкільного віку засобами корекційно-оздоровчих занять з плавання.

Завдання системи роботи: зниження рівня тривожності та емоційної напруги; формування позитивного емоційного фону; розвиток навичок емоційної саморегуляції; підвищення впевненості у власних можливостях; розвиток комунікативної взаємодії дітей у водному середовищі; зміцнення фізичного здоров'я дітей.

Система занять ґрунтувалася на таких принципах: оздоровчої спрямованості; індивідуального підходу; психологічного комфорту і безпеки; ігрової діяльності; поступовості та доступності; позитивного підкріплення; систематичності. Заняття проводилися 2 рази на тиждень по 30 хв. протягом 3 місяців і мали три частини. Орієнтовна структура корекційно-оздоровчого заняття з плавання для дітей старшого дошкільного віку представлена в табл. 2.

Контрольний етап педагогічного експерименту передбачав: повторну діагностику, аналіз динаміки психоемоційного стану, узагальнення результатів. Динаміка показників психоемоційного здоров'я дітей старшого дошкільного віку представлено в таблиці 3.

Порівняльний аналіз результатів дослідження показав, що на початку педагогічного експерименту показники психоемоційного стану дітей ЕГ та КГ суттєво не відрізнялися ( $p \geq 0,05$ ). Після впровадження системи роботи з корекційно-оздоровчих занять з плавання в ЕГ було зафіксовано статистично значущі зміни.

Частина дітей із високим рівнем тривожності зменшилася з 35% до 10%, тоді як кількість дітей із низьким рівнем тривожності зросла з 20% до 50%. Середній показник тривожності в ЕГ знизився з  $18,4 \pm 3,2$  до  $12,1 \pm 2,8$  бала ( $t=4,92$ ;  $p \leq 0,05$ ), що свідчить про позитивний вплив занять з плавання на емоційний стан дітей. Показники емоційної стабільності в ЕГ зросли з  $14,2 \pm 2,5$  до  $18,6 \pm 2,3$  бала ( $t=4,37$ ;  $p \leq 0,05$ ), що підтверджує розвиток навичок емоційної саморегуляції та підвищення впевненості дітей у власних можливостях. У КГ зміни показників були незначними та статистично недостовірними ( $t=1,21$ ;  $p \geq 0,05$ ).

Ефективність корекційно-оздоровчих занять з плавання значною мірою залежить від педагогічних умов їх організації: індивідуального підходу до дітей, урахування вікових і психологічних особливостей, систематичності занять, поєднання фізичних вправ із елементами психоемоційної підтримки та створення позитивного емоційного середовища. Отримані результати підтверджують ефективність систематичних корекційно-оздоровчих занять з плавання як засобу

Таблиця 2

**Орієнтовна структура корекційно-оздоровчого заняття з плавання для дітей старшого дошкільного віку**

Частина заняття	Зміст діяльності	Психолого-педагогічна спрямованість
Підготовча (5–7 хв.)	Організація дітей, адаптаційні вправи у воді, дихальні вправи, прості ігрові завдання. Ігри на знайомство з водою; дихальні вправи; вправи на розслаблення; імітаційні рухи; вправи на координацію. («Бризки дощу», «Морські хвилі», «Надув кульку»)	Зниження тривожності, формування відчуття безпеки, створення позитивного емоційного настрою
Основна (15–18 хв.)	Вправи на ковзання, вправи з підтримкою, рухи руками і ногами, ігрові вправи у воді, елементи навчання плавання, вправи на взаємодію в парах і групі, вправи на ритмічне дихання (Збери іграшки), «Водні перегони», «Морські тварини», «Хто швидше допливе»)	Розвиток впевненості у власних можливостях, емоційної стабільності, комунікативних навичок, координації рухів, формування позитивних емоцій; зменшення страху води; розвиток соціальної взаємодії; формування самоконтролю
Заключна (5 хв.)	Вправи на розслаблення, спокійні ігри у воді, вправи на плавучість, дихальні вправи, короткі рефлексивні бесіди («Зірочка на воді», «Тихі хвилі», «Відпочинок на воді»)	Емоційне розвантаження, стабілізація психоемоційного стану, закріплення позитивних емоцій

Таблиця 3

**Динаміка показників психоемоційного стану дітей КГ та ЕГ на констатувальному та контрольному етапі (бали)**

Показник	Група	На початку експерименту ( $M \pm \sigma$ )	Наприкінці експерименту ( $M \pm \sigma$ )	t
Рівень тривожності	ЕГ	$18,4 \pm 3,2$	$12,1 \pm 2,8$	4,92
Рівень тривожності	КГ	$17,9 \pm 3,0$	$16,8 \pm 3,1$	1,21
Емоційна стабільність	ЕГ	$14,2 \pm 2,5$	$18,6 \pm 2,3$	4,37
Емоційна стабільність	КГ	$14,5 \pm 2,4$	$15,1 \pm 2,6$	0,94

покращення психоемоційного здоров'я дітей старшого дошкільного віку.

**Висновки.** В результаті проведеного теоретичного аналізу та експериментального дослідження встановлено, що психоемоційне здоров'я дітей старшого дошкільного віку є важливою складовою їхнього гармонійного розвитку та потребує цілеспрямованої педагогічної підтримки в умовах закладу дошкільної освіти. Доведено, що одним із ефективних засобів покращення психоемоційного стану дітей є корекційно-оздоровчі заняття з плавання. З'ясовано, що систематичні заняття у водному середовищі позитивно впливають на емоційну сферу дітей, сприяють зниженню рівня тривожності, емоційної напруги та проявів невпевненості, а також формують навички емоційної саморегуляції. Водне середовище, поєднання фізичних вправ, ігрових методів та психологічно комфортної атмосфери забезпечують комплексний оздоровчий і корекційний вплив

на організм дитини. Результати експериментальної роботи підтвердили ефективність розробленої системи корекційно-оздоровчих занять з плавання. Зафіксовано позитивну динаміку показників психоемоційного здоров'я дітей старшого дошкільного віку, що проявляється у підвищенні емоційної стабільності, покращенні настрою, розвитку впевненості у власних можливостях та формуванні позитивної взаємодії з однолітками. Отже, впровадження корекційно-оздоровчих занять з плавання у практику закладів дошкільної освіти є доцільним і ефективним засобом збереження психоемоційного здоров'я дітей старшого дошкільного віку та створення умов для їхнього всебічного розвитку.

Перспективи подальших досліджень полягає у вивченні ефективності інтеграції плавання з іншими фізкультурно-оздоровчими та психокорекційними технологіями (йога для дітей, дихальні практики, релаксаційні вправи тощо).

### Література:

1. Бабаліч В. А. Формування навичок плавання в учнів початкової школи на основі міждисциплінарної інтеграції. *Новачі, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту* : матеріали III Всеукр. наук.-практ. семінару (26–27 травня 2020 р.). Кропивницький: КОД, 2020. С. 42–45. URL: <https://surli.cc/czdsxh>
2. Загадковий світ емоцій. Розвиток емоційної сфери дошкільників / упоряд. І. В. Молодушкіна. 2-ге вид. Харків : Вид. група «Основа», 2011. 207 с. URL: <https://surl.li/bwbqgj>
3. Котляр Т. В. Вплив занять з плавання на психоемоційний стан дітей дошкільного віку. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 2024. С. 86–92. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/71744>
4. Крук М. З., Биканов С. Р, Крук А. З. Теорія і методика викладання плавання: навчально-методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. 108 с. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/5897/2/2009.pdf>
5. Навчання дітей плавання: теорія і практика: навчальний посібник / укладачі: О. І. Курок, Н. О. Хлус. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2025. 226 с.
6. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: дис. ... доктора наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Переяслав-Хмельницький, 2014. 445 с. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0514U000160>
7. Підгайна В. Вплив фізкультурно-оздоровчих занять у воді на організм дитини молодшого шкільного віку. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2023. С. 97–102. <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-97-102>
8. Підгайна В. Вплив занять плаванням на здоров'я дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2023. № 40. С. 76–80. <https://doi.org/10.15330/fcult.40.76-80>
9. Пілярська І. Вплив плавання та фізичних вправ у воді на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012 (4). С. 323–325. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/2575/1/anut75.pdf>
10. Шульга Л. М. Оздоровче плавання: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2008. 232 с. URL: <https://k.twirpx.link/file/1326439/>

### References:

1. Babalich, V. A. (2020). Formuvannya navychok plavannia v uchniv pochatkovoї shkoly na osnovi mizhdystsyplinarnoi intehratsii. *Novatsii, praktyky ta perspektyvy rozvytku fizychnoi kultury i sportu : materialy III vseukr. nauk.-prakt. seminaru (26–27 travnia 2020 r.)* [Formation of swimming skills in primary school students based on interdisciplinary integration. Innovations, practices and prospects for the development of physical culture and sports]. Kropyvnytskyi: KOD, 42–45. [in Ukrainian]. URL: <https://surli.cc/czdsxh>
2. Zahadkovyi svit emotsii. Rozvytok emotsiinoї sfery doshkilnykiv (2011) / uporiad. I. V. Molodushkina [The mysterious world of emotions. Development of the emotional sphere of preschoolers]. 2-he vyd. Kharkiv: Vyd. hrupa «Osнова», 207 s. [in Ukrainian]. URL: <https://surl.li/bwbqgj>
3. Kotliar, T. V. (2024). Vplyv zaniat z plavannia na psykhoemotsiinyi stan ditei doshkilnoho viku. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleennia* [The impact of swimming lessons on the psycho-emotional state of preschool children. Current problems of physical education of different segments of the population]. 86–92. [in Ukrainian]. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/71744>
4. Kruk, M. Z., Bykanov, S. R & Kruk, A. Z. (2010). Teoriia i metodyka vykladannia plavannia: navchalno-metodychni materialy dlia studentiv fakultetu fizychnoho vykhovannia i sportu. [Theory and methodology of teaching swimming]. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 108 s. [in Ukrainian]. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/5897/2/2009.pdf>
5. Navchannia ditei plavannia: teoriia i praktyka: navchalnyi posibnyk (2025) / ukladachi [Teaching children to swim: theory and practice: a textbook]: O. I. Kurok, N. O. Khlus. Vinnytsia: Nilan-LTD, 226 s. [in Ukrainian].

6. Panhelova, N. Ye. (2014). Teoretyko-metodychni zasady formuvannya harmoniino rozvynenoї osobystosti dytyny doshkilnoho viku v protsesi fizychnoho vykhovannia [Theoretical and methodological principles of forming a harmoniously developed personality of a preschool child in the process of physical education:]: dys. ... doktora nauk z fizychnoho vykhovannia i sportu: 24.00.02. Pereiaslav-Khmelnyskyi, 445 s. [in Ukrainian]. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0514U000160>
7. Pidhaina, V. (2023). Vplyv fizkulturno-ozdorovchykh zaniat u vodi na orhanizm dytyny molodshoho shkilnoho viku. *Teoriia i praktyka fizychnoi kultury i sportu* [The impact of physical education and health classes in water on the body of a child of primary school age. *Theory and practice of physical education and sports*]. 97–102. [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-97-102>
8. Pidhaina, V. (2023). Vplyv zaniat plavanniam na zdorovia ditei molodshoho shkilnoho viku. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii: Fizychna kultura*, [The impact of swimming classes on the health of primary school children. *Bulletin of the Precarpathian University. Series: Physical Education*]. 40, 76–80. [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.15330/fcult.40.76-80>
9. Piliarska, I. (2012). Vplyv plavannia ta fizychnykh vprav u vodi na fizychnyi rozvytok ditei molodshoho shkilnoho viku. *Fizychni vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* [The impact of swimming and physical exercises in water on the physical development of primary school children. *Physical education, sports and health culture in modern society*]. (4), 323–325. [in Ukrainian]. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/2575/1/anot75.pdf>
10. Shulha, L. M. (2008). *Ozdorovche plavannia: navchalnyi posibnyk* [Recreational swimming: a training manual]. Kyiv: Olimpiiska literatura, 232 s. [in Ukrainian]. URL: <https://k.twirpx.link/file/1326439/>

Дата першого надходження статті до видання: 28.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 19.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.05.2026



## СУЧАСНІ НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО МОДЕЛЮВАННЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

**Чередніченко Сергій Вікторович,**

доцент кафедри теорії та методики фізичної культури  
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка  
ORCID ID: 0000-0002-4690-2371

**Скиба Ольга Олександрівна,**

кандидат біологічних наук, доцент,  
доцент кафедри туризму та медико-біологічного супроводу  
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка  
ORCID ID: 0009-0001-1512-9355

**Фісенко Андрій Вікторович**

викладач фізичної культури  
Державного професійно-технічного навчального закладу «Сумський центр ПТО»  
ORCID ID: 0009-0008-9319-9173

*У статті розкрито сутність і зміст поняття моделювання освітнього процесу в початковій школі, його роль у вдосконаленні педагогічної діяльності та підвищенні ефективності навчання молодших школярів. На основі аналізу сучасних наукових джерел, праць українських і зарубіжних дослідників (І. Бех, О. Савченко, Н. Бібік, Л. Виготський, Ж. Піаже, Дж. Дьюї та ін.) визначено методологічні засади педагогічного моделювання в умовах Нової української школи. Уточнено поняття педагогічної моделі як системного засобу репрезентації, прогнозування та оптимізації освітнього процесу. Особливу увагу приділено інноваційним технологіям моделювання навчальної діяльності, зокрема використанню компетентнісного, діяльнісного, системного, синергетичного та особистісно орієнтованого підходів.*

*Розглянуто методологію побудови педагогічних моделей, які забезпечують ефективність навчання фізичних, мовних, математичних і художньо-естетичних дисциплін у початковій школі. Визначено критерії та показники якості педагогічного моделювання, а також запропоновано етапи розроблення моделей з урахуванням психофізіологічних особливостей молодших школярів.*

*Наголошено, що моделювання освітнього процесу сприяє підвищенню педагогічної майстерності вчителя, створенню умов для розвитку ключових компетентностей і формуванню в учнів пізнавальної активності, самостійності, критичного мислення. Зроблено висновок про доцільність подальшого удосконалення методики моделювання шляхом інтеграції цифрових технологій, штучного інтелекту та адаптивних навчальних систем.*

**Ключові слова:** моделювання, освітній процес, початкова школа, компетентнісний підхід, системний підхід, педагогічна модель, інноваційні технології, молодші школярі.

### ***Cherednichenko Serhii, Skyba Olha, Fisenko Andriy. Modern scientific approaches to modeling the educational process in primary school***

*The article reveals the essence and content of modeling the educational process in primary school, its role in improving pedagogical activity and increasing the efficiency of learning for younger students. Based on the analysis of modern scientific sources, the works of Ukrainian and foreign researchers (I. Bekh, O. Savchenko, N. Bibik, L. Vygotsky, J. Piaget, J. Dewey, etc.), the methodological foundations of pedagogical modeling in the context of the New Ukrainian School are determined. The concept of a pedagogical model is clarified as a systemic means of representing, predicting, and optimizing the educational process.*

*Particular attention is paid to innovative technologies of modeling educational activities, including the use of competency-based, activity-based, systemic, synergetic, and personality-oriented approaches. The methodology for constructing pedagogical models that ensure the effectiveness of teaching physical, linguistic, mathematical, and artistic-aesthetic disciplines in primary school is examined.*

*Criteria and indicators of the quality of pedagogical modeling are defined, and the stages of model development are proposed, taking into account the psychophysiological characteristics of younger students. It is emphasized that modeling the educational process contributes to improving teachers' pedagogical skills, creating conditions for the development of key competencies, and forming students' cognitive activity, independence, and critical thinking. The conclusion emphasizes the expediency of further improving modeling methodology through the integration of digital technologies, artificial intelligence, and adaptive learning systems.*

**Key words:** modeling, educational process, primary school, competency-based approach, system approach, pedagogical model, innovative technologies, younger students.

**Вступ.** Проблема моделювання освітнього процесу у початковій школі набуває особливої актуальності в контексті модернізації української освіти та реалізації концепції Нової української школи (НУШ). Сучасна педагогічна наука орієнтується на пошук ефективних шляхів підвищення якості навчання, розвитку критичного мислення, формування життєвих і соціальних компетентностей. У цьому контексті моделювання виступає не лише як метод наукового пізнання, але й як інструмент педагогічного проектування, що забезпечує системність, прогнозованість і адаптивність освітнього процесу.

У дослідженнях І. Бега [1], О. Савченко [2], Н. Бібік [3] підкреслюється, що ефективність навчання в молодшому шкільному віці залежить від здатності педагога створити модель навчального середовища, яка стимулює розвиток пізнавальної активності, творчості, емоційного інтелекту та самостійності дитини. Підхід до навчання як до моделювання реальних життєвих ситуацій відповідає принципам компетентнісного навчання та гуманістичної педагогіки.

**Метою статті** є аналіз сучасних наукових підходів до моделювання освітнього процесу в початковій школі та визначення методологічних засад його ефективного впровадження.

#### **Матеріали та методи.**

##### *Теоретичні засади педагогічного моделювання*

**Поняття та сутність педагогічного моделювання.** Педагогічне моделювання розглядається як процес створення узагальненого образу педагогічного явища, що дозволяє дослідити його структуру, закономірності функціонування і можливості оптимізації. На думку В. Краєвського, модель виступає засобом перетворення теоретичних знань у практичні дії, що є основою педагогічного проектування [7].

Модель освітнього процесу в початковій школі включає такі компоненти:

- цільовий (формування ключових компетентностей);
- змістовий (добір навчального матеріалу);
- процесуальний (методи, форми, засоби навчання);
- результативний (очікувані результати навчання).

**Історичний розвиток і наукові підходи.** Ідеї моделювання в педагогіці мають глибоке коріння у працях Л. Виготського, який наголошував на ролі соціального контексту й зони найближчого розвитку [4]; Дж. Дьюї – на досвідному навчанні [6].

В українській педагогіці концепцію педагогічного моделювання активно розробляли О. Савченко, Н. Бібік, Л. Карамушка, В. Сухомлинський, які визначали його як проектування педагогічної взаємодії з урахуванням вікових, мотиваційних і когнітивних особливостей учня [2; 3; 8; 9]. Сучасні наукові підходи до моделювання освітнього процесу

**Компетентнісний підхід.** Компетентнісний підхід передбачає моделювання навчальних ситуацій, які формують здатність застосовувати знання в реальних умовах [3]. Для початкової школи це означає створення

ситуативно-ігрових моделей, у яких учні діють як суб'єкти пізнання.

**Діяльнісний підхід.** Згідно з Б. Сусь та М. Шут [4], М. Шмир [5], діяльнісний підхід в освітньому процесі є ефективним способом забезпечення набуття знань, що відзначаються дієвістю та є основою компетентності особистості. Тому модель освітнього процесу має будуватися на принципі «навчання через діяльність», де учень сам конструє знання.

**Системний і синергетичний підходи.** Моделювання освітнього процесу базується на системному підході, що дозволяє розглядати школу як відкриту педагогічну систему [7]. Синергетичний підхід підкреслює самоорганізацію освітніх систем і непередбачуваність результатів розвитку дитини.

**Особистісно орієнтований підхід.** Центром моделі виступає дитина як активний суб'єкт навчання. Педагогічна модель повинна передбачати варіативність, емоційну підтримку, розвиток рефлексії й самооцінки [1; 9].

**Результати дослідження. Методологія побудови моделі освітнього процесу в початковій школі.** Моделювання освітнього процесу в початковій школі є складним багаторівневим процесом, який охоплює діагностику, проектування, реалізацію та оцінку результатів навчальної діяльності. Методологічною основою цього процесу є системний, діяльнісний, компетентнісний і гуманістичний підходи, що забезпечують цілісність і ефективність побудови педагогічних моделей.

Мета моделювання полягає у створенні інтегрованої, адаптивної та науково обґрунтованої системи навчання, яка відповідає віковим особливостям молодших школярів і сприяє розвитку їхніх ключових компетентностей, передбачених Державним стандартом початкової освіти.

Процес моделювання включає п'ять етапів: діагностичний, проектувальний, конструктивний, реалізаційний і аналітико-оцінювальний [2; 7]. Кожен із них має власні цілі, завдання, методи та критерії ефективності.

**Діагностичний етап** є вихідною точкою у побудові будь-якої педагогічної моделі, адже саме на цьому етапі визначається вихідний стан освітнього середовища, рівень сформованості компетентностей і потреб учнів.

Зміст діагностики охоплює три основні складові:

1. Аналіз потреб і особливостей учнів. Досліджуються когнітивні, емоційні та соціальні характеристики молодших школярів, їхня мотивація до навчання, рівень розвитку пізнавальних процесів, інтересів, комунікативних навичок. Використовуються методи спостереження, анкетування, психолого-педагогічного тестування.

Отримані результати дозволяють виявити сильні сторони дитини, а також зони розвитку, що потребують педагогічної підтримки.

2. Аналіз освітнього середовища. Вивчається стан навчально-методичного забезпечення, матеріально-технічних умов, рівень цифровізації школи, наявність інтерактивних засобів навчання, відкритість педагогічного колективу до інновацій.

Це дає змогу визначити потенціал закладу освіти для реалізації моделі.

3. Діагностика рівня сформованості ключових компетентностей. Оцінюються комунікативна, математична, природничо-наукова, цифрова, соціальна та громадянська компетентності учнів. Результати формують базу для подальшого проектування освітніх дій і прогнозування результатів.

Таким чином, діагностичний етап виконує функцію аналітичного фундаменту моделі, на якому ґрунтуються всі подальші педагогічні рішення.

**Проектувальний етап** передбачає створення концептуальної основи педагогічної моделі. Головною метою є визначення стратегічних і тактичних цілей навчання, структури моделі, її логічної послідовності, взаємозв'язків між компонентами.

У межах цього етапу здійснюється:

– Формулювання мети і завдань моделі. Вони мають відповідати державним освітнім стандартам і забезпечувати розвиток ключових компетентностей, творчості, критичного мислення, емоційного інтелекту.

Наприклад, мета може полягати у формуванні в учнів навичок самостійного мислення через інтегровані навчальні ситуації.

– Визначення змістово-структурної моделі. Структура моделі охоплює цільовий, змістовий, процесуальний, технологічний та результативний блоки.

Цільовий визначає основні орієнтири діяльності; змістовий – добір навчального матеріалу; процесуальний – методи і форми роботи; технологічний – засоби навчання; результативний – критерії оцінки.

– Формулювання очікуваних результатів. У результаті проектування має бути визначено конкретні показники успішності – навчальні досягнення, рівень сформованості компетентностей, ступінь мотивації, розвиток емоційно-вольової сфери.

Проектувальний етап є ключовим елементом педагогічного конструювання, оскільки від точності постановки цілей залежить подальша ефективність реалізації всієї моделі.

**Конструктивний етап** спрямований на практичну організацію змісту навчання – добір педагогічних технологій, методів, форм і засобів, які найповніше реалізують визначені цілі.

На цьому етапі педагог виступає в ролі конструктора, який формує логіку навчального процесу, його дидактичну архітектуру.

Ключові напрями роботи:

– Добір педагогічних технологій. У сучасній початковій школі ефективними є технології проектного навчання (С. Сисоєва), технологія розвитку критичного мислення (О. Пометун), інтегроване навчання (Н. Бібік), диференційоване та інклюзивне навчання.

Залежно від змісту модель може бути побудована на основі технологій інтерактивного навчання, гейміфікації, змішаного навчання, або STEM-/STEAM-підходів.

– Вибір методів і прийомів. Доцільно використовувати методи дослідження, спостереження, рольової гри, експерименту, дискусії, моделювання життєвих ситуацій.

Такі методи забезпечують активну діяльність учнів, формують здатність до рефлексії та співпраці.

– Добір засобів навчання. Особливе місце займають цифрові засоби: інтерактивні дошки, платформи для навчання (LearningApps, ClassDojo, Kahoot), освітні симулятори (PhET, Scratch), а також дидактичні матеріали, створені самим учителем.

На конструктивному етапі модель набуває операційної форми, коли всі її елементи узгоджуються у єдину педагогічну систему.

**Реалізаційний етап** – це втілення моделі у практику освітнього процесу. Він включає апробацію та адаптацію педагогічних рішень у реальному навчальному середовищі.

Реалізація передбачає:

1. Організацію навчального процесу відповідно до моделі. Вчитель забезпечує послідовне впровадження елементів моделі – інтегрованих уроків, міжпредметних проєктів, ігрових чи дослідницьких ситуацій. При цьому враховуються індивідуальні особливості учнів і можливості освітнього середовища.

2. Підтримку зворотного зв'язку. Важливим компонентом є моніторинг навчальної активності, рівня залученості та успішності учнів. Використовуються щоденники спостережень, короткі опитування, електронні портфоліо, цифрові аналітичні інструменти.

3. Корекцію педагогічних дій. Реалізація моделі потребує гнучкості – учитель коригує зміст, темп, методи навчання відповідно до результатів проміжного аналізу.

На цьому етапі педагогічна модель перетворюється на живу систему, що саморегулюється й удосконалюється в процесі взаємодії з учасниками освітнього процесу.

**Аналітико-оцінювальний етап.** Завершальний етап методології – аналітико-оцінювальний, який забезпечує зворотний зв'язок і наукову верифікацію моделі. Його основна мета – оцінити ефективність реалізації, визначити рівень досягнення поставлених цілей, виявити напрями вдосконалення.

Основні завдання етапу:

– Моніторинг результатів. Здійснюється аналіз рівня навчальних досягнень, розвитку компетентностей, сформованості пізнавальної активності та соціальних навичок учнів.

Застосовуються кількісні (тести, анкетування) та якісні методи (інтерв'ю, педагогічне спостереження).

– Оцінювання ефективності моделі. Порівнюються результати експериментальних і контрольних груп, аналізуються показники мотивації, динаміка навчальних досягнень, психологічний комфорт учнів.

– Узагальнення й корекція. На основі аналізу формулюються висновки про ефективність моделі, визначаються напрями її вдосконалення та можливості масштабування.

Узагальнення результатів може оформлюватися у вигляді методичних рекомендацій, авторських програм чи інноваційних педагогічних проєктів.

**Узагальнення методологічних принципів моделювання.** Кожен із описаних етапів спирається на низку базових методологічних принципів, серед яких:

– системність – розгляд освітнього процесу як єдиної структури взаємопов'язаних елементів;

- науковість – використання перевірених педагогічних концепцій та емпіричних даних;
- гуманістичність – орієнтація на розвиток особистості дитини;
- інтерактивність і динамізм – гнучкість моделі, її здатність змінюватися відповідно до освітніх потреб;
- рефлексивність – постійний аналіз і вдосконалення власної педагогічної діяльності.

Отже, методологія побудови моделі освітнього процесу в початковій школі передбачає поетапне проектування, реалізацію й оцінювання педагогічної системи, що базується на принципах науковості, адаптивності та інноваційності.

Така модель дозволяє створити гнучке, компетентнісно орієнтоване навчальне середовище, у якому кожен учень отримує можливість максимально реалізувати свій потенціал.

**Перспективи та інноваційні напрями педагогічного моделювання.** Сучасна система освіти перебуває в стані постійного реформування та адаптації до викликів цифрової доби, глобалізації знань і необхідності розвитку ключових компетентностей учнів. У цьому контексті моделювання освітнього процесу розглядається не лише як метод педагогічного проектування, а як інструмент управління якістю освіти, що дозволяє педагогові створювати ефективні, науково обґрунтовані моделі навчальної діяльності.

Інноваційні напрями педагогічного моделювання зосереджені на використанні цифрових технологій, STEM- і STEAM-підходів, адаптивних освітніх систем, а також на розвитку інтерактивних форм взаємодії вчителя й учня.

#### **Цифрове моделювання освітнього процесу**

Одним із провідних напрямів сучасної педагогіки є цифрове моделювання, яке передбачає використання інформаційно-комунікаційних технологій для створення віртуальних освітніх середовищ, цифрових тренажерів, навчальних платформ і симуляторів.

Цифрові моделі навчання дозволяють:

- персоналізувати освітній процес, враховуючи рівень підготовки, пізнавальні інтереси та темп роботи кожного учня;
- забезпечити інтерактивність і візуалізацію навчального матеріалу;
- формувати навички самостійного пошуку інформації, критичного аналізу, комунікації та співпраці.

Використання віртуальних класів і цифрових лабораторій (Google Classroom, Microsoft Teams, ClassDojo, Kahoot, PhET) сприяє підвищенню пізнавальної мотивації, особливо у молодших школярів, для яких навчання через гру та візуальне сприйняття є найбільш ефективним.

Такі інструменти створюють середовище змішаного навчання, де поєднуються традиційні та дистанційні форми, що відповідає концепції Нової української школи (НУШ).

Окремої уваги заслуговує використання штучного інтелекту (ШІ) у педагогічному моделюванні. Алгоритми машинного навчання здатні здійснювати діагностику рівня засвоєння знань, пропонувати індивідуальні

завдання, прогнозувати результати навчання. Завдяки цьому навчальний процес стає адаптивним, динамічним і прогнозованим, а роль учителя трансформується у модератора освітнього середовища, який керує процесом розвитку учня на основі цифрової аналітики.

Цифрове моделювання також відкриває перспективи для реалізації принципів інклюзивної освіти – створення навчальних ситуацій, де кожна дитина, незалежно від її індивідуальних можливостей, може активно брати участь у пізнавальній діяльності.

#### **Впровадження STEM- і STEAM-моделей**

Ще одним важливим інноваційним напрямом є інтеграція STEM- (Science, Technology, Engineering, Mathematics) та STEAM- (Science, Technology, Engineering, Arts, Mathematics) моделей у навчальний процес початкової школи [10].

Ці моделі орієнтовані на формування в учнів здатності застосовувати знання з різних галузей у реальних життєвих ситуаціях, а також на розвиток інженерного, креативного та критичного мислення.

STEM-освіта базується на дослідницько-проектній діяльності, коли учні розв'язують проблеми, наближені до реального життя. У початковій школі це може реалізовуватися через створення макетів, конструкторських моделей, простих технічних проектів, експериментів у сфері природничих наук.

STEAM-модель, доповнена елементом «Arts», забезпечує поєднання точних і гуманітарних дисциплін, формує естетичну, емоційну та творчу складові особистості дитини, що особливо важливо у віці початкової школи, коли навчання тісно пов'язане з грою, фантазією та художнім самовираженням.

У контексті моделювання освітнього процесу ці підходи забезпечують комплексність і міждисциплінарність навчання. Наприклад, під час вивчення теми «Вода» учні можуть проводити досліди (наука), створювати макет колообігу води (інженерія), рахувати кількість крапель (математика) та оформлювати результати у вигляді малюнка чи презентації (мистецтво). Така інтегрована модель сприяє глибшому розумінню зв'язків між явищами і розвитку дослідницької компетентності.

#### **Адаптивні освітні системи**

Адаптивне моделювання навчання базується на принципі індивідуалізації освітньої траєкторії. Його метою є створення таких моделей, які реагують на зміни в рівні знань, мотивації й емоційному стані учня.

У таких системах використовуються цифрові аналітичні інструменти, що збирають дані про успішність, активність, рівень засвоєння матеріалу. На основі цієї інформації система формує персоналізований маршрут навчання, пропонує додаткові матеріали або вправи.

Адаптивні системи особливо ефективні для початкової школи, адже дозволяють урахувати:

- різні типи сприйняття інформації (візуальний, аудіальний, кінестетичний);
- індивідуальний темп навчання;
- рівень емоційної готовності до засвоєння нового матеріалу.

Такі підходи створюють комфортне середовище, де дитина не відчуває стресу від невідповідності колек-

тивному темпу, а навпаки – отримує задоволення від навчання та досягає кращих результатів.

Наукові дослідження показують, що адаптивні моделі підвищують ефективність навчання на 20–30% (OECD, 2021), а також стимулюють внутрішню мотивацію до пізнавальної діяльності.

#### **Інтерактивне та імітаційне моделювання**

Інтерактивне моделювання виступає важливим чинником формування активної позиції учня в освітньому процесі. Його основою є створення умов для співпраці, діалогу, гри, експерименту, у яких дитина стає не пасивним споживачем знань, а творцем нової інформації.

Імітаційні моделі (симуляції) дозволяють відтворювати реальні життєві або природні процеси, забезпечувати практичну спрямованість навчання.

Такі форми роботи дають змогу молодшим школярам розвивати логічне, критичне та креативне мислення, навички роботи в групі, вміння ухвалювати рішення.

Застосування цифрових симуляторів типу PhET Interactive Simulations, Minecraft Education Edition, Scratch або Tynker сприяє формуванню дослідницької культури та створює ситуації, де навчання стає природним процесом пізнання через дію.

Інтерактивне моделювання також стимулює емоційний інтелект, адже учні навчаються сприймати, аналізувати й виражати власні емоції в освітніх ігрових ситуаціях.

#### **Узагальнення перспектив розвитку педагогічного моделювання**

Педагогічне моделювання майбутнього поєднуватиме цифрову адаптивність, когнітивну гнучкість і гуманістичну спрямованість. Його розвиток передбачає:

- створення інтегрованих освітніх екосистем, у яких поєднуються традиційні та віртуальні середовища;
- впровадження штучного інтелекту та аналітики великих даних (Big Data) у педагогічну практику;
- розвиток національних банків педагогічних моделей для обміну кращими практиками між учителями;
- посилення ролі емоційно-креативних компонентів (артпедагогіка, гейміфікація, дизайн-мислення) у процесі моделювання.

Перспективним напрямом наукових досліджень є розробка методик оцінювання ефективності педагогічних моделей, яка враховуватиме не лише академічні результати, а й розвиток емоційного інтелекту, креативності, соціальної взаємодії.

Таким чином, інноваційні напрями педагогічного моделювання визначають стратегічний вектор розвитку сучасної освіти. Їх реалізація у початковій школі дозволяє створити новий тип освітнього середовища – інтерактивного, гнучкого, технологічно насиченого й орієнтованого на всебічний розвиток особистості дитини.

**Висновки.** Моделювання освітнього процесу є ключовим чинником удосконалення навчання в початковій школі. Воно забезпечує системність, адаптивність і результативність педагогічної діяльності, сприяє гармонійному розвитку дитини й формуванню її компетентностей. Перспективним напрямом є інтеграція цифрових технологій, штучного інтелекту та гейміфікації в моделювання навчального середовища.

#### **Література:**

1. Бех І. Д. Виховання особистості: підручник. Київ: Либідь, 2003. 278 с.
2. Савченко О. Я. Дидактика початкової школи. Київ: Генеза, 2012. 368 с.
3. Бібік Н. М. Компетентнісний підхід: реалії та перспективи. Київ: Педагогічна думка, 2011. 264 с.
4. Сусь Б. А., Шут М. І. Діяльнісний підхід як ефективний спосіб забезпечення дієвості знань. *Педагогічні науки*. 2007. № 4. С. 5–8.
5. Шмир М. Лінгводидактичні аспекти реалізації діяльнісного підходу в навчанні іноземної мови: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2017. 232 с.
6. Dewey J. *Experience and Education*. New York : Macmillan, 1938. 116 p.
7. Красевський В. В. Методологія педагогіки: підручник. Київ: Педагогічна преса, 2005. 240 с.
8. Карамушка Л. М. Психологія управління навчальним закладом. Київ: Либідь, 2002. 320 с.
9. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям. Київ: Радянська школа, 1977. 383 с.
10. OECD. *The Future of Education and Skills 2030*. Paris: OECD Publishing, 2021. 88 p.

#### **References:**

1. Bekh, I. D. (2003). *Vykhovannia osobystosti [Education of Personality]*. Kyiv: Lybid [in Ukrainian].
2. Savchenko, O. Ya. (2012). *Dydaktyka pochatkovoї shkoly [Didactics of Primary School]*. Kyiv: Heneza [in Ukrainian].
3. Bibik, N. M. (2011). *Kompetentnisnyi pidkhid: realii ta perspektyvy [Competence-Based Approach: Realities and Prospects]*. Kyiv: Pedagogichna dumka.
4. Sus, B. A., Shut, M. I. (2007). *Diialnisnyi pidkhid yak efektyvnyi sposib zabezpechennia diievosti znan [Activity-based approach as an effective way to ensure the effectiveness of knowledge]*. *Pedahohichni nauky – Pedagogical sciences*, no 4, pp. 5–8 [in Ukrainian].
5. Shmyr, M. (2017). *Linhvodydaktychni aspekty realizatsii diialnisnoho pidkhodu v navchanni inozemnoi movy [Linguodidactic aspects of implementing the activity-based approach in foreign language teaching]*. Kyiv: Pedagogichna dumka [in Ukrainian].
6. Dewey, J. (1938). *Experience and Education*. New York: Macmillan [in English].
7. Kraievskiy, V. V. (2005). *Metodolohiia pedahohiky [Methodology of Pedagogy]*. Kyiv: Pedagogichna presa [in Ukrainian].
8. Karamushka, L. M. (2002). *Psykholohiia upravlinnia navchalnym zakladom [Psychology of Educational Institution Management]*. Kyiv: Lybid [in Ukrainian].
9. Sukhomlynskyi, V. O. (1977). *Sertse viddaiu ditiam [I Give My Heart to Children]*. Kyiv: Radianska shkola [in Ukrainian].
10. OECD. (2021). *The Future of Education and Skills 2030*. Paris: OECD Publishing [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 30.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.05.2026



## THE EUROPEAN FITNESS INDUSTRY: CURRENT STATE AND DEVELOPMENT PROSPECTS

**Chekhovska Liubov Yaroslavivna,**

Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Professor,  
Head of the Department of Fitness and Recreation  
Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyi  
ORCID ID: 0000-0003-3833-5212

**Turka Rostyslav Orestovych,**

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Senior Lecturer,  
Associate Professor of the Department of Fitness and Recreation of the  
Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyi  
ORCID ID: 0000-0001-6840-8692

**Nakonechna Anna Volodymyrivna,**

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,  
Teacher of the Department of Fitness and Recreation  
Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyi  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2940-4151>

**Hrybovska Nataliia Oleksandrivna,**

lecturer at the Department of Fitness and Recreation,  
Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyi  
ORCID ID: 0000-0002-9792-9320

**Tsaia Andriana Yosypivna,**

lecturer at the Department of Fitness and Recreation  
Lviv State University of Physical Culture  
named after Ivan Boberskyi  
ORCID ID: 0009-0007-1953-6963

*The article provides a comprehensive analysis of the European fitness services market during a period of global challenges and digitalization. The relevance of the study is driven by the transition of fitness from the service industry category to the status of a strategic tool for national resilience and preventive medicine. For Ukraine, studying the European experience is critically important in the context of population rehabilitation and the restoration of human capital in the post-war period.*

*The aim of the work is to characterize the current state of the fitness industry in European countries and to identify key directions for its development. The reporting documents of international organizations: EuropeActive, Deloitte, IHRSA, and HFA for the period of 2019–2024 were analyzed. These organizations are the most authoritative in the health and fitness industry; therefore, the reliability of their data is beyond doubt.*

*It was established that after an 11.4% decline in industry revenue due to the COVID-19 pandemic, a rapid recovery began in 2021. The projected profit of the European market for 2025 reached 38–40 billion euros. Market leaders were identified: as of 2024, the top three by revenue are the United Kingdom, Germany, and Spain. It is proven that the pandemic became a catalyst for the "digital revolution": the online fitness segment shows a growth rate of 33.1% per year. It is expected that by 2028, the share of traditional gyms in total revenue will decrease from 61% to 30% due to the expansion of fitness trackers, mobile applications, virtual reality (VR), etc.*

*Key trends of the "new reality" are identified: the Silver Fitness concept (active longevity), biohacking (Wearables 2.0), hybrid Omni-fitness models, and 24/7 club automation. The practical significance lies in the possibility of adapting European models (particularly corporate platforms like Wellhub) to form an innovative fitness services market in Ukraine, which will contribute to European integration and the strengthening of national health.*

**Key words:** fitness industry, health-improving fitness, statistical indicators, fitness services market, health.

**Чеховська Любов, Турка Ростислав, Наконечна Анна, Грибовська Наталя, Цяя Андріана. Фітнес-індустрія Європи: стан і перспективи розвитку**

*У статті проведено комплексний аналіз європейського ринку фітнес-послуг у період глобальних викликів та цифровізації. Актуальність дослідження зумовлена переходом фітнесу з категорії індустрії послуг у статус стратегічного інструменту національної стійкості та профілактичної медицини. Для України вивчення європейського досвіду є критично важливим у контексті реабілітації населення та відновлення людського капіталу в поствоєнний період.*

Метою роботи є характеристика сучасного стану функціонування фітнес-індустрії країн Європи та визначення ключових напрямів її розвитку. Проаналізовано документи звітності міжнародних організацій: EuropeActive, Deloitte, IHRSA та HFA за 2019–2024 рр., які є найбільш авторитетними у системі оздоровчого фітнесу, тому достовірність їхніх даних не викликає сумніву.

Встановлено, що після падіння доходів галузі на 11,4% через пандемію COVID-19, з 2021 року розпочалося стрімке відновлення. Прогнозований прибуток європейського ринку на 2025 рік сягав 38-40 млрд євро. Виявлено лідерів ринку: топ-3 за доходами на 2024 рік складають Великобританія, Німеччина та Іспанія. Доведено, що пандемія стала каталізатором «цифрової революції»: сегмент онлайн-фітнесу демонструє темпи зростання 33,1% на рік. Очікується, що до 2028 року частка традиційних тренажерних залів у загальному доході знизиться з 61% до 30% за рахунок експансії фітнес-трекерів, мобільних додатків та віртуальної реальності (VR) тощо.

Визначено ключові тренди «нової реальності»: концепція Silver Fitness (активне довіголіття), біохакінг (Wearables 2.0), гібридні моделі Omni-fitness та автоматизація клубів 24/7. Практичне значення полягає у можливості адаптації європейських моделей (зокрема корпоративних платформ типу Wellhub) для формування інноваційного ринку фітнес-послуг в Україні, що сприятиме євроінтеграції та зміцненню здоров'я нації.

**Ключові слова:** фітнес-індустрія, оздоровчий фітнес, статистичні показники, ринок фітнес-послуг, здоров'я.

**Introduction.** Researching the current state and prospects of the European fitness industry is highly relevant due to the profound transformation of the sector. Having overcome the consequences of the pandemic, the market has reached a new level where fitness has ceased to be merely a "service industry" and has become a strategic tool for national resilience [3]. Simultaneously, there is a growing urgency to integrate fitness services into the healthcare system as a method for preventing chronic diseases.

Today, the world's most competitive economies are those in countries that establish high social standards and promote comprehensive human development. There is a shift in focus – from the consumption of material goods to intangible services. Therefore, a global trend today is the growing interest in a healthy lifestyle (Wellness-lifestyle), with fitness becoming increasingly popular worldwide, evolving from a hobby into a basic social need.

Existing scientific literature includes studies on the state and development prospects of the global fitness industry up to 2017 [1]. Unfortunately, the European fitness services market remains insufficiently explored.

Modern fitness in Europe is increasingly focused on active longevity (Silver Fitness) and mental recovery. For Ukraine, which is currently overcoming the consequences of the war, studying the European experience of rehabilitation through fitness and socialization through sports is a matter of national security and the restoration of human capital.

Therefore, we consider this research to be both relevant and necessary, not only from the perspective of economic analysis but also with the aim of adapting best European practices to form a new, resilient, and innovative model for the fitness services market in Ukraine. This will undoubtedly facilitate the rapid integration of our state into the European space.

The aim of the study is to characterize the current state of the fitness industry in European countries.

**Materials and methods.** Theoretical and analytical methods were applied during the research process. A systemic analysis was conducted, which enabled the investigation of the organizational support within the health-improving fitness system. Structural-functional analysis allowed for identifying the specific operational features of the health-improving fitness system in Europe.

The study analyzed reporting documents for 2019–2024 from EuropeActive and Deloitte, the International Health, Racquet & Sportsclub Association (IHRSA) (until 2024),

and the Health & Fitness Association (HFA) (since 2024 – the new name for IHRSA). These organizations are the most authoritative in the health-improving fitness system; therefore, the reliability of their data is beyond doubt.

**Discussion.** The international fitness industry had been developing and strengthening on the global stage until 2019 (Table 1) [7]. However, due to the pandemic, total revenue decreased by 11.4% to 17.1 billion euros (Fig. 1).

Table 1

Indicators of the European Fitness Industry Performance [2, 11, 12]

Рік	Прибуток, млрд євро	Кількість фітнес-клубів	Кількість членів, млн
2017	26	54710	55,0
2019	28,2	63644	65,0
2020	19,3	62 775	54,8
2021	17,1	63171	56,3
2022	28,0	63500	62,9
2023	31,8	63830	67,6
2024	36,0	64550	71,6
2025	~38-40*	~66 000*	~75-76*

\* – результати звітності будуть у березні 2026 р.

Europe was the global region that recorded the highest growth in membership between 2021 and 2022, while Anytime Fitness was the operator with the largest number of locations worldwide at the end of 2022 (5,143 locations). In Europe, Basic-Fit achieved a 51% increase in membership from 2021 to 2022, with the number of members rising from 2.22 million to 3.3 million. The French operator Keepcool increased its membership by 43%, reaching over 400,000 members by the end of 2022. The Fitness Park Group, also based in France, recorded a 33% growth in membership, reaching 835,000 by the end of 2022 [8, 9].

All European countries experienced financial growth prior to the COVID-19 pandemic (Fig. 1).

Statistical analysis revealed that Germany and the United Kingdom were the largest fitness markets in Europe in 2019, each valued at approximately €5.51 billion. Specifically, the German market grew by 3.4%, while its membership increased by 5.1%. Following these two leaders were France (€2.6 billion), Spain (€2.4 billion), and Italy (€2.3 billion) (Fig. 2).

Collectively, they accounted for 65% of the total European fitness market revenue in 2019. Regarding Germany, its revenue dynamics are presented in Fig. 3.

The primary reason for the decline in revenue during 2020–2021 was the mandatory closure of fitness clubs in many European countries for several months due to the pandemic. The operating status of fitness clubs in selected European countries in 2020 is presented in Fig. 5.

It should be noted that in the figure, green indicates that fitness clubs were operational subject to COVID-19 restrictions; light blue signifies that clubs were closed in most parts of the country; and gray represents a nationwide closure of clubs. Consequently, Sweden had no restrictions in 2020 and 2021, and all fitness clubs remained operational. In contrast, Ireland (63%), the United Kingdom (50%), France and Italy (46% each, respectively), and Poland and Belgium (42%) experienced the highest proportion of non-operational periods for fitness clubs. Since June 2021, the situation in most European countries has improved, with fitness clubs resuming their operations.

In 2020, the fitness industry experienced a revenue decline of over 32%; however, a recovery began in 2021, reaching 0.55% of pre-pandemic levels. Overall, experts

project steady revenue growth for the fitness industry through 2028 (Fig. 6).

Undoubtedly, the COVID-19 pandemic "adversely affected" and "reshaped" the performance metrics of the fitness industry. As of 2024, the revenue situation has improved, and the top three countries by revenue are: the United Kingdom (~€6.7 billion), Germany (~€5.8 billion), and Spain (~€2.6 billion). This revenue growth occurred not only due to new clients but also as a result of increased membership prices driven by inflation [6].

According to the 2025 European Health & Fitness Market Report, EuropeActive [6] provides information regarding the share of the population that exercises regularly (Fig. 7).

It should be noted that the segments of online/digital fitness, fitness applications, equipment, and fitness trackers, among others, experienced significant growth due to the pandemic. During the lockdown periods, sports competitions were launched via digital platforms (YouTube, Facebook, Instagram, etc.) to encourage physical activity among as many people as possible. Consequently, the digitalization

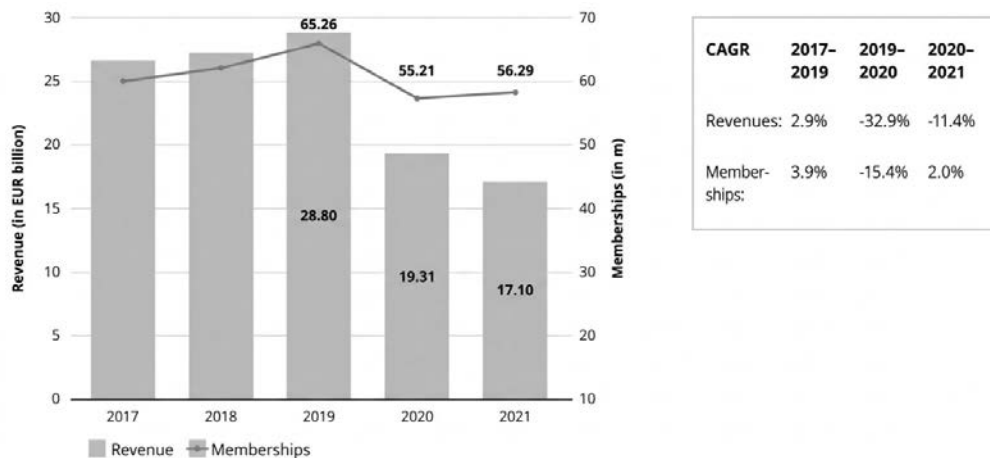


Fig. 1. Trends in revenue and membership (2017–2021) [7, 11, 12]

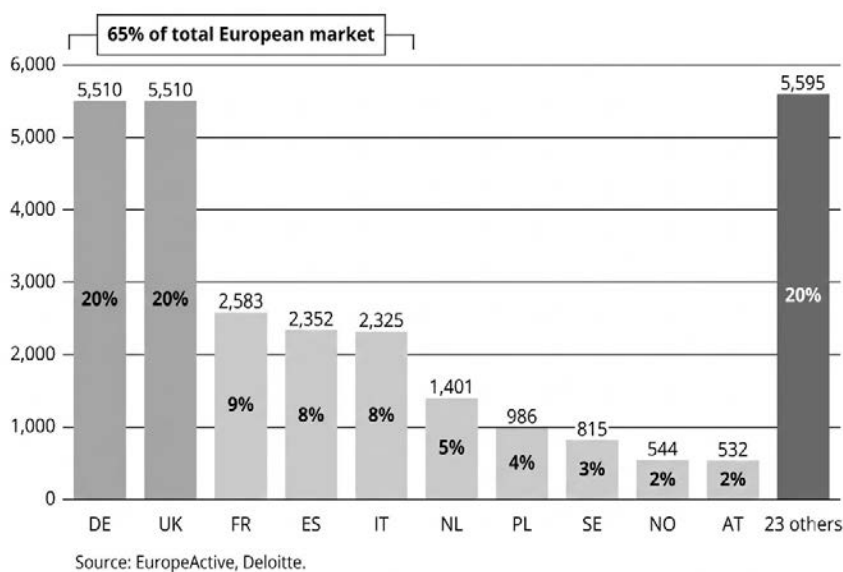


Fig. 2. Top 10 European fitness markets (EUR million, 2019) [2, 5, 11, 12]

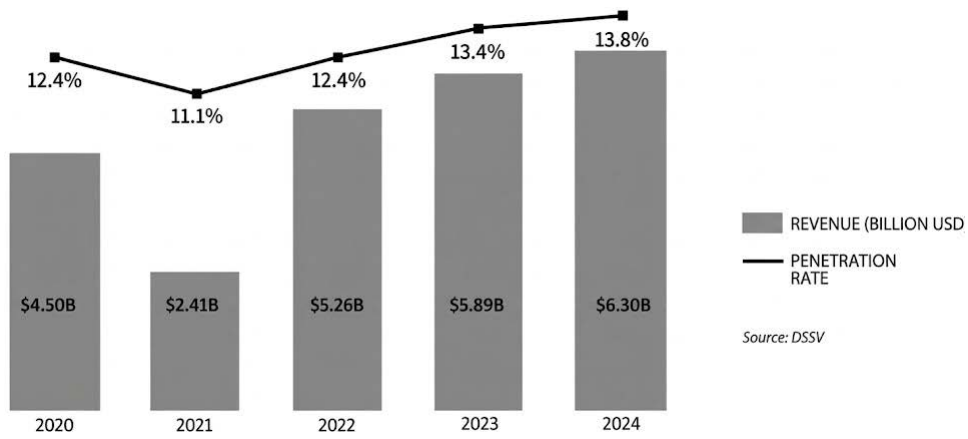


Fig. 3. Revenue dynamics of the German fitness industry (2020–2024) [6]

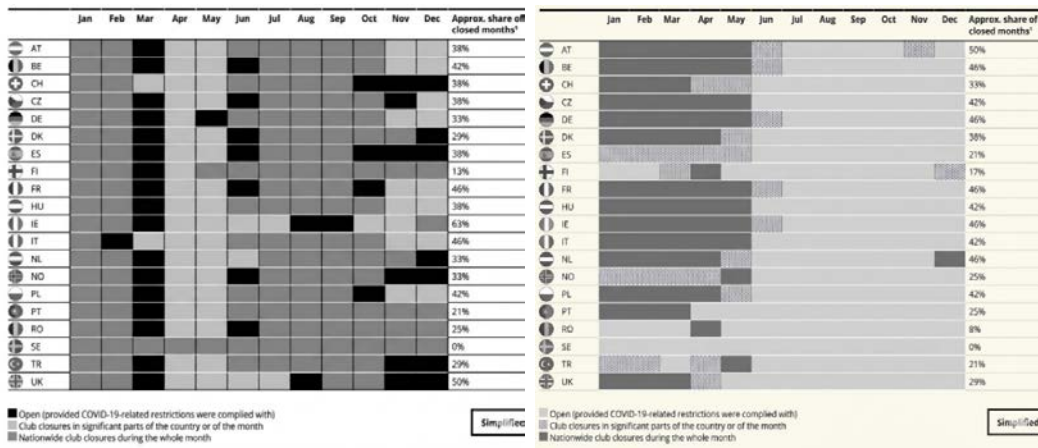


Fig. 5. Operating status of fitness clubs in selected European countries in 2020 and 2021 [2, 11, 12]

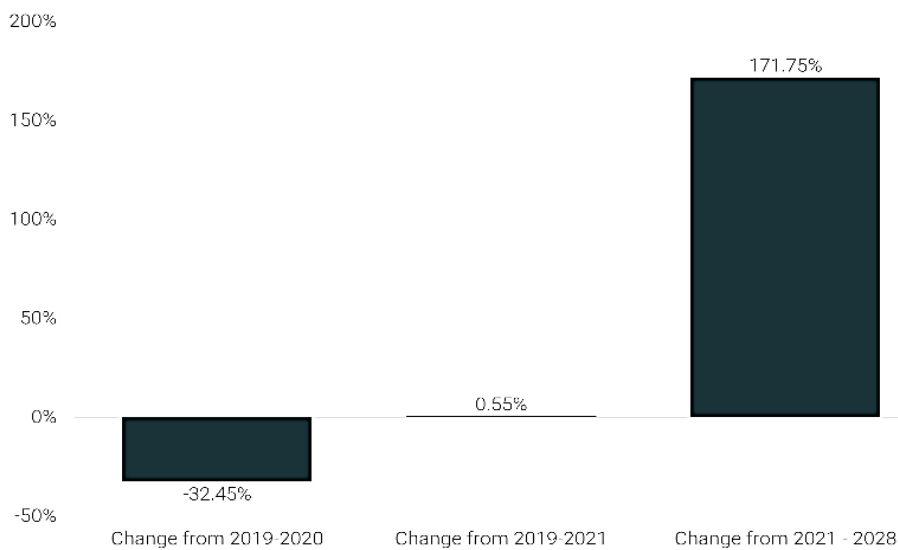


Fig. 6. Fitness industry revenue: current status and projections [2, 11, 12]

of society and the fitness market provided an opportunity for effective adaptation during this crisis period.

It should be noted that the segments of online/digital fitness, fitness applications, equipment, and fitness trackers, among others, experienced significant growth due to the pandemic. During the lockdown periods, sports competitions were launched via digital platforms (YouTube, Facebook, Instagram, etc.) to encourage physical activity among as many people as possible. Consequently, the digitalization of society and the fitness market provided an opportunity for effective adaptation during this crisis period.

The fitness equipment industry demonstrated the most substantial growth during the first year of the pandemic, increasing by 50.6% from 6.8 billion in 2019 to 10.2 billion in 2020. The supply of on-demand fitness content, including live streams and pre-recorded sessions, grew by 76.7% from 6.1 billion in 2019 to 10.7 billion by the end of 2021 [11, 12].

Specifically, in 2020, online/digital fitness revenue rose by 40.61%, and by the end of 2021, it had increased by 66.32% compared to pre-pandemic levels. The online and virtual fitness industry is evolving rapidly, growing from \$15.65 billion in 2022 to \$21.82 billion in 2023.

Experts project that from 2021 to 2028, the online/digital fitness industry will have the highest growth rate, at 33.10% annually. By 2026, the global digital fitness market is expected to reach \$26.5 billion in revenue, representing a threefold increase [4, 5, 10, 13].

Other segments that experienced growth include wearable fitness trackers (a 63.8% increase compared to 2019–2021) and fitness applications (a 65.2% increase compared to 2019–2021). Forecasts for the fitness app market remain optimistic, with the market growing by 12% in 2024 (Fig. 8).

Thus, online/digital platforms (apps, streaming) experienced explosive growth during the pandemic and remain a primary driver with billions in revenue and downloads.

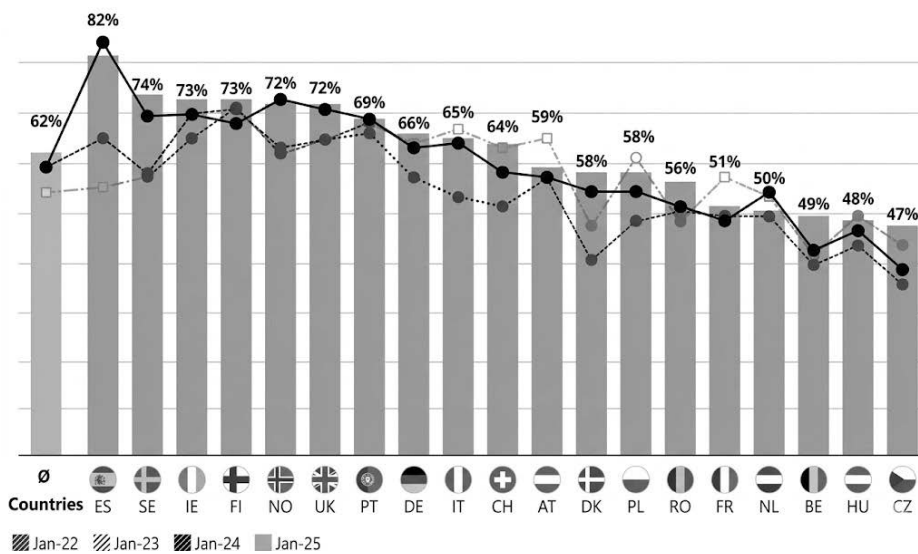


Fig. 7. Share of the population exercising regularly by country (2022–2025) [2, 6, 11, 12]

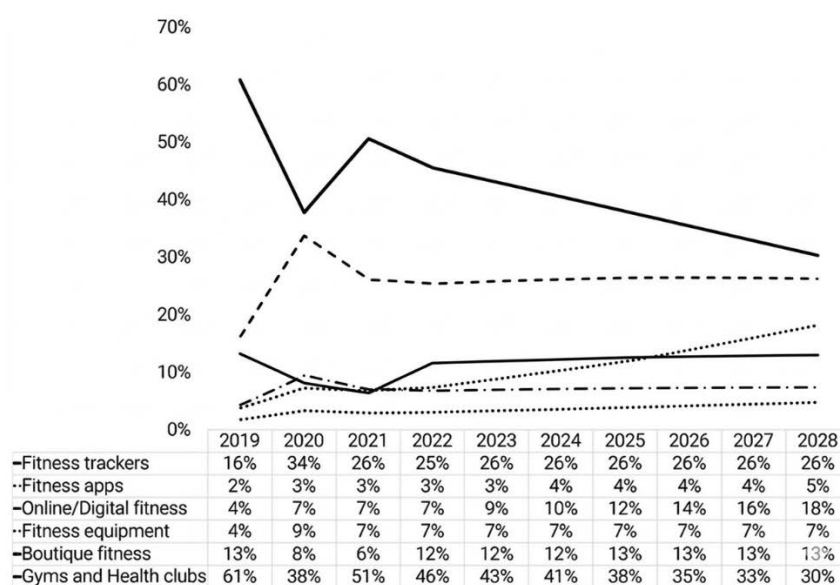
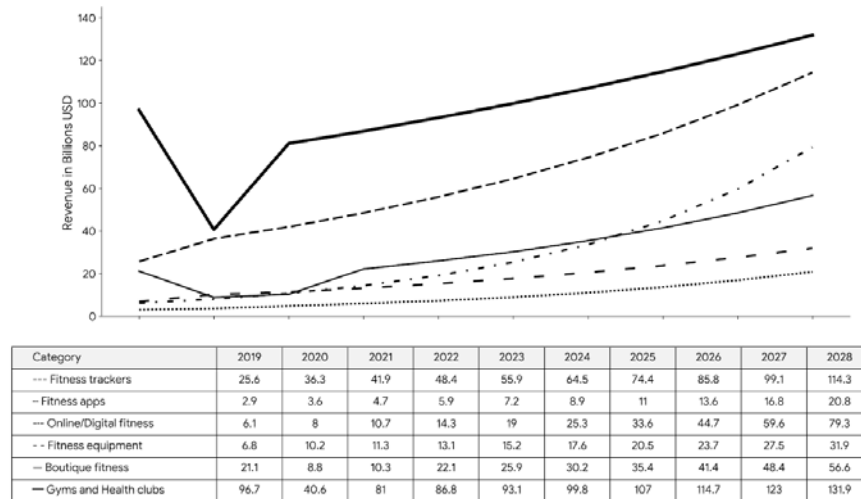


Fig. 8. Market dynamics of fitness industry segments, 2019–2028 [4, 5, 10, 13]



**Fig. 9. Fitness industry revenue by segment (2019–2028) [4, 5, 10, 13]**

Wearable devices and virtual reality (VR) enhance engagement and personalization (Fig. 9).

It should be noted that gyms were the long-standing backbone of the fitness industry, accounting for 61% of total sector revenue as of 2019 (\$96.7 billion). However, in 2020, their revenue plummeted by more than 50%. This marked the first instance where gyms failed to generate more than half of the fitness industry's total income. Due to the rapid expansion of other segments, gyms are projected to account for only 30% of total industry revenue by 2028 [4, 5, 10, 13].

In 2024–2025, the fitness industry experienced rapid growth, with total revenue estimated at approximately \$257 billion. Forecasts indicate further growth exceeding \$400 billion by 2028–2030, supported by strong operator confidence and increased consumer spending on both physical clubs and digital solutions [4, 5, 10, 13].

The two primary segments gaining a larger share of the fitness market include:

- Fitness trackers: expected to grow from a 16% market share in 2019 (\$25.6 billion in revenue) to 26% by 2028 (\$114.3 billion);
- Online/digital fitness: projected to increase from 4% of the market in 2019 (\$6.1 billion) to 18% by 2028 (\$79.3 billion).

The two segments with the smallest market shares between 2021 and 2028 are:

- Fitness applications: market share is expected to rise from 3% in 2021 (\$4.7 billion) to 5% in 2028 (\$20.8 billion);
- Fitness equipment: the market share is anticipated to remain stable at 7%, growing in absolute terms from \$11.3 billion in 2021 to \$31.9 billion in 2028 [4, 5, 10, 13].

In conclusion, the fitness industry has undergone a revolution driven by technological innovation over the last decade. Smart devices, health and fitness tracking apps, virtual reality (VR) training, and various online platforms have become integral components of the workout experience. This convergence of fitness and technology allows users to track their progress, access personalized training plans, and exercise anywhere at any time.

It is also important to note that biohacking and data monitoring have gained significant prominence in Europe. This includes the use of advanced biosensors (Wearables 2.0) to track not only heart rate but also glucose levels, lactate, and stress (HRV – Heart Rate Variability). European fitness clubs are already integrating this data into personalized training plans [4, 5, 10, 13].

European countries are increasingly transforming fitness clubs into recovery centers, where cryochambers, lymphatic drainage, and infrared saunas are considered as essential as the free weights area.

The hybrid fitness model continues to evolve, combining online platforms with offline services and utilizing Artificial Intelligence (AI) for personalized training. AI acts as a real-time personal coach, analyzing exercise technique via smartphone cameras. Furthermore, the "Omni-fitness" model – which integrates gym-based, home-based, and outdoor workouts – is gaining significant traction.

There is a massive rollout of automated 24/7 fitness clubs that operate without the constant presence of staff (similar to the Basic-Fit chain). This approach allows for a reduction in membership costs while maintaining high-quality equipment [4, 5, 10, 13].

The use of aggregator platforms (such as "Wellhub"), which consolidate hundreds of gyms into a single corporate membership, is also expanding. For the Ukrainian IT and corporate sectors, this serves as a key tool for talent retention [4, 5, 10, 13].

### Conclusions.

1. High Adaptability of the European Fitness Market: The European fitness market has demonstrated remarkable resilience. Following a critical decline in revenue during the pandemic (dropping to €17.1 billion in 2021), the sector not only returned to pre-crisis levels during 2022–2023 but also entered a trajectory of rapid growth. Projected revenues for 2025 (€38–40 billion) and the expected membership count (75–76 million people) indicate that fitness has become an essential part of the European consumer's expenditure.

2. Historical Shift in Market Structure: A fundamental structural shift has occurred. While traditional gyms generated 61% of total revenue in 2019, their share is projected to decrease to 30% by 2028. This is explained by the accelerated growth of other segments, such as digital platforms, wearable devices, and on-demand services.

3. Digital Transformation and Wearables 2.0: The pandemic acted as a catalyst for a "digital explosion." The online fitness segment is demonstrating the highest growth rates (33.1% annually). Key drivers include Wearables 2.0, where fitness trackers are transforming into sophisticated medical-grade devices for monitoring stress (HRV), glucose, and lactate levels, as well as the implementation of AI-coaching that analyzes exercise technique via smartphone cameras in real-time.

4. Strategic Models for Future Development: The European market is actively adopting three key models that hold significant promise for Ukraine:

– Hybrid Fitness (Omni-fitness): Integrating gym-based, home-based, and outdoor workouts into a single ecosystem.

– Automation (High-Value Low-Price): The success of chains like Basic-Fit proves the efficiency of 24/7 gyms without permanent on-site staff, which reduces costs for the end-user.

– Corporate Aggregators: Platforms like Wellhub integrate fitness into corporate benefit packages, becoming a standard for modern businesses.

5. Focus on Holistic Wellness and Personalization: In 2024, the fitness industry showed robust recovery driven by a focus on holistic wellness, advanced technologies (AI, VR, and wearables), deep personalization, and hybrid models. These trends, coupled with rising revenues, confirm that an increasing number of people consider fitness a vital component of their lives.

### Bibliography:

1. Чеховська Л. Фітнес-індустрія: стан і перспективи розвитку у країнах світу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2017. № 2(58). С. 107–112. doi:10.15391/sns.v.2017-2.019
2. Чеховська ЛЯ. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2019. 293 с.
3. HFA Global Report 2024. Site URL: <https://www.healthandfitness.org/2024-hfa-global-report/> (Date of application 10.12.2025).
4. Global Fitness Industry Report Shows Record Growth and What's Next for the Market – 2025. Site URL: <https://www.healthandfitness.org/2025-global-fitness-industry-report-shows-record-growth-and-whats-next-for-the-market/> (Date of application 01.12.2025).
5. HFA Global Report. *Fitness Industry Benchmarking Report*. Site URL: <https://www.healthandfitness.org/hfa-releases-2025-fitness-industry-benchmarking-report/> (Date of application 01.12.2025).
6. EuropeActive & Deloitte. 2024. *European health & fitness market report 2024*. BlackBox Publishers. Site URL: <https://www.europeactive.eu/> (Date of application 01.02.2026)
7. European Health & Fitness Market Report (EHFMR) 2018. URL: <https://europeactive.blackboxpublishers.com/en/publications/european-health> (Date of application 05.02.2026)
8. European Health & Fitness Market Report. 2024 Site URL: <https://www.europeactive.eu/blog/press-corner-4/2024-european-health-fitness-market-report-strong-growth-in-memberships-and-revenues-in-in-2023-25> (Date of application 05.02.2026)
9. European Health & Fitness Market Report 2025. Site URL: <https://www.deloitte.com/de/de/Industries/consumer/research/report-european-health-fitness.html> (Date of application 04.03.2026)
10. Fitness Industry's Global Momentum Continued in 2024, New Report Shows. Site URL: <https://www.healthandfitness.org/fitness-industrys-global-momentum-continued-in-2024-new-report-shows/> (Date of application 04.03.2026)
11. IHRSA – the Health & Fitness Association. 2022. Site URL: <https://www.healthandfitness.org/2022-ihrsa-global-report-recognizes-fitness-industry-resilience/> (Date of application 10.01.2026)
12. IHRSA – the Health & Fitness Association. 2023. Site URL: <https://www.healthandfitness.org/ihrsa-releases-best-selling-annual-global-report/> (Date of application 10.01.2026)
13. McKinsey & Company. 2025. *The future takes shape: Five dimensions of tomorrow's wellness economy*. Site URL: <https://www.mckinsey.com/> (Date of application 10.01.2026)

### References:

1. Chekhovska, L. (2017). Fitness Industry: Current State and Development Prospects Worldwide. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. Kharkiv: KhSAfC., 2017. № 2(58). С. 107–112. doi:10.15391/sns.v.2017-2.019 [in Ukrainian].
2. Chekhovska, L. Ya. (2019). Health-improving Fitness in Modern Society: *A Monograph*. Lviv: Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyi. 293 с. [in Ukrainian]
3. HFA Global Report 2024. Site URL: <https://www.healthandfitness.org/2024-hfa-global-report/> (Date of application 10.12.2025).
4. Global Fitness Industry Report Shows Record Growth and What's Next for the Market – 2025. Site URL: <https://www.healthandfitness.org/2025-global-fitness-industry-report-shows-record-growth-and-whats-next-for-the-market/> (Date of application 01.12.2025).
5. HFA Global Report. *Fitness Industry Benchmarking Report*. Site URL: <https://www.healthandfitness.org/hfa-releases-2025-fitness-industry-benchmarking-report/> (Date of application 01.12.2025).

6. EuropeActive & Deloitte. 2024. *European health & fitness market report 2024*. BlackBox Publishers. Site URL: <https://www.europeactive.eu/> (Date of application 01.02.2026)
7. European Health & Fitness Market Report (EHFMR) 2018. URL: <https://europeactive.blackboxpublishers.com/en/publications/european-health> (Date of application 05.02.2026)
8. European Health & Fitness Market Report. 2024 Site URL: <https://www.europeactive.eu/blog/press-corner-4/2024-european-health-fitness-market-report-strong-growth-in-memberships-and-revenues-in-in-2023-25> (Date of application 05.02.2026)
9. European Health & Fitness Market Report 2025. Site URL: <https://www.deloitte.com/de/de/Industries/consumer/research/report-european-health-fitness.html> (Date of application 04.03.2026)
10. Fitness Industry's Global Momentum Continued in 2024, New Report Shows. Site URL: <https://www.healthandfitness.org/fitness-industrys-global-momentum-continued-in-2024-new-report-shows/> (Date of application 04.03.2026)
11. IHRSA – the Health & Fitness Association. 2022. Site URL: <https://www.healthandfitness.org/2022-ihrsa-global-report-recognizes-fitness-industry-resilience/> (Date of application 10.01.2026)
12. IHRSA – the Health & Fitness Association. 2023. Site URL: <https://www.healthandfitness.org/ihrsa-releases-best-selling-annual-global-report/> (Date of application 10.01.2026)
13. McKinsey & Company. 2025. *The future takes shape: Five dimensions of tomorrow's wellness economy*. Site URL: <https://www.mckinsey.com/> (Date of application 10.01.2026)

Дата першого надходження статті до видання: 23.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 17.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.05.2026



## ОБҐРУНТУВАННЯ ЦИФРОВОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ ФУТБОЛЬНИХ КЛУБІВ В УКРАЇНІ ТА ЗА ЇЇ МЕЖАМИ

**Чхайло Микола Борисович,**

доцент кафедри теорії та методики спорту  
Навчально-наукового інституту фізичної культури  
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка  
ORCID ID: 0000-0002-7368-5202  
ResearcherID: AEL-4171-2022

**Максименко Людмила Михайлівна,**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики спорту  
Навчально-наукового інституту фізичної культури  
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка  
ORCID ID: 0000-0002-8481-6925  
ResearcherID: JGC-9910-2023  
Scopus Author ID: 58113849200

У статті здійснено комплексне теоретико-методичне обґрунтування цифрової трансформації футбольних клубів в Україні та за її межами в умовах глобальної цифровізації економіки й спортивної індустрії. Акцентовано, що цифровізація виступає системним драйвером змін, який зумовлює не лише впровадження окремих технологічних рішень, а глибоку трансформацію бізнес-процесів, моделей управління, механізмів монетизації та комунікації з аудиторією. Узагальнено сучасні наукові підходи до трактування сутності цифрової трансформації, зокрема в контексті змін клієнтського досвіду, операційної діяльності та бізнес-моделей професійних спортивних організацій. Розкрито значення цифрових платформ, соціальних мереж, ігрових сервісів і фан-екосистем як інструментів формування додаткової цінності для вболівальників та диверсифікації доходів клубів.

Емпіричну частину дослідження присвячено оцінюванню цифрової зрілості футбольних клубів Української Прем'єр-ліги сезону 2024/2025 («Динамо», «Олександрія», «Шахтар») із застосуванням моделі *Balanced Scorecard*. Аналіз здійснено за чотирма стратегічними напрямками: фінанси; клієнти та продукти; бізнес-процеси; персонал і ресурси. Враховано показники структури власності, операційних і комерційних доходів, активності в соціальних мережах, розвитку цифрової інфраструктури, впровадження інноваційних ініціатив та наявності стратегічного бачення цифрової трансформації. За результатами експертного оцінювання встановлено, що найвищий рівень інтегральної цифрової зрілості демонструє ФК «Шахтар», тоді як ФК «Динамо» займає провідні позиції за напрямом оптимізації бізнес-процесів. ФК «Олександрія» характеризується нижчими показниками цифрової інтеграції порівняно з іншими досліджуваними клубами.

Виявлено низку системних проблем цифровізації українських футбольних організацій: переважно реактивний характер інноваційної політики, відсутність формалізованих довгострокових цифрових стратегій, обмеженість інвестиційних ресурсів та недостатня прозорість окремих фінансових показників. Обґрунтовано доцільність переходу до проактивної моделі цифрового розвитку, що передбачає стратегічне планування, інтеграцію цифрових інструментів у всі рівні управління та активне залучення інвестицій. Як перспективний напрям визначено реалізацію стартап-проектів цифрової спрямованості у футбольній індустрії, що можуть стати ефективним механізмом комерціалізації інновацій і підвищення конкурентоспроможності українських клубів у міжнародному середовищі.

**Ключові слова:** цифровізація; цифрова трансформація; професійний футбол; футбольні клуби; інновації; *Balanced Scorecard*.

### **Chkhailo Mykola, Maksymenko Liudmyla. Justification of digital transformation of football clubs in Ukraine and abroad**

The article examines digitalization as one of the key drivers of modern economic development and an important factor in the digital transformation of professional sports organizations. It is emphasized that digital transformation goes beyond the simple implementation of digital technologies and involves qualitative changes in business processes, business models, communication channels, and monetization methods, especially within digital platforms. Approaches to understanding digital transformation are analyzed, in particular the concept of transforming customer experience, operational processes, and business models.

The aim of the study is to identify the features of digitalization of professional football clubs in Ukraine and abroad. The methodological basis of the research includes theoretical analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, and mathematical and statistical data processing. Based on the *Balanced Scorecard* model, an expert analysis of digital maturity and innovative development of three leading Ukrainian football clubs («Dynamo», «Oleksandriya», and «Shakhtar») was conducted across four dimensions: finance, customers and products, business processes, personnel, and resources.

In order to identify real barriers and prospects for digital transformation within a specific national championship, data from the 2024/2025 season of three football clubs of the VBET Ukrainian Premier League 2024–2025 («Dynamo», «Oleksandriya», and «Shakhtar») were analyzed. The research results indicate significant differences in the level of digital maturity among the clubs

and reveal a number of problems, including the lack of long-term digital transformation strategies and limited investment resources. At the same time, FC «Shakhtar» demonstrates the highest overall level of digitalization, while FC «Dynamo» is a leader in the business processes dimension. The conclusions substantiate the feasibility of using startup projects as an effective tool for accelerating digital innovations in the Ukrainian football industry and increasing club competitiveness and fan engagement.

**Key words:** digitalization; digital transformation; professional football; football clubs; innovations; Balanced Scorecard.

**Вступ.** Цифровізація є глобальними драйверами розвитку економіки та тісно пов'язані з цифровою трансформацією. Ключова ознака цифрової трансформації, що відмежовує її від схожих понять це – якісні зміни в бізнес-процесах і моделях діяльності, що виникають насамперед у рамках цифрових платформ, і значні соціально-економічні ефекти від реалізації. Цифрова трансформація – це не тільки впровадження цифрових технологій, а й перетворення множини горизонтальних і вертикальних бізнес-процесів, оптимізація операційних процедур, зміна усталених моделей і форматів взаємодії між ними [1; 2; 7 та ін.].

Стратегія трансформації професійної спортивної організації повинна враховувати як пропоновану цінність, так і канали комунікацій, способи залучення споживачів та формування програм лояльності, що призводить до зміни способів монетизації, організації бізнесу та принципів алокації ресурсів. Автори роботи (Westerman, Bonnet, McAfee, 2014) визначають цифрову трансформацію як «перетворення трьох ключових областей підприємства – клієнтського досвіду, операційних процесів та бізнес-моделей». У спортивній індустрії з метою поліпшення досвіду користувача застосовуються спортивні ігрові платформи. Згідно з дослідженнями, проведеними Американською ігровою асоціацією (American Gaming Association – AGA), та даними звіту PwC AGA, 39% дорослих американців (близько 100 млн. осіб) активно використовують ігрові платформи або планують це робити. Елемент азарту, який є на таких платформах, зміцнює емоційну прихильність уболівальників до реальних подій. У 2010 р. Асоціація фентезі-спорту та ігрової індустрії (Fantasy Sports & Gaming Association – FSGA) оцінила обсяг ринку сектору послуг фентезі-спорту в США в 4,48 млрд дол., а в 2021 р., за даними аналітичної компанії Statista, що спеціалізується на аналізі ринкових та споживчих даних різних індустрій, включаючи спорт, цей показник досяг уже 8,88 млрд дол. При цьому понад 54% учасників фентезійних видів спорту у США грають саме у фентезі-футбол [4; 6; 7; 8]. Постає необхідність визначити особливості цифровізації професійних футбольних клубів в Україні та за її межами.

**Матеріали та методи.** Для вирішення поставленої мети використовувалися такі методи дослідження:

1. Теоретичне опрацювання науково-методичної літератури: вивчено систему організації і планування підготовки футбольних команд; виокремлено роль цифрових інструментів для популяризації футбольних клубів.

2. Педагогічне спостереження: зроблено аналіз та синтез кількісних даних звіту про виторг футбольних клубів аудиторської компанії «Deloitte» – «Football Money League» (2025); проведено дослідження реальних бар'єрів та перспектив цифрової трансформації в умовах конкретного національного чемпіонату.

3. Математико-статистична обробка числових даних проводилася за допомогою загальноприйнятих методів математичної статистики.

**Результати дослідження.** З метою виявлення реальних бар'єрів та перспектив цифрової трансформації в умовах конкретного національного чемпіонату були взяті дані за сезон 2024/2025 р. трьох спортивних футбольних клубів VBET Українська Прем'єр-ліга 2024–2025: «Динамо», «Олександрія», «Шахтар» (<https://upl.ua/ua/tournaments/championship/424>).

Чемпіонат України з футболу 2024/2025 – це 34-й чемпіонат України з футболу. Сезон розпочався 3 серпня 2024 року та закінчився 25 травня 2025 року. Титул захищав донецький «Шахтар». Чемпіоном у 17-й раз стало київське «Динамо», яке не зазнало жодної поразки в ході сезону. Розіграш цього сезону проводився за фінансової підтримки титульного спонсора – букмекерської контори «VBET» (табл. 1).

Таким чином, можемо зазначити, що у таблиці 1 ФК «Динамо» на Чемпіонаті України по футболу 2024/2025 мав 30 ігор, 20 вигравів, нічиїх було 10, забитих м'ячів – 61, пропущених м'ячів – 19, різниця між забитими і пропущеними голами становить +42, очків – 70. Стосовно ФК «Олександрія» маємо наступну інформацію: 30 ігор, 20 вигравів, нічиїх було 7, перемог було 3, забитих м'ячів – 46, пропущених м'ячів – 22, різниця між забитими і пропущеними голами становить +24, очків – 62. ФК «Шахтар» відповідно до турнірної таблиці мав 30 ігор, 18 вигравів, нічиїх було 8, 4 перемоги, забитих м'ячів – 69, пропущених м'ячів – 26, різниця між забитими і пропущеними голами становить +43, очків – 67.

Ґрунтуючись на моделі Каплана та Нортон, або стратегічній карті BSC (ССП/система збалансованих показників, від англ. – Balanced Scorecard) (Namadov et

Таблиця 1

Турнірна таблиця Чемпіонату України по футболу 2024/2025

Команда	І	В	Н	П	МЗ	МП	РМ	О	Кваліфікація/вибування
«Динамо»	30	20	10	0	61	19	+42	70	2-й кв. раунд Ліги чемпіонів УЄФА
«Олександрія»	30	20	7	3	46	22	+24	67	1-й кв. раунд Ліги конференцій УЄФА
«Шахтар»	30	18	8	4	69	26	+43	62	2-й кв. раунд Ліги Європи УЄФА

Примітки: І – ігри, В – виграв, Н – нічия, П – перемоги, МЗ – м'ячі забиті, МП – м'ячі пропущені, РМ – різниця між забитими і пропущеними голами, О – очки.

al., 2021; Kaplan et al., 1992) було проведено експертний аналіз цифрової зрілості та інноваційного розвитку топ-3 клубів, а, щоб найбільш точно описати та виміряти ефективність діяльності організації в тій чи іншій області, для кожної з чотирьох груп вибрано кілька найбільш значущих показників: фінанси, клієнти та продукти, бізнес-процеси, персонал та ресурси.

Цей перелік актуальний через те, що він враховує індикатори монетизації для діяльності українських футбольних клубів, фокусується на залученні вболівальників через застосовувані цифрові рішення та ініціативи, що відображає не тільки поточний стан цифрової трансформації, а й готовність клубів до майбутніх інновацій, що вкрай критично для обґрунтування доцільності інвестицій.

При виборі показників цифрової зрілості було визначено такі припущення:

- відповідність загальній логіці системи збалансованих показників та стратегічній карті BSC у футболі (Solntsev, 2023);

- наявність необхідних кількісних даних – основним джерелом виступила фінансова звітність відповідно до правил УЄФА з ліцензування та фінансового «фейр-плей», яку надає УПЛ [3; 4; 8].

Було проведено експертний аналіз цифрової зрілості та інноваційного розвитку топ-3 клубів (ФК «Динамо», ФК «Олександрія», ФК «Шахтар») у фінансовій сфері (табл. 2).

Наше дослідження проводилося за такими напрямками: структура власності, операційні доходи/витрати (млн грн), комерційні доходи (млн грн)/порівн. з минулим роком, надходження від організаторів змагань (млн грн)/порівн. з минулим роком, чистий прибуток/витрати до оподаткування (млн грн)/порівн. з минулим роком, витрати на молодіжний футбол (млн грн)/% від оперативних витрат. Відповідно до оцінного коефіцієнту, лідируючу позицію займає ФК «Шахтар» 0,375, другу – ФК «Динамо» 0,345, третю – ФК «Олександрія» 0,301.

У таблиці 3 подано експертний аналіз цифрової зрілості та інноваційного розвитку клієнти/продукти ФК «Динамо», ФК «Олександрія», ФК «Шахтар»). Аналіз було проведено за активністю клубів у соціальних мережах (сезон 2023/2024), за популярністю у соцмережах, за загальною кількістю підписників у соцмережах. Оцінний коефіцієнт для ФК «Шахтар» становить 0,57 (перше місце), для ФК «Динамо» 0,45 (друге місце), для ФК «Олександрія» 0,39 (третє місце).

У таблиці 4 показано цифрову зрілість та інноваційний розвиток бізнес процесів ФК «Динамо», ФК «Олександрія», ФК «Шахтар») у фінансовій сфері.

Зокрема, досліджувалися способи продажу квитків та атрибутики та канали комунікації з аудиторією, медіаконтент та взаємодія з молодіжною аудиторією, розвиток eSports та інтеграція кіберспорту до клубної екосис-

теми. Відповідно до оцінного коефіцієнту, лідируючу позицію займає ФК «Динамо» 0,93, другу – ФК «Шахтар» 0,89, третю – ФК «Олександрія» 0,83 (табл. 5).

Експертний аналіз цифрової зрілості та інноваційного розвитку за напрямом персонал і ресурси ФК «Динамо», ФК «Олександрія», ФК «Шахтар» (табл. 5) здійснювався за наявністю дослідних та інноваційних проєктів усередині клубу, за розвитком інфраструктури для цифрового контенту, за впровадженням цифрових ініціатив за останні 3 роки та за наявністю стратегії цифрової трансформації. Відповідно до оцінного коефіцієнту, лідируючу позицію займає ФК «Шахтар» 0,78, другу – ФК «Динамо» 0,76, третю – ФК «Олександрія» 0,41.

Отже, проведений експертний аналіз цифрової зрілості та інноваційного розвитку зазначених клубів вказує, на те, що є певні проблеми щодо цифровізації футбольних клубів в Україні, особливо за напрямками: фінанси (витрати на молодіжний футбол (млн грн)/% від оперативних витрат); персонал та ресурси (наявність стратегії цифрової трансформації).

Проте порівняльний аналіз визначених клубів вказує, що серед трьох вищу сходинку цифровізації за напрямками фінанси, клієнти та продукти, персонал та ресурси займає ФК «Шахтар». ФК «Динамо» є лідером за напрямом бізнес-процеси. ФК «Олександрія» має дещо нижчі показники у порівнянні з ФК «Шахтар» та ФК «Динамо».

**Висновки.** Серед українських клубів зараз стратегія інновацій – відстаюча, то є переважно реактивний, а не проактивний підхід. Вітчизняні клуби починають приймати інновації не як інструмент для зростання, а як вимушену міру вслід за світовими трендами. Також відсутні довгострокові технологічні стратегії, адже багато клубів не закладають цифрову трансформацію в свої плани розвитку в перспективі. Разом з тим, на відміну від топ-клубів із «європейських чемпіонів», українські команди обмежені в доступі для прямих інвестицій, а значить, інновації просуваються повільніше.

Напрямок подальших наших досліджень буде пов'язаний із обґрунтуванням можливих шляхів реалізації комерційного проєкту цифрової спрямованості в футбольній індустрії найбільш ефективним і доступним способом, а саме із залучення фінансування і виходу на ринок в українських реаліях є стартап-проєкт. На нашу думку, для успішної реалізації цієї ідеї необхідно вибрати попередню нішу з явною цінністю, проблемою і аудиторією; домовитися про партнерство та залучення фінансування; розробити рішення, одночасно різними платформами для посиленої інтеграції; протестувати продукт перед його презентацією, щоб довести ефективність і далі масштабувати; вийти на ринок з уже заздалегідь обговореною клієнтською базою і наявним досвідом.

## Фінанси

Показники	Футбольні клуби		
	ФК «Динамо»	ФК «Олександрія»	ФК «Шахтар»
Структура власності	Ігор Суркіс є основним власником клубу, який має акціонерну структуру власності з рядом компаній та організацій, пов'язаних з його діяльністю. Зокрема, йому належить близько 77% у телерадіокомпанії «Альтернатива», яка є частиною структури клубу, а також частки в інших підприємствах. Статутний капітал клубу становить 261 590 000,00 грн	ТОВ «УкрАгроКом» 98,5%, ТОВ «АгроВіста» 1,5%. Клуб має статутний фонд у розмірі 11 700 000,00 грн	99,36% корпоративних прав належить ТОВ «Шахтар Трейдинг», а 0,29% – ТОВ «Стадіон Шахтар», Статутний капітал футбольного клубу «Шахтар» становить 2 700 000 000,00 гривень.
Операційні доходи/витрати (млн грн)	913,65/784,07	144,6/82,4	2,823/408
Комерційні доходи (млн грн)/порівн. з минулим роком	345/247	20,304/	357/234
Надходження від організаторів змагань (млн грн)/порівн. з минулим роком	3,47/2,18	252/	1,916/7,4
Чистий прибуток/витрати до оподаткування (млн грн)/порівн. з минулим роком	-12,9	-0,08/	-42,8/
Витрати на молодіжний футбол (млн грн)/% від оперативних витрат	Загальнодоступна інформація відсутня	Загальнодоступна інформація відсутня	Загальнодоступна інформація відсутня
Оцінний коефіцієнт по кожній групі діяльності	0,345	0,301	0,375

Таблиця 3

## Клієнти/продукти

Показники	Футбольні клуби		
	ФК «Динамо»	ФК «Олександрія»	ФК «Шахтар»
Активність клубів у соціальних мережах (сезон 2023/2024)	Facebook, Instagram, YouTube, X (раніше Twitter), Telegram, Viber, TikTok	Facebook, Instagram, YouTube, X (раніше Twitter), Telegram, Viber, TikTok	Facebook, Instagram, YouTube, X (раніше Twitter), Telegram, Viber, TikTok
Популярність у соцмережах			
Facebook	222к	9,9к	1,6млн
Instagram	388к	21,9к	715к
YouTube	409к	12,5к	264к
X (раніше Twitter)	66,7к	1,7к	129,3к
Telegram	24,8к	2к	17,8к
Viber	17,6к		34,9к
TikTok	64,5к	14к	422,9к
Загальна кількість підписників у соцмережах (одна людина може бути врахована неодноразово)	1110044	35901	2624182
Оцінний коефіцієнт по кожній групі діяльності	0,45	0,39	0,57

Таблиця 4

## Бізнес-процеси

Показник	Футбольні клуби		
	ФК «Динамо»	ФК «Олександрія»	ФК «Шахтар»
Способи продажу квитків та атрибутики та канали комунікації з аудиторією	Фізичні точки продажі, інтернет-сайт, онлайн-магазин, соціальні мережі, маркетплейси	Фізичні точки продажі, інтернет-сайт, онлайн-магазин, соціальні мережі, маркетплейси	Фізичні точки продажі, інтернет-сайт, онлайн-магазин, соціальні мережі, маркетплейси
Медіаконтент та взаємодія з молодіжною аудиторією	Робота з медіа-футболом та стрим ком'юніті («Twitch») та розважальний контент за участю зіркових вболівальників, дитячий контент.	Робота з медіа-футболом та стрим ком'юніті («Twitch») та розважальний контент за участю зіркових вболівальників.	Робота з медіа-футболом та стрим ком'юніті («Twitch») та розважальний контент за участю зіркових вболівальників, дитячий контент.
Розвиток eSports та інтеграція кіберспорту до клубної екосистеми	Розробив спеціальну форму для EA Sports, щоб привернути додаткову увагу міжнародної спільноти до війни в Україні. Ця форма доступна у грі EA Sports Ultimate Team.	С. партнерство з беттинговою компанією, яка може сприяти розвитку цієї сфери.	Має власну кіберспортивну команду, яка бере участь у змаганнях з різних дисциплін.
Оцінний коефіцієнт по кожній групі діяльності	0,93	0,83	0,89

## Персонал і ресурси

Показник	Футбольні клуби		
	ФК «Динамо»	ФК «Олександрія»	ФК «Шахтар»
Наявність дослідних та інноваційних проєктів усередині клубу	Організація 40+ LAN та онлайн турнірів, у тому числі FIFA 16 (ESWC UKRAINE 2016), управління проєктами e-commerce, онлайн медіа та F2P ігровими проєктами.	Офіційна інформація відсутня	Підтримка дитячого футболу через Shakhtar Social та UEFA Foundation for Children.
Розвиток інфраструктури для цифрового контенту	GPS-датчики, розумні камери з 360°, спеціальні LED-екрани, HD Wi-Fi на стадіоні; партнерство PIT BULL, Winner Automotive, Rocket, GGBET, No Limits, та PROUD.	GPS-датчики, розумні камери з 360°, спеціальні LED-екрани, HD Wi-Fi на стадіоні; партнерство HLIBNY DAR, VBET, AQUA, betting.	GPS-датчики, розумні камери з 360°, спеціальні LED-екрани, HD Wi-Fi на стадіоні; партнерами є FAVBET, Puma, SCM, Parallel, VODA UA та ПУМБ, Men Expert та Lantmannen AXA
Впроваджені цифрові ініціативи за останні 3 роки	Участь вболівальників у rg-заходах клубу та можливість заробити цифрові токени.	Офіційна інформація відсутня	Використовує цифрові інструменти для збору інформації з деокупованих регіонів для передачі інвентарю футбольним школам та секціям
Наявність стратегії цифрової трансформації	Офіційна інформація відсутня	Офіційна інформація відсутня	Офіційна інформація відсутня
Оцінний коефіцієнт по кожній групі діяльності	0,76	0,41	0,78

## Література:

1. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. / Укладач: О. В. Юденко. К.: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.
2. Саух І. В., Шиманська В. В., Момонт Т. В. Цифрова економіка України: сучасний стан, тенденції, проблеми розвитку. *Вісник Хмельницького національного університету. Економічні науки*. 2019. № 1. С. 230–236.
3. Цифрова трансформація економіки в Україні. Як адаптувати суспільство до сучасних реалій цифрового світу. URL: <https://www2.deloitte.com/ua/uk/pages/press-room/press-release/2018/digitaltransformation-of-ukrainian-economics.html>
4. Чеснокова Н. В. Стан та проблеми розвитку цифрової економіки та суспільства в ЄС та Україні. *Вісник Хмельницького національного університету. Економічні науки*. 2019. № 1. С. 209–213.
5. Clifford chance us private equity investments in european football. London, Great Britain. 2023. URL: [www.cliffordchance.com](http://www.cliffordchance.com)
6. Deloitte. The European esports market. Sports industry outlook. Upping your game. Sports Fan Insights. Football Money League (2025). URL: <https://www2.deloitte.com/us/en/insights/industry/media-and-entertainment/immersive-sports-fandom.html>
7. Nesbit T., King K. The impact of fantasy football participation on NFL attendance. *Atlantic Economic Journal*. №38 (1). 2021. P. 95–108.
8. PitchBook Analyst Note: Private Capital in European Football. 2023. PitchBook. URL: <https://pitchbook.com/>
9. Sports Business Institute Barcelona. SBI insights: European Football Investments: The Growth Story. SBI insights: Private Capital in «Big Five» Leagues. (2024). URL: <https://www.sbibarcelona.com/>

## References:

1. Yudenko O. V. (2024). Innovatsiini tekhnologii fizychnoho vykhovannia i sportu [Innovative technologies of physical education and sport]. National University of Defense of Ukraine [in Ukrainian].
2. Saukh I. V., Shymanska V. V., & Momont T. V. (2019). Tsyfrova ekonomika Ukrainy: Suchasnyi stan, tendentsii, problemy rozvytku [Digital economy of Ukraine: Current state, trends, and development problems]. *Visnyk Khmelnytskoho natsionalnoho universytetu. Ekonomichni nauky*, (1), 230–236 [in Ukrainian].
3. Deloitte Ukraine. (2018). Digital transformation of the Ukrainian economy: How to adapt society to the modern realities of the digital world. <https://www2.deloitte.com/ua/uk/pages/press-room/press-release/2018/digitaltransformation-of-ukrainian-economics.html> [in Ukrainian].
4. Chesnokova, N. V. (2019). Stan ta problemy rozvytku tsyfrovoy ekonomiky ta suspilstva v YeS ta Ukraini [State and problems of development of the digital economy and society in the EU and Ukraine]. *Visnyk Khmelnytskoho natsionalnoho universytetu. Ekonomichni nauky*, (1), 209–213 [in Ukrainian].
5. Clifford Chance. (2023). US private equity investments in European football. <https://www.cliffordchance.com/> [in English].
6. Deloitte. (2025). The European esports market. Sports industry outlook. Upping your game. Sports fan insights. Football money league. <https://www2.deloitte.com/us/en/insights/industry/media-and-entertainment/immersive-sports-fandom.html> [in English].
7. Nesbit T., & King K. (2021). The impact of fantasy football participation on NFL attendance. *Atlantic Economic Journal*, 38(1), 95–108 [in English].
8. PitchBook. (2023). Analyst note: Private capital in European football. <https://pitchbook.com/> [in English].
9. Sports Business Institute Barcelona. (2024). SBI insights: European football investments: The growth story. Private capital in «Big Five» leagues. <https://www.sbibarcelona.com/> [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 28.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 17.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.05.2026

Наукове видання

# ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ

*Науковий журнал*

**Випуск 1, 2026**

Коректура • *Н. Ігнатова*

Комп'ютерна верстка • *М. Михальченко*

---

Дата розміщення онлайн – 12.05.2026 р.

Дата друку – 19.05.2026 р.

Формат 60x84/8. Times New Roman.

Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 14,88.

Замов. № 0526/417. Наклад 100 прим.

Видавничий дім «Гельветика»

65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглєзі, 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.