Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет

ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ

НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ

Випуск 2, 2026

Видавничий дім
«Гельветика»
2026

УДК 796, 797

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

Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України
з питань телебачення і радіомовлення № 479 від 29.02.2024 року (ідентифікатор медіа: R30-03337)
Суб'єкт у сфері друкованих медіа – Сумський державний педагогічний університет
(вул. Роменська, буд. 87, м. Суми, 40002, rector@sspu.edu.ua, тел. (0542) 68-59-02)
Фахова реєстрація (категорія «Б»): Наказ МОН України № № 928 від 11 червня 2026 року (додаток 12)
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
(Протокол № 2 від 28.09.2026 р.)

Головний редактор:

Рибалко Петро Федорович – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри, професор кафедри теорії та методики фізичної культури, Сумський державний педагогічний університет, 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, 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, Україна

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, Україна

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

ISSN 2786-8036 (Print)
ISSN 2786-8044 (Online)

© Сумський державний педагогічний університет, 2026

ЗМІСТ

Damian Kowalski, Wiktoria Dąbrowska, Nataliia Tsyhanovska, Dariusz W. Skalski
Nawyki żywieniowe i zachowania prozdrowotne studentów psychologii na przykładzie Gdańskiej akademii medycznej nauk stosowanych…… **5**

Бабаліч Вікторія Анатоліївна, Мішин Максим Володимирович, Лавриненко Маргарита Олексіївна
Сучасний стан та перспективи розвитку адаптивного спорту в Україні…… **13**

Воронецький Вадим Борисович
Пауерліфтинг як засіб формування мотивації ветеранів російсько-української війни до систематичної фізичної активності…… **23**

Голяка Сергій Кіндратович, Коваль Вікторія Юріївна, Спринь Олександр Борисович
Динаміка та оцінка рівня спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів…… **30**

Городинська Інна Володимирівна, Степанюк Світлана Іванівна, Драчук Сергій Петрович
Проєкт «Пліч-о-пліч: Всеукраїнські студентські ліги» як інноваційна форма організації спортивно-масової роботи…… **36**

Максименко Анатолій Іванович
Формування пластичної виразності спортсменів техніко-естетичних видів спорту в процесі хореографічної підготовки…… **41**

Мисишин Петро Орестович
Показники спеціальної фізичної підготовки боксерів-професіоналів з урахуванням вагових категорій …… **46**

Нестерчук Наталія Євгенівна, Рачок Олександра Олексіївна, Коробкова Римма Михайлівна
Концептуальні підходи до моделювання тренувального процесу спортсменів-ветеранів війни…… **54**

Носко Микола Олексійович, Трояновська Марія Миколаївна
Організація проведення тренувань з лижних перегонів для спортсменів з порушенням слуху…… **59**

Омельяненко Захар Валерійович
Методичні засади інтеграції засобів сучасної хореографії у систему підготовки спортсменів техніко-естетичних видів спорту…… **65**

Томенко Олександр Анатолійович, Приходько Володимир Васильович, Бріжата Ірина Анатоліївна
Особливості організації фізичного виховання школярів України та Китаю: сучасний стан та тенденції…… **70**

CONTENTS

Kowalski Damian, Dabrowska Wiktoria, Nataliia Tsyhanovska, Dariush W. Skalski
Dietary Habits and Health-Promoting Behaviors among Psychology Students:
A Case Study of the Gdańsk Academy of Applied Medical Sciences……**5**

Babalich Victoriia, Mishin Maxim, Lavrynenko Margarita
Current state and prospects for the development of adaptive sports in Ukraine……**13**

Voronetskiy Vadym
Powerlifting as a means of developing motivation for systematic physical activity among veterans
of the russian-ukrainian war……**23**

Holiaka Serhii, Koval Viktoriia, Spryn Oleksandr
Dynamics and assessment of the level of special physical fitness of young football players……**30**

Horodinska Inna, Stepanyuk Svetlana, Drachuk Serhii
«Side by Side: All-Ukrainian student leagues» project as an innovative form of organizing sports
and recreational activities……**36**

Maksymenko Anatolii
Formation of plastic expressiveness of athletes in technical and aesthetic sports
in the process of choreographic training……**41**

Mysyshyn Petro
Indicators of special physical preparation of professional boxers taking into account weight categories……**46**

Nesterchuk Nataliia, Rachok Oleksandra, Korobkova Rymma
Conceptual approaches to modeling the training process of war veteran athletes……**54**

Nosko Mykola, Troianovska Mariia
Organizing cross-country skiing training for athletes with hearing impairments……**59**

Omelianenko Zakhar
Methodological foundations for integrating contemporary choreography into the training system
of athletes in technical-aesthetic sports……**65**

Tomenko Oleksandr, Prykhodko Volodymyr, Brizhata Iryna
Organization of physical education for schoolchildren in Ukraine and China: current state and trends……**70**

ISSN 2786-8036 (Print), ISSN 2786-8044 (Online)

УДК 613.2:378.4:159.9
DOI https://doi.org/10.32782/olimpspu/2026.2.1

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу

NAWYKI ŻYWIENIOWE I ZACHOWANIA PROZDROWOTNE STUDENTÓW PSYCHOLOGII NA PRZYKŁADZIE GDAŃSKIEJ AKADEMII MEDYCZNEJ NAUK STOSOWANYCH

Damian Kowalski,
Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim
ORCID ID: 0000-0002-4083-5710

Wiktoria Dąbrowska,
Gdańska Akademia Medyczna Nauk Stosowanych
ORCID ID: 0009-0007-7888-0369

Nataliia Tsyhanovska,
Charkowska Państwowa Akademia Kultury
ORCID ID: 0000-0001-8168-4245

Dariusz W. Skalski,
Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego
ORCID ID: 0000-0003-3280-3724

Wprowadzenie: *Pogarszający się stan zdrowia ogółu populacji wynika z wielu aspektów oraz zachowań które są kreowane na co dzień. Psychologia jako nauka badająca mechanizmy i prawa rządzące psychiką oraz zachowaniami człowieka, analizując procesy myślowe, emocje, motywacje i relacje z otoczeniem, opiera się na badaniach empirycznych. Jej głównym celem jest zrozumienie, wyjaśnienie, przewidywanie oraz poprawa jakości ludzkiego życia. Psychologia jako nauka zajmująca się aspektem mentalnym pojęcia „Zdrowie" jest nieoceniona we wprowadzaniu pozytywnych zmian w życiu.*

Materiał i metody: *Badanie przeprowadzono na podstawie ankiety za pośrednictwem Google forms na 6 studentach i 25 studentkach. Wnikliwej analizie poddano kompetencje nabywane podczas studiów i praktyk, program nauczania oraz indywidualne predyspozycje do zachowań prozdrowotnych. Badani również odpowiedzieli na pytania o wiedzę dotyczącą kompetencji i kierowania do specjalistów takich jak dietetyk czy psychodietetyk.*

Wyniki: *Studenci jednocześnie deklarowali aktywność fizyczną na poziomie 2–3 razy w tygodniu oraz określili swoje samopoczucie jako dobre. Studenci którzy byli poza normą BMI określili swoją relację z jedzeniem jako „dobrą" podobnie jak respondenci będący w normie BMI. Wśród osób z BMI poza normą znalazły się również osoby deklarujące, że nigdy nie chorowały na otyłość. Może wynikać to z faktu określenia „choroby otyłościowej" w pytaniu. Należałoby uszczegółowić „nadwagę lub chorobę otyłościową". Kompetencje Przyszli psychologowie potrafią trafnie rozpoznać potrzebę skierowania pacjenta do psychodietetyka jako terapeuty łączącego pracę nad sferą poznawczą i emocjonalną ze sferą fizyczną (odżywianie).*

Wnioski: *Analiza tabel krzyżowych w kluczowych aspektach potwierdza potrzebę edukacji fizycznej, także na studiach niestacjonarnych jako element profilaktyki choroby. Świadomość potrzeb oraz własnych przymiotów zasługuje na szczególną uwagę, jednak wymaga jeszcze dalszych badań w empiryczny sposób. Bogaty oraz interdyscyplinarny już program można uzupełnić o wiedzę z zakresu żywienia, dietetyki, psychodietetyki co przełoży się na perspektywę kliniczną. W związku z rozbieżnością między deklarowaną wiedzą, a faktycznymi nawykami prozdrowotnymi, wartościowym kierunkiem byłoby skupienie edukacji nie tylko na tym co robić, ale przede wszystkim na tym, jak wdrożyć to w życie.*

Słowa kluczowe: *żywienie, nawyk, psychologia, zdrowie, otyłość.*

Kowalski Damian, Dabrowska Wiktoria, Nataliia Tsyhanovska, Dariush W. Skalski. Dietary Habits and Health-Promoting Behaviors among Psychology Students: A Case Study of the Gdańsk Academy of Applied Medical Sciences

Introduction: *The deteriorating health of the general population stems from various factors and daily behaviors. Psychology—a science investigating the mechanisms and laws governing the human psyche and behavior through the analysis of thought processes, emotions, motivations, and environmental interactions—relies on empirical research. Its primary goal is to understand, explain, and predict human behavior, as well as to improve the quality of life. As a discipline addressing the mental dimension of «health,» psychology plays an invaluable role in fostering positive life changes.*

Material and methods: *The study was conducted using a Google Forms survey involving 6 male and 25 female students. A thorough analysis was performed regarding competencies acquired during university studies and internships, the curriculum, and individual predispositions toward health-promoting behaviors. Participants also answered questions concerning their knowledge of professional competencies and the process of referral to specialists, such as dietitians or psychodietitians.*

Results: *Students reported engaging in physical activity 2–3 times a week and described their general well-being as good. Students with a BMI outside the normal range described their relationship with food as «good,» just as those within the normal BMI range did. The group with a BMI outside the normal range included individuals who stated they had never suffered from obesity. This*

may stem from the specific phrasing of the question regarding «obesity as a disease»; future studies should clarify the distinction between «overweight» and «obesity.» Competencies: Future psychologists are able to accurately identify the need to refer a patient to a psychodietitian—a therapist who integrates work on the cognitive and emotional spheres with the physical sphere (nutrition).

Conclusion: *An analysis of cross-tabulations regarding key aspects confirms the need for physical education—including within part-time study programs—as a component of disease prevention. Awareness of needs and personal attributes warrants special attention, though it requires further empirical research. The existing, rich, and interdisciplinary curriculum could be supplemented with knowledge regarding nutrition, dietetics, and psychodietetics, thereby fostering a clinical perspective. Given the discrepancy between declared knowledge and actual health-promoting habits, a valuable approach would be to focus education not merely on what actions to take, but primarily on how to put them into practice.*

Key words: *nutrition, habit, psychology, health, obesity.*

Wstęp. Zgodnie z klasyczną koncepcją Lalonde'a kluczową, modyfikowalną determinantą zdrowia w modelu biopsychospołecznym jest styl życia. Chociaż dieta i aktywność fizyczna stanowią kluczowe filary dobrostanu, to nie pozwalają na głębszym poziomie zrozumieć, dlaczego żyjemy tak, jak żyjemy. Za pierwotnego twórcę pojęcia stylu życia uznaje się Alfreda Adlera, który zaczął używać go na początku XX w. i spopularyzował w 1929 r. W ujęciu adlerowskim styl życia to unikalny, ustrukturyzowany wzorzec cech, zachowań i przekonań – kształtuje się we wczesnym dzieciństwie i stanowi nadrzędny motor napędowy ludzkiej aktywności [1,26].

Choć współczesne rozumienie stylu życia uległo rozszerzeniu, koncepcja Adlera pozostaje ważnym punktem odniesienia w psychologii zdrowia. We współczesnym rozumieniu styl życia odzwierciedla przede wszystkim sposób, w jaki żyjemy – ile śpimy, jak się odżywiamy, jaką aktywność podejmujemy, w jaki sposób spędzamy wolny czas, czy wykonujemy regularne badania profilaktyczne. Zdrowie to nie tylko brak choroby, co doskonale oddaje model biopsychospołeczny, w którego ujęciu na zdrowie człowieka ma wpływ wzajemne przenikanie się trzech stref: biologicznej, psychologicznej i społecznej [3].

Zachowania prozdrowotne definiuje się jako świadome działania podejmowane przez jednostkę w celu utrzymania lub poprawy zdrowia, zapobiegania chorobom oraz zwiększenia jakości życia. Obejmują one m.in. racjonalne żywienie, regularną aktywność fizyczną, odpowiednią ilość snu, unikanie używek, wykonywanie badań profilaktycznych oraz przestrzeganie zaleceń zdrowotnych [8].

Nie możemy modyfikować uwarunkowań genetycznych, temperamentu, kraju pochodzenia, czy dotychczasowej historii zdrowotnej. Skupienie uwagi na czynnikach modyfikowalnych, takich jak wymienione wyżej zachowania prozdrowotne, pozwala przekierować energię na wdrażanie działań mających na celu poprawę zdrowia i samopoczucia. Takie podejście buduje poczucie własnej skuteczności i pozwala na odzyskanie poczucia kontroli [2]. Styl życia jest z racji swej definicji stabilny i trudny do przekształcenia, funkcjonuje w oparciu o wybory tożsamościowe i system wartości. Z kolei nawyki – te żywieniowe i inne prozdrowotne – stanowią zautomatyzowane reakcje na różne bodźce. Innymi słowy, nawyki mogą odzwierciedlać naszą potrzebę spójności z systemem wartości. Odwoływanie się do systemu wartości może ułatwiać wprowadzanie nowych, prozdrowotnych nawyków. Nawyk to zautomatyzowana czynność, utrwalana przez wielokrotne powtarzanie, która daje subiektywne, pozytywne wzmocnienie (tzw. nagrodę). Jej działanie przebiega bez udziału świadomej woli, co pozwala ograniczyć obciążenie procesów poznawczych.

W społecznej świadomości często powtarzane jest przekonanie, że wykształcenie nowego nawyku zajmuje 21 dni. W rzeczywistości czas kształtowania nawyku różni się w zależności od indywidualnych cech danej jednostki oraz złożoności zachowania [13]. Badanie z 2024 roku analizujące wyniki wcześniejszych prac naukowych pokazuje, że czas potrzebny do ukształtowania nowego nawyku charakteryzuje się znaczną zmiennością osobniczą; średnia wynosiła 106-154 dni, natomiast obserwowany zakres obejmował od 4 do nawet 335 dni [25]. W psychologii społecznej i zdrowia bardzo dobrze opisany jest konstrukt luki pomiędzy intencją a działaniem – to sytuacja , w której człowiek deklaruje silną intencję opartą na wiedzy deklaratywnej (np. wiem, że warto ograniczać słodycze i chcę to robić), ale nie ma to przełożenia na zmiany w zachowaniu. Wskazuje to, że w warunkach istotnego obciążenia poznawczego posiadana wiedza teoretyczna przegrywa z barierami sytuacyjnymi [14, 28]. Wobec tego sama wiedza żywieniowa nie wydaje się najważniejszym czynnikiem warunkującym faktyczną realizację nawyków w codziennym życiu.

Opis nawyków żywieniowych populacyjnych

Zasady zdrowego żywienia mają charakter uniwersalny, natomiast ich praktyczna realizacja wymaga indywidualizacji. Zasadnym wydaje się nakreślenie ogólnych ram tego pojęcia: to taki sposób żywienia, który dostarcza organizmowi optymalnej ilości energii, składników odżywczych i mineralnych. Ponadto jest dostosowany do wieku, płci, stanu fizjologicznego, możliwości finansowych, stanu zdrowia i poziomu aktywności fizycznej. Aktualne zalecenia żywieniowe Instytutu Żywności i Żywienia (obecnie NIZP i PZH-PIB), przedstawione jako model Talerza Zdrowego Żywienia, podkreślają konieczność dużego udziału warzyw i owoców, przewagi produktów pełnoziarnistych, regularnego spożycia pełnowartościowego białka z różnorodnych źródeł, tłuszczów pochodzenia roślinnego i uwzględniania w jadłospisie przynajmniej 1-2 porcji ryb tygodniowo (jedną z nich powinna stanowić ryba tłusta). Zalecenia uwzględniają konieczność ograniczania dosalania potraw, tłuszczów nasyconych, spożycia źródeł cukrów prostych i produktów wysokoprzetworzonych. W 2021 r. opublikowano wyniki krajowego badania sposobu żywienia i stanu odżywienia populacji polskiej. Wśród niekorzystnych nawyków żywieniowych dominowały m.in.: brak regularnych posiłków, ograniczone spożycie pełnoziarnistych produktów spożywczych, zbyt niskie spożycie warzyw i owoców, nadmierna ilość czerwonego i przetworzonego mięsa, znacznie ograniczone spożycie ryb, a także

wysoki udział w diecie tłuszczów zwierzęcych i cukru [17]. Sposób żywienia osób dorosłych w wieku do 64 lat najczęściej był dobrze oceniany przez respondentów, przy jednoczesnej deklaracji dobrego poziomu wiedzy żywieniowej. Na podstawie wskaźnika BMI stwierdzono bardzo częste występowanie nadmiernej masy ciała zarówno u mężczyzn (68,9%), jak i u kobiet (48,2%), w tym nadwagę stwierdzono u 52,4% mężczyzn i 32,0% kobiet, a otyłość odpowiednio u 16,5% i 16,2% [17].

Problem nadmiernej masy ciała dotyczy obecnie 64,5% dorosłych Polaków, z czego 37,7% stanowią osoby z nadwagą, a 26,8% spełnia kryteria otyłości według wskaźnika BMI. Dane te pochodzą z analizy obejmującej 13,4 mln dorosłych pacjentów POZ, dla których obliczono wartość wskaźnika BMI [16]. Prognozy Narodowego Funduszu Zdrowia na 2035 r. mówią że w Polsce ponad 35% dorosłych mężczyzn i ponad 25% dorosłych kobiet będzie chorych na otyłość. Z uwagi na obserwowaną dyskryminację wśród społeczeństwa oraz psychologiczne uwarunkowania nawyków żywieniowych i prozdrowotnych, w programach leczenia choroby otyłościowej często uwzględniane jest wsparcie psychologiczne obejmujące m.in. pomoc psychologiczną oraz psychoedukację. Obecnie na etapie jednolitych studiów magisterskich z psychologii w Polsce edukacja z zakresu dietetyki i psychodietetyki ma charakter głównie fakultatywny i teoretyczny.

Właściwa edukacja może pomóc lepiej zrozumieć znaczenie współpracy interdyscyplinarnej, uwrażliwić na granice własnych kompetencji oraz przeciwdziałać stygmatyzacji w sektorze ochrony zdrowia [20,22].

Wytyczne dotyczące aktywności fizycznej. Mówiąc o zdrowym stylu życia i prozdrowotnych nawykach, nie sposób pominąć kwestię aktywności fizycznej – istotnej dla zachowania kondycji psychiczno-fizycznej, lepszego samopoczucia, mobilności i ogólnej sprawności. Regularna aktywność fizyczna odgrywa istotną rolę zarówno w profilaktyce, jak i wsparciu leczenia m.in. chorób serca, cukrzycy typu 2, zaburzeń afektywnych, w tym depresji i chorób nowotworowych. Aktywność fizyczna może również łagodzić objawy depresji i lęku oraz poprawiać procesy myślenia i uczenia się. Raport Ministerstwa Sportu i Turystyki (2024) dotyczący poziomu aktywności fizycznej Polaków wskazuje, że jedynie 39% Polaków spełnia ogólnoświatowe zalecenia dotyczące tygodniowej aktywności fizycznej, przy czym osoby młode są znacznie bardziej aktywne od osób starszych – w grupie wiekowej 15–24 lat osoby aktywne stanowią 63%, a w grupie 55–64 lat – 29%.

Posiadane wykształcenie również jest istotnym czynnikiem wpływającym na poziom aktywności fizycznej – osoby ze średnim wykształceniem rzadziej podejmowały aktywność, w porównaniu do osób z wykształceniem wyższym. Większość międzynarodowych wytycznych zaleca wszystkim dorosłym nieobciążonym chorobami przewlekłymi co najmniej 150–300 minut aerobowej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności tygodniowo lub co najmniej 75–150 minut aerobowej aktywności fizycznej o dużej intensywności; lub równoważne połączenie aktywności o umiarkowanej i dużej intensywności [11].

Jednocześnie, w świetle aktualnych badań, podejmowanie jakiejkolwiek aktywności fizycznej jest lepsze niż jej brak. Nawet niewielkie zwiększenie aktywności u osób dotychczas nieaktywnych przynosi wymierne efekty, a największe względne korzyści odnoszą właśnie osoby najmniej aktywne. To także ograniczanie czasu spędzanego w pozycji siedzącej. Należy zacząć od podejmowania niewielkiej ilości aktywności fizycznej, a następnie wraz z czasem stopniowo zwiększać jej częstość, intensywność i czas trwania [11].

W kontekście zdrowia psychicznego aktywność fizyczna jest jednym z modyfikowalnych czynników ryzyka wystąpienia depresji [24]. Z kolei u osób z depresją o łagodnym lub umiarkowanym przebiegu może stanowić uzupełniającą metodę leczenia, obok farmakoterapii i psychoterapii. Największe korzyści obserwuje się przy umiarkowanej i regularnej aktywności dostosowanych zarówno do możliwości, jak i preferencji danej jednostki [18].

Przegląd literatury. Większość dostępnych badań nad studentami kierunków medycznych poprzez wyniki potwierdza wysoką lub przeciętną wiedzę o żywieniu i czynnikach ryzyka zdrowotnego. Wiedza ta często nie odzwierciedla faktycznego stylu życia. W dyskusjach podkreśla się znaczenie środowiska dla kreowania korzystnych zmian behawioralnych [21]. Autorzy pracy z 2019 roku (Crowley J, Ball L, Hiddink GJ, i wsp.) wykazali, że wiedza żywieniowa studentów kierunków medycznych jest często niewystarczająca, a programy nauczania poświęcają na żywienie zbyt mało miejsca [5]. Edukacja żywieniowa poprawia nie tylko wiedzę, ale również postawy wobec poradnictwa żywieniowego, poczucie kompetencji oraz, w części opublikowanych badań, własne zachowania zdrowotne studentów [15]. Studenci psychologii stanowią szczególnie interesującą grupę badawczą. Z jednej strony, w toku kształcenia zdobywają wiedzę dotyczącą mechanizmów warunkowania, motywacji, samoregulacji i modyfikacji zachowań oraz rozwijają umiejętność refleksji nad własnymi procesami psychicznymi [27].

Charakterystyka grupy badawczej. W badaniu wzięło udział 31 studentów, w tym 25 kobiet (80,6%) i 6 mężczyzn (19,4%). Przeważająca (96,8%) część uczestników to osoby studiujące w trybie niestacjonarnym, z wyjątkiem 1 osoby studiującej w trybie dziennym: 12 osób pozostaje na I roku studiów, 5 na II roku, a 14 na III roku. Osoby pracujące zawodowo stanowiły 67,7% badanej grupy. Do badania włączono studentów Psychologii GAMNS (Gdańska Akademia Medyczna Nauk Stosowanych), którzy wyrazili świadomą zgodę na udział i wypełnili kompletny kwestionariusz wraz z załączoną metryczką. Wybór takiej grupy badawczej jest celowy z uwagi na specyfikę kierunku kształcenia. Dostępna literatura wskazuje, że studenci psychologii wyróżniają się na tle pozostałej społeczności akademickiej unikalnym profilem psychologicznym, wyższym poziomem tzw. zintegrowanej wiedzy o sobie, lepszym wglądem we własne procesy psychiczne oraz potrzebą rozwijania samoświadomości oraz inteligencji emocjonalnej. Istnieją publikacje naukowe potwierdzające, iż program studiów psychologicznych może pogłębiać zdolność do lepszego rozumienia i nazywania własnych stanów emocjonalnych [27].

Dostępna literatura skupia się na studentach studiów stacjonarnych, którzy żyją w specyficznej społeczności akademickiej [7,10,21]. Z kolei studenci studiów niestacjonarnych najczęściej łączą naukę z pracą zawodową na pełny etat, co znacząco ogranicza zasoby czasowe i poznawcze istotne do wdrażania i utrzymywania nawyków prozdrowotnych. Student psychologii, bez względu na tryb nauki, w trakcie kształcenia nabywa umiejętności niezbędne do pełnienia świadczeń psychologicznych, m.in.: przeprowadzanie diagnozy, opiniowanie, orzekanie i udzielanie pomocy psychologicznej. Kluczowe są umiejętności: budowania relacji, komunikacyjne, negocjacyjne, myślenia kreatywnego i krytycznego, a także adaptacji do zmieniających się warunków czy rozwiązywania konfliktów [6].

Program studiów na kierunku Psychologia obejmuje m.in. przedmioty związane z psychodietetyką, psychologią sportu oraz promocją zdrowia. Nie uwzględnia się jednak przedmiotów rozszerzających wiedzę nt. żywienia czy aktywności fizycznej, mimo iż uważa się te elementy stylu życia za kluczowe dla zachowania dobrej kondycji psychofizycznej.

Metodologia badań. Badania ankietowe uzyskały zgodę władz uczelni i zostały przeprowadzone za pomocą kwestionariusza ankiety w programie Google Forms – 40 pytań otwartych i zamknięty miały ukazać zachowania prozdrowotne, nawyki żywieniowe oraz wiedzę przyszłych psychologów dotyczących problemów z odżywianiem. Analiza została dokonana za pomocą programu Statistica 13.3 oraz tabel przestawnych.

Wyniki badań

Wyniki zostały zaprezentowane w formie wykresów słupkowych wraz z opisem. Odbiór badań jak i ich forma została pozytywnie oceniona a sam problem badawczy potrzebny i istotny z punktu widzenia kształcenia psychologów (Wykres 1).

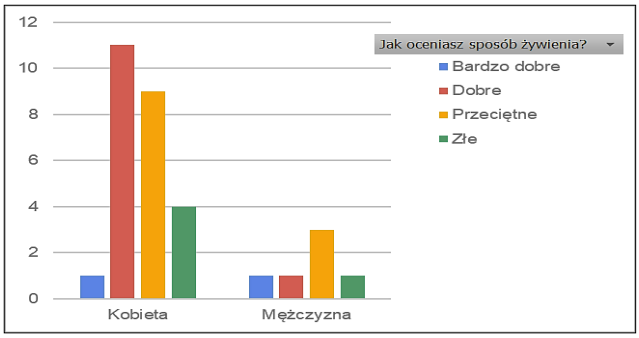
W zakresie oceny sposobu żywienia nie obserwuje się znaczących różnic między kobietami i mężczyznami. Badana grupa najczęściej oceniała ją jako "przeciętny", natomiast kobiety częściej niż mężczyźni odpowiadały "dobry" (Wykres 2).

Najczęściej deklarowaną częstotliwością aktywności fizycznej w badanej grupie było podejmowanie jej 2–3 razy w tygodniu, niezależnie od płci. Wyłącznie w grupie kobiet pojawiły się respondentki deklarujące codzienną aktywność fizyczną (Wykres 3).

Ocena sposobu żywienia różniła się w zależności od płci – kobiety częściej wskazywały ocenę dobrą, a mężczyźni przeciętną (Wykres 4).

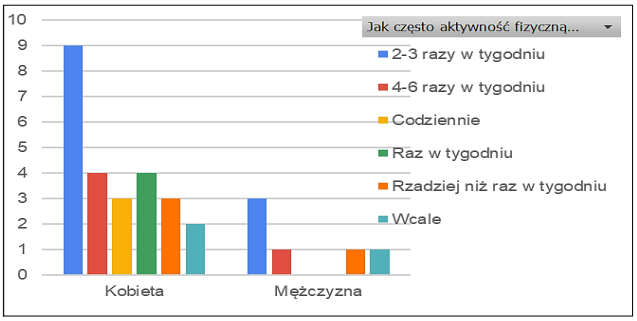
W badanej grupie osoby deklarujące obecną lub przebytą chorobę otyłościową częściej charakteryzowały się BMI poza normą, natomiast wśród osób, które nigdy nie chorowały na otyłość, przeważały osoby z BMI w normie. Wśród osób z BMI poza normą znalazły się również osoby deklarujące, że nigdy nie chorowały na otyłość (Wykres 5).

Subiektywna ocena sposobu odżywiania jako "dobre" wiązała się dobrym samopoczuciem. Zaobserwowano, że lepsza subiektywna ocena sposobu żywienia częściej występowała u osób deklarujących dobre samopoczucie.



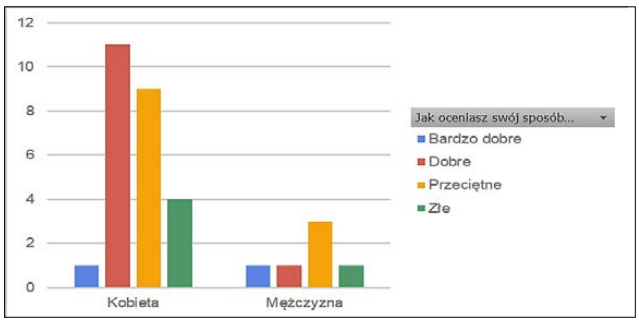
Wykres 1. Ocena sposobu żywienia wg. płci

Źródło: opracowanie własne



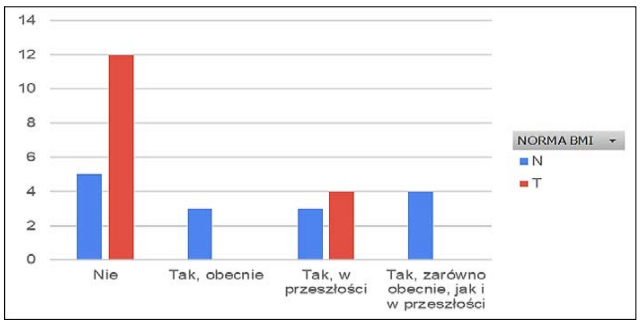
Wykres 2. Częstotliwość aktywności fizycznej z podziałem na płeć

Źródło: opracowanie własne



Wykres 3. Ocena relacji z jedzeniem w korelacji z płcią

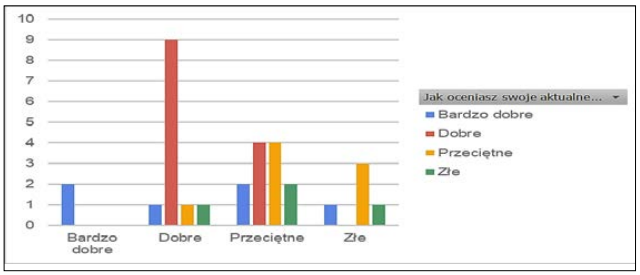
Źródło: opracowanie własne



Wykres 4. Porównanie obecności choroby otyłościowej z BMI

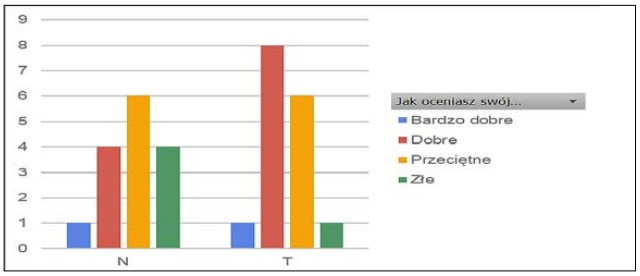
Źródło: opracowanie własne

ISSN 2786-8036 (Print), ISSN 2786-8044 (Online)



Wykres 5. Porównanie oceny samopoczucia z oceną sposobu żywienia

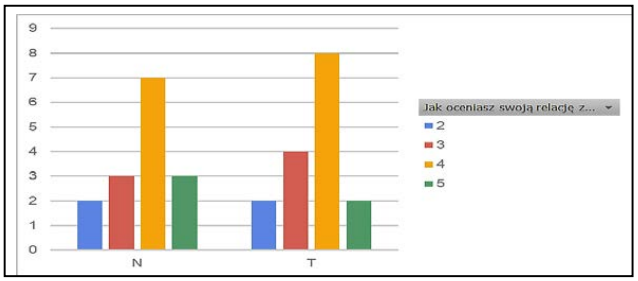
Źródło: opracowanie własne



Wykres 6. Porównanie oceny sposobu żywienia i BMI

Źródło: opracowanie własne

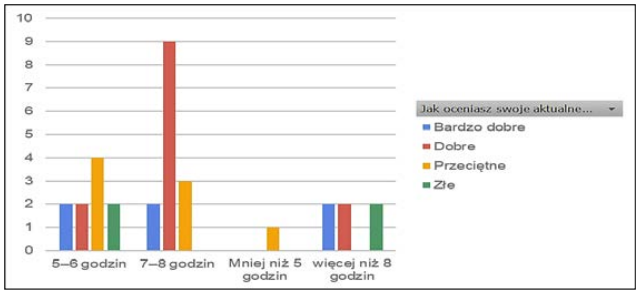
Badani z BMI w normie częściej niż osoby poza normą, oceniali swój sposób żywienia jako dobry. Osoby z BMI poza normą częściej oceniały swój sposób żywienia jako zły (Wykres 7).



Wykres 7. Porównanie oceny relacji z jedzeniem i BMI

Źródło: opracowanie własne

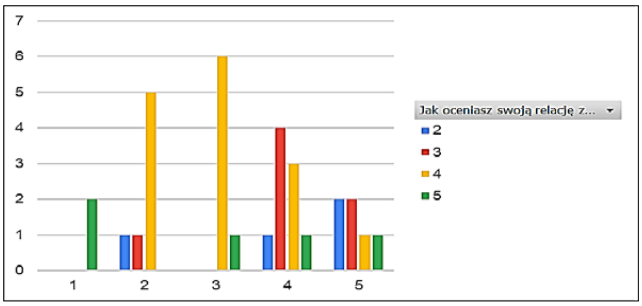
Nie zaobserwowano istotnych różnic w ocenie relacji z jedzeniem między osobami z prawidłowym BMI, a osobami z BMI poza normą. Wartość BMI nie miała znaczącego wpływu na ocenę relacji z jedzeniem (Wykres 8).



Wykres 8. Porównanie ilości godzin snu z samopoczuciem

Źródło: opracowanie własne

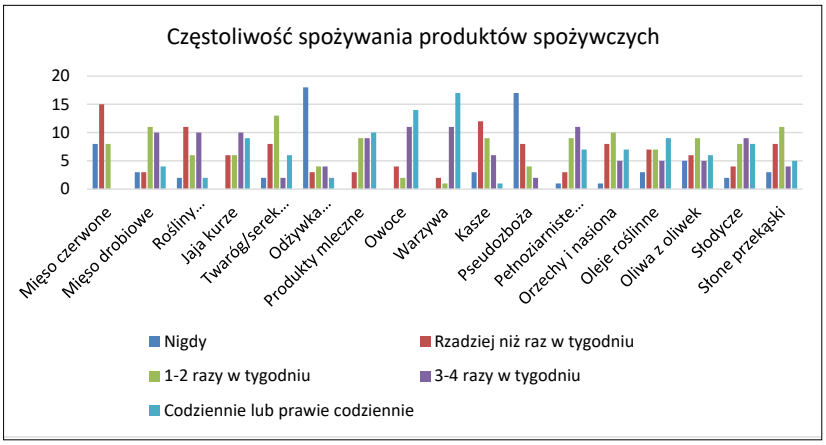
Najwięcej ankietowanych oceniało swoje samopoczucie jako dobre po 7-8 godzinach snu. Najmniej respondentów czuło się przeciętnie po mniej niż 5 godzinach snu (Wykres 9).



Wykres 9. Porównanie relacji z jedzeniem oraz jedzenia pod wpływem stresu

Źródło: opracowanie własne

Ankietowani którzy nie jedzą pod wpływem stresu (1) oceniają swoją relację z jedzeniem jako prawidłową (5). Najwięcej ankietowanych którzy ocenili swoją relację z jedzeniem na 4 zaznaczyło odpowiedź 3 i 2 doty-

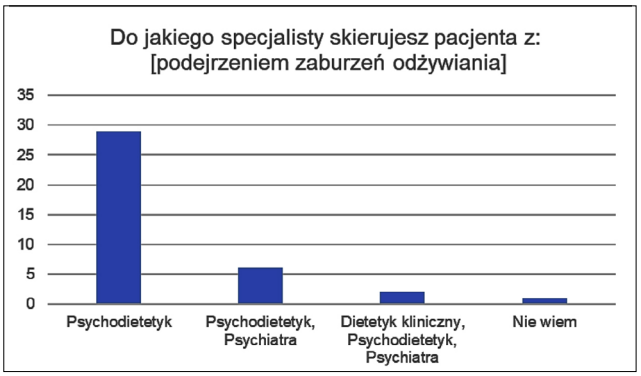


Wykres 10. Produkty żywnościowe oraz częstotliwość ich spożywania

Źródło: opracowanie własne

czącą jedzenia pod wpływem stresu. Studenci oceniający relację z jedzeniem na 3 określili na 4 jedzenie pod wpływem stresu (Wykres 10).

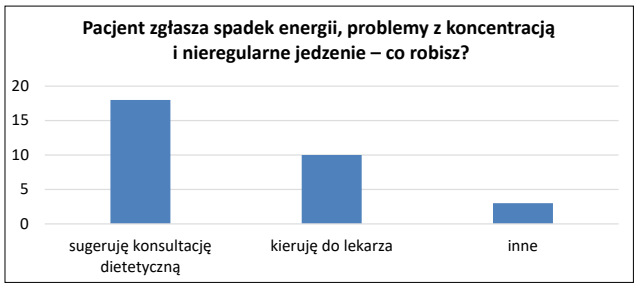
Ankietowani najczęściej wybierają warzywa i owoce oraz produkty mleczne. Produktem, którego ponad połowa respondentów nie spożywa jest odżywka białkowa. Bardzo rzadko sięgają po mięso czerwone. Słone przekąski oraz słodycze są spożywane od 1–2 razy w tygodniu po 3–4 razy w tygodniu (Wykres 11).



Wykres 11. Kierowanie do specjalisty z zaburzeniem odżywiania

Źródło: opracowanie własne

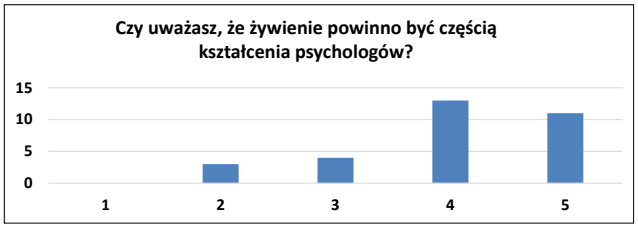
Osoba z podejrzeniem zaburzeń odżywiania najczęściej zostałaby skierowana przez respondentów do psychodietetyka (Wykres 12).



Wykres 12. Kierowanie do specjalisty z problem z koncentracją i nieregularnym jedzeniem

Źródło: opracowanie własne

W przypadku osoby zmagającej się z problemami z koncentracją oraz nieregularnym trybem odżywiania, ankietowani najczęściej wskazywali na zasadność konsultacji dietetycznej. Drugą najczęściej wybieraną odpowiedzią było skierowanie do lekarza (Wykres 13).



Wykres 13. Kształcenie w aspekcie żywienia przyszłych psychologów

Źródło: opracowanie własne

Najwięcej ankietowanych wybrało odpowiedź 4 oraz 5, co oznacza, że uważają aspekt żywieniowy jako ważny element kształcenia kadr psychologicznych (Wykres 14).



Wykres 14. Nawyki żywieniowe a stan wiedzy

Źródło: opracowanie własne

Respondenci w większości częściowo żyją według posiadanej wiedzy w aspekcie żywienia, lub całkowicie przestrzegają swojej wiedzy (Wykres 15).



Wykres 15. Poszukiwanie wiedzy na temat zdrowego odżywiania

Źródło: opracowanie własne

Ankietowani najczęściej wybierają porady od dietetyka/lekarza oraz strony internetowe i blogi w edukacji żywieniowej.

Dyskusja. W dostępnej literaturze brak odniesień do studentów psychologi jako grupy badawczej pod względem nawyków żywieniowych i zachowań prozdrowotnych. Niniejsza praca porusza jeszcze jeden ważny aspekt – wiedzę na temat problemów których podłożem jest żywienie. Wiedza na temat zasad zdrowego żywienia określono jako dobre, jednak samo stosowanie jej w praktyce było problematyczne. Potwierdza to teoretyczny konstrukt opisany we wstępie opisujący "lukę między intencją, a działaniem". Studenci jednocześnie deklarowali aktywność fizyczną na poziomie 2-3 razy w tygodniu oraz określili swoje samopoczucie jako dobre. Studenci którzy byli poza normą BMI określili swoją relację z jedzeniem jako „dobrą" podobnie jak respondenci będący w normie BMI. Wśród osób z BMI poza normą znalazły się również osoby deklarujące, że nigdy nie chorowały na otyłość. Może wynikać to z faktu określenia „choroby otyłościowej" w pytaniu. Należałoby uszczegółowić „nadwagę lub chorobę otyłościową". Kompetencje Przyszli psychologowie potrafią trafnie rozpoznać potrzebę skierowania pacjenta do psychodietetyka jako terapeuty łączącego pracę nad sferą poznawczą i emocjonalną ze sferą fizyczną (odżywianie). Świadczy to o dobrym zrozumieniu holistycznego podejścia do zdrowia

ISSN 2786-8036 (Print), ISSN 2786-8044 (Online)

oraz trafne rozpoznanie potrzeby współpracy interdyscyplinarnej w przyszłej pracy zawodowej. Związek ten przyczynowo skutkowy jest coraz bardziej wyraźny i stanowi ważny element wiedzy akademickiej w dość nowej gałęzi nauki. Jednocześnie konsultacja z dietetykiem jest niejednoznaczna, gdy problem nie jest od początku klasyfikowany jako „żywieniowy". Strefa odżywiania ma powinowactwo do różnych problemów, które dają niejasne objawy i wskazują czasami na zupełną inną etiologię. Podłożem pracy z pacjentem powinna być zmiana nawyków żywieniowych w sposób wspierający proces leczenia, co pozwala na uzyskanie lepszych i trwalszych efektów, stanowiących nadrzędną wartość każdego działania terapeutycznego. Respondenci podkreślili potrzebę edukacji żywieniowej w programie studiów aby ich narzędzie diagnostyczne były kompletne a ich podejście żywieniowe do nich samych nie zawsze zgadza się z tym co wiedzą i jakie praktyki mogliby zalecić. Czerpanie wiedzy opierają na poradach specjalistów oraz artykułach i książkach (evidence based medicine).

Wnioski. Studenci psychologii Gdańskiej Akademii Nauk Stosowanych, respondenci w niniejszej pracy to osoby świadome zasad zdrowego żywienia oraz swoich braków w tym zakresie. Zależy im na edukacji żywieniowej w trakcie studiów aby lepiej i pełniej pomagać pacjentom w przyszłości. Ponad połowa nie jest w normie BMI, jednocześnie część źle ocenia stan organizmu pozostając poza normą BMI. Deklarowane spożywanie przez wszystkich warzyw i owoców jest pozytywnym aspektem przy jednoczesnym regularnym spożyciu słodyczy i słonych przekąsek. Należy stwierdzić że studenci wypadają lepiej niż ogół populacji, gdzie co 2 osoba ma nadwagę lub otyłość. Wypełniają także minimalne zalecenia aktywności fizycznej wg rekomendacji WHO. W dalszych badaniach należy rozszerzyć grupę mężczyzn aby była bardziej reprezentatywna, dodać testy sprawności fizycznej. Bogaty oraz interdyscyplinarny już program można uzupełnić o wiedzę z zakresu żywienia, dietetyki, psychodietetyki co przełoży się na perspektywę kliniczną. W związku z rozbieżnością między deklarowaną wiedzą, a faktycznymi nawykami prozdrowotnymi, wartościowym kierunkiem byłoby skupienie edukacji nie tylko na tym co robić, ale przede wszystkim na tym, jak wdrożyć to w życie.

Podsumowując, analiza tabel krzyżowych w kluczowych aspektach potwierdza potrzebę edukacji fizycznej, także na studiach niestacjonarnych jako element profilaktyki choroby. Świadomość potrzeb oraz własnych przymiotów zasługuje na szczególną uwagę, jednak wymaga jeszcze dalszych badań w empiryczny sposób.

Bibliografia:

1. Ansbacher HL., Ansbacher RR. The Individual Psychology of Alfred Adler: A Systematic Presentation in Selections from His Writings. Basic Books. New York. 1956.
2. Bandura A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
3. Bolton D. (2023). A revitalized biopsychosocial model: Core Theory, Research Paradigms, and Clinical Implications. *Psychological Medicine*, 53(16), 7504–7511.
4. Colledge F., Cody R., Buchner UG., Schmidt A., Pühse U., Gerber M., Wiesbeck G., Lang, UE. i Walter, M. (2020). Excessive Exercise – A Meta-Review. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 521572.
5. Crowley J., Ball L. i Hiddink GJ. (2019). Nutrition in medical education: A systematic review. *The Lancet Planetary Health*, 3(9), e379–e389.
6. Fouad NA., Grus CL., Hatcher RL., Kaslow NJ., Hutchings PS., Madson MB., Collins FL., Jr. i Crossman RE. (2009). Competency benchmarks: A model for understanding and measuring competence in professional psychology across training levels. *Training and Education in Professional Psychology*, 3(4, Suppl), S5–S26.
7. Gałuszka A. (2021). Assessment of Health Behaviors Among Students of Selected Majors. *Journal of Education, Health and Sport*, 11(12), 139–149.
8. Gochman DS. Health Behavior Emerging Research Perspectives. New York : Plenum Press, 1988.
9. Graczyk M., Skalski D., Kowalski D. Portret psychologiczny ratownika wodnego : próba ujęcia na podstawie badań pilotażowych. W: Harabin R, i inne redaktorzy. Sytuacje kryzysowe w perspektywie krajowej i globalnej : wyzwania w obszarze pedagogiki i psychologii. Kielce : Oficyna Wydawnicza Staropolskiej Akademii Nauk Stosowanych, 2023, 209–25.
10. Kassim ARA., Jalis MH. i Mohamad M. (2026). Decoupling Cognitive Awareness from Dietary Action: A Theoretical and Empirical Analysis of the Nutritional Knowledge-Practice Gap Within the Malaysian Higher Learning Institution Ecosystem. International Journal of Research and Innovation in Social Science, 10(26).
11. King AC., Whitt-Glover MC., Marquez DX., Buman MP., Napolitano MA., Jakicic J., Fulton JE., Tennant BL. i (2018) Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2019). Physical Activity Promotion: Highlights from the 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Systematic Review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(6), 1340–1353.
12. Moska W., Skalski D., Kowalski D., Makar P. Trening zdolności motorycznych w pływaniu. Starogard Gdański: Pomorska Szkoła Wyższa, 2018, 214.
13. Lally P., van Jaarsveld CHM., Potts HWW. i Wardle J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009.
14. McEachan RRC., Conner M., Taylor NJ. i Lawton RJ. (2011). Prospective Prediction of Health-Related Behaviours with the Theory of Planned Behaviour: A Meta-analysis. *Health Psychology Review*, 5(2), 97–144.
15. Mogre, V., Amoore BY. i Gaa PK. (2023). A scoping review of nutrition education interventions to improve competencies, lifestyle and dietary habits of medical students and residents. *Journal of Nutritional Science*, 12, e31.
16. Narodowy Fundusz Zdrowia. Zdrowe Dane NFZ – Waga zdrowia. Analiza wskaźnika BMI dorosłych pacjentów podstawowej opieki zdrowotnej w Polsce. Narodowy Fundusz Zdrowia. Warszawa. 2025.

17. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy. Krajowe badanie sposobu żywienia i stanu odżywienia populacji polskiej – raport 2021. NIZP PZH–PIB. Warszawa. 2021.

18. Noetel, M., Sanders T., Gallardo-Gómez D., Taylor P., Del Pozo Cruz B., van den Hoek D., Smith JJ., Mahoney J., Spathis J., Moresi M., Pagano R., Pagano L., Vasconcellos R., Arnott H., Varley B., Parker P., Biddle S. i Lonsdale C. (2024). Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*, 384, e075847.

19. Oszwa U., Knopik T. (2023). Teoria autodeterminacji SDT jako inspiracja edukacyjno-wychowawcza. *Studia z Teorii Wychowania*, XIV(4), 165–179.

20. Polskie Towarzystwo Leczenia Otyłości. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na otyłość 2024 – stanowisko Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości. Medycyna Praktyczna. Wydanie specjalne. Kraków. 2024. s. 1–116.

21. Radosz Z., Paplaczyk M., Gruszczyńska M. i Tomaszewska-Kumela P. (2020). Zachowania zdrowotne studentów kierunków medycznych. *Rozprawy Społeczne*, 14(2), 151–164.

22. Rubino F., Puhl RM., Cummings DE., Eckel RH., Ryan DH., Mechanick JI., Nadglowski J., Ramos Salas X., Schauer PR., Twenefour D., Apovian CM., Aronne LJ., Batterham RL., Berthoud HR., Boza C., Busetto L., Dicker D., De Groot M., Eisenberg D., Flint SW., Huang TTK., Kaplan LM., Lingvay I., Rubino DM., Sumithran P., Thomas CE., Wilding JPH. i Dixon JB. (2020). Joint international consensus statement for ending stigma of obesity. *Nature Medicine*, 26(4), 485–497.

23. Ryan RM., Deci, EL. (2017). Self-determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. The Guilford Press.

24. Schuch FB., Vancampfort D., Firth J., Rosenbaum S., Ward PB., Silva ES., Hallgren M., Ponce De Leon A., Dunn AL., Deslandes AC., Fleck MP., Carvalho AF., Stubbs B. (2018). Physical Activity and Incident Depression: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *The American Journal of Psychiatry*, 175(7), 631–648.

25. Singh B., Murphy A., Maher C., Smith, AE. (2024). Time to Form a Habit: A *Systematic Review and Meta-Analysis of Health Behaviour Habit Formation and Its Determinants. Healthcare*, 12(23), 2488.

26. Uchnast Z. (2016). Różnice indywidualne ujmowane w terminach typów psychicznych Junga i stylów życia Adlera. *Rocznik Filozoficzny Ignatianum*, 22(2), 100–138.

27. Viskovich S., De George-Walker, L. (2019). An investigation of self-care related constructs in undergraduate psychology students: Self-compassion, mindfulness, self-awareness, and integrated self-knowledge. *International Journal of Educational Research*, 95, 109–117.

28. Wawrzyniak A., Traczyk, I. (2026). Understanding the Gap Between Nutritional Knowledge and Dietary Behavior Among Adolescents with Different BMI Statuses. *Nutrients*, 18(14), 2287

Дата першого надходження статті до видання: 31.07.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 28.08.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 19.11.2026

УДК 796.015.6:364.69
DOI https://doi.org/10.32782/olimpspu/2026.2.2

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу

СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ АДАПТИВНОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ

Бабаліч Вікторія Анатоліївна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувачка кафедри теорії та методики спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
ORCID ID: 0000-0001-5698-836X

Мішин Максим Володимирович,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
Харківської державної академії фізичної культури
ORCID ID:0000-0002-8908-6861

Лавриненко Маргарита Олексіївна,
викладач кафедри олімпійського та професійного спорту
Харківської державної академії фізичної культури
ORCID ID: 0000-0003-4658-4526

У статті здійснено комплексний аналіз сучасного стану розвитку адаптивного спорту в Україні в умовах війни та з урахуванням трансформацій державної політики у сфері фізичної культури і спорту.

Актуальність дослідження зумовлена різким зростанням кількості осіб з травмами опорно-рухового апарату, ампутаціями, посттравматичними стресовими розладами та іншими психоемоційними порушеннями, що потребують ефективних механізмів фізичної, психологічної й соціальної реабілітації.

Мета дослідження – проаналізувати сучасний стан розвитку адаптивного спорту в Україні, виявити основні тенденції, проблеми та чинники, що впливають на його функціонування.

Для досягнення мети використано такі методи дослідження: аналіз, узагальнення, порівняння та систематизація наукових джерел, нормативно-правових документів; порівняльний аналіз міжнародного досвіду; структурно-функціональний підхід для визначення компонентів і напрямів розвитку сфери.

У результаті дослідження встановлено, що адаптивний спорт в Україні поступово змінюється з вузькоспеціалізованого напряму на багатокомпонентну систему, що поєднує реабілітаційний, освітній, соціальний і спортивний компоненти. Визначено головні проблеми розвитку: нерівномірність матеріально-технічного забезпечення, дефіцит профільних спеціалістів, обмежене впровадження інноваційних технологій та фрагментарність програмної підтримки. Обґрунтовано доцільність інтеграції адаптивного спорту в систему клубної моделі організації спорту, розширення міжсекторальної співпраці та впровадження кращих зарубіжних практик.

Доведено, що адаптивний спорт може бути не лише засобом фізичного відновлення, а й важливим чинником соціальної інтеграції, формування громадянської стійкості та реалізації принципів інклюзії й рівних можливостей.

Ключові слова: *адаптивний спорт, інклюзивна освіта, підготовка фахівців сфери фізичної культури і спорту, клубна система організації спорту, міжнародний досвід, профілактика травм, здоровий спосіб життя.*

Babalich Victoriia, Mishin Maxim, Lavrynenko Margarita. Current state and prospects for the development of adaptive sports in Ukraine

The article provides a comprehensive analysis of the current state of development of adaptive sports in Ukraine in war conditions and taking into account the transformations of state policy in the field of physical culture and sports.

The relevance of the study is due to the rapid increase in the number of people with musculoskeletal injuries, amputations, post-traumatic stress disorders and other psycho-emotional disorders that require effective mechanisms of physical, psychological and social.

The purpose of the study is to analyze the current state of development of adaptive sports in Ukraine, to identify the main trends, problems and factors that affect its functioning.

To achieve the goal, the following research methods were used: analysis, generalization, comparison and systematization of scientific sources, regulatory and legal documents; comparative analysis of international experience; structural-functional approach to determine the components and directions of development of the sphere.

As a result of the study, it was established that adaptive sports in Ukraine are gradually changing from a highly specialized direction into a multi-component system that combines rehabilitation, educational, social and sports components. The main development problems are identified: uneven material and technical support, shortage of specialized specialists, limited implementation of innovative technologies and fragmented program support. The feasibility of integrating adaptive sports into the system of the club model of sports organization, expanding inter-sectoral cooperation and implementing best foreign practices is substantiated.

It is proven that adaptive sports can be not only a means of physical recovery, but also an important factor in social integration, the formation of civic resilience and the implementation of the principles of inclusion and equal opportunities.

Key words: adaptive sports, inclusive education, training of specialists in the field of physical culture and sports, club system of sports organization, international experience, injury prevention, healthy lifestyle.

Постановка проблеми. Розвиток адаптивного спорту в Україні у сучасних умовах є одним із пріоритетних, стратегічних напрямів державної політики у сфері фізичної культури і спорту, реабілітації та інтеграції осіб з інвалідністю. Повномасштабна війна зумовила різке зростання кількості осіб із травмами опорно-рухового апарату, ампутаціями, посттравматичними розладами та психоемоційними порушеннями.

Потенціал адаптивного спорту полягає не лише у відновленні фізичних функцій, а й у формуванні активної життєвої позиції, підвищені якості життя та сприянні соціальній інтеграції осіб з інвалідністю. В умовах трансформації державної політики у сфері фізичної культури і спорту адаптивний спорт офіційно визначено як самостійний напрямок розвитку, що підкреслює його стратегічну роль у системі реабілітації та інклюзії.

Водночас практична реалізація цього напряму супроводжуються низкою проблем, пов'язаних із недостатнім розвитком спортивної інфраструктури, дефіцитом кваліфікованих фахівців, обмеженим науково-методичним забезпеченням та фрагментарністю програмно-цільової підтримки.

У зв'язку з цим актуальним постає наукове осмислення сучасного стану адаптивного спорту, узагальнення вітчизняного та міжнародного досвіду його розвитку, а також визначення перспективних напрямів підвищення ефективності системи спортивної, соціальної й психологічної реабілітації в Україні.

Дослідження проведено відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики спорту Центральноукраїнського державного університету ім. В. Винниченка на 2024-2027 рр. за темою «Система підготовки спортсменів у сучасному спорті» (номер державної реєстрації 0125U000720) та відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри олімпійського та професійного спорту Харківської державної академії фізичної культури на 2025-2029 рр. за темою «Історичні, теоретичні та методичні аспекти сучасної системи підготовки спортсменів» (номер державної реєстрації 0124U005127).

Мета дослідження – проаналізувати сучасний стан розвитку адаптивного спорту в Україні, виявити основні тенденції, проблеми та чинники, що впливають на його функціонування.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення, порівняння та систематизація наукових джерел, нормативно-правових документів; використано порівняльний аналіз міжнародного досвіду та структурно-функціональний підхід для визначення компонентів і напрямів розвитку сфери.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз сучасних наукових джерел підтверджує, що адаптивний спорт все частіше розглядається не лише як частина сфери фізичної культури і спорту, а як багатоаспектне соціальне явище, що поєднує реабілітаційні, освітні, психосоціальні та інтеграційні функції. У вітчизняних і зарубіжних публікаціях зосереджується увага на його ролі у формуванні інклюзивного суспільства, підвищенні якості життя осіб з інвалідністю та зміцненні соціальної стійкості в умовах кризових викликів.

Зокрема, у дослідженні групи науковців [9] адаптивний спорт розглядається крізь призму як інтегральний та важливий елемент сучасного олімпійського і професійного руху. Автори підкреслюють, що в умовах повномасштабної війни в Україні його значення стає домінуючим, адже постає як ефективний засіб фізичної, психологічної та соціальної реабілітації, сприяє відновленню працездатності, формуванню громадської стійкості та суспільної солідарності.

У наукових доробках П. Хоу та І. Бріттен [19], розглядається адаптивний спорт як культурний і соціальний феномен, що змінює уявлення про інвалідність і фізичні можливості людини. Питання соціальної інклюзії через адаптивний спорт у системі освіти висвітлено в роботі групи дослідників [8], де доведено ефективність інтеграції відповідних програм у ЗВО та доцільність адаптації найкращих зарубіжних практик до умов українських університетів. З огляду на це, потрібно враховувати, що для розвитку адаптивного спорту кі відмітити в увагу на підготовці фахівців, готових до роботи в інклюзивному середовищі.

Так, у статті О.К. Шевчук, І.О. Когут та В. Л. Маринич [17] здійснено аналіз професійної готовності тренера щодо можливостей і мотивації роботи зі спортсменами з особливими освітніми потребами. Результати підтверджують думку науковців, що рівень інклюзивної компетентності українських тренерів залишається недостатнім, а традиційна система підготовки кадрів потребує оновлення. Подібну точку зору поділяють С. Радтке та Г. Долл-Теппер [25] , які відмітили свого часу низький рівень професійної готовності тренерів як важливий стримуючий чинник розвитку адаптивного спорту. Отже, кадрове забезпечення та інклюзивна компетентність фахівців є важливою умовою подальшого поступу сфери фізичної культури і спорту.

Окрему увагу зосередили дослідники на проблематиці реабілітації ветеранів війни. У науковому доробку С. Латенка та І. Хіміча [6] обгрунтовано доцільність поєднання адаптивного спорту з використанням асистивних технологій, що покращують функціональну мобільність, знижують прояв посттравматичних розладів, психоемоційний стан та сприяють активній соціальній інтеграції військовослужбовців після поранень. Аналогічні результати отримано у дослідженні Л. Рубан, М. Мішина, В. Місюри, О. Аносової та О. Гончарова [26], де доведено ефективність застосування тренувального моторного режиму як засобу відновлення функціональних можливостей та психоемоційної

стабілізації спортсменів-аматорів із посттравматичним стресовим розладом.

Міжнародні дослідження також підтверджують значення адаптивного спорту у заходах з реабілітації ветеранів М. Хаячі разом зі співавторами [21] вказують на зв'язок між військовими програмами реабілітації та паралімпійським рухом, А. Боуен й Х. Ешлі [18] доводять позитивний вплив спортивних програм для цієї категорії інвалідів, а А. Льюїс [23] наголошує на відновлені соціальних зв'язків і соціальної інтеграції через спорт. Н. Кеддік та Б. Сміт [20] підкреслюють, що систематична фізична активність знижують симптоми посттравматичного стресового розладу, тоді як К. Лі та М. Уйхлемен [22] розглядають адаптивний спорт як ефективну складову комплексної медико-психологічної реабілітації.

Водночас посилюється науковий інтерес до питань впровадження асистивних технологій в адаптивний спорт [24]. Низка дослідників підкреслює необхідність цифровізації спорту [27], наприклад, з точки зору сенсорного контролю [28].

У сучасних умовах глобалізаційних процесів адаптивний спорт розглядається як складова міжнародного руху [4]. Науковці [10] підкреслюють його значення для міждержавної співпраці, поширення гуманістичних цінностей і впровадження інноваційних технологій у підготовці спортсменів з інвалідністю.

Таким чином, аналіз наукових джерел засвідчує зростання інтересу до проблематики адаптивного спорту в світі і розширення напрямів його вивчення. Сучасні дослідження підтверджують його потенціал у фізичній, психологічній та соціальній реабілітації осіб з інвалідністю та ветеранів війни. Водночас більшість напрацювань зосереджені на окремих аспектах, що актуалізує потребу в комплексному науковому осмисленні сучасного стану та перспектив розвитку адаптивного спорту в Україні.

Результати дослідження. Розвиток адаптивного спорту в Україні є одним із пріоритетних напрямів державної політики у сфері фізичної культури і спорту, освіти та соціального захисту, оскільки саме через нього утверджуються важливі суспільні цінності – гуманізм, рівність, солідарність і гідність, які визначають інклюзивний характер сучасної соціальної політики.

Адаптивний спорт у сучасному суспільстві постає не лише засобом фізичної та психологічної реабілітації, а й ефективним інструментом соціальної інтеграції, громадянської стійкості та сталого розвитку[1]. Він поєднує освітній, виховний і психосоціальний потенціал, сприяючи зміцненню суспільної єдності та формуванню засад взаємопідтримки, довіри та партнерства.

Аналіз сучасного стану розвитку адаптивного спорту в Україні свідчить про його поступове перетворення від вузькоспеціалізованого напряму до багатокомпонентної системи фізичної культури, що поєднує різні компоненти діяльності:

1. Реабілітаційний компонент – адаптивний спорт виконує функцію фізичної, психосоціальної та соціальної реабілітації. Він сприяє відновленню рухових можливостей, підвищенню витривалості та загального рівня фізичної підготовленості осіб з інвалідністю, ветеранів війни [7] та людей із тимчасовими порушеннями здоров'я. Окрім фізичного відновлення, адаптивний спорт забезпечує емоційну підтримку, допомагає долати наслідки травм [12] і стресових розладів, формує впевненість у власних силах та сприяє поверненню до активного життя.

2. Освітній компонент. Функція адаптивного спорту полягає у його інтеграції в освітній процес ЗВО та систему професійної підготовки фахівців сфери фізичної культури і спорту. Такий підхід забезпечує формування компетентних фахівців: тренерів, викладачів та реабілітологів, здатних працювати з різними групами населення з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей. Освітній напрям також передбачає розробку методичних матеріалів, удосконалення системи оцінювання навчальних результатів [2] і підготовку кадрів до впровадження інноваційних практик у сфері адаптивного спорту [14].

3. Соціальний компонент. Соціальна функція адаптивного спорту полягає у забезпеченні інтеграції та реінтеграції осіб з інвалідністю, ветеранів війни [3; 5] та інших соціально вразливих груп у суспільне життя [11]. Систематична рухова активність сприяє розвитку комунікативних навичок, формуванню довіри, партнерства й підвищенню рівня соціальної залученості, а також зменшенню рівня соціальної ізоляції.

Адаптивний спорт слугує ефективним інструментом інклюзії, допомагає долати фізичні та психологічні бар'єри, сприяє створенню інклюзивного середовища, у якому кожна людина має можливість реалізувати свій потенціал і відчути соціальну значущість.

4. Спортивний компонент – спортивна складова адаптивного спорту охоплює організацію змагальної діяльності, яка спрямована не лише на підтримку та підвищення фізичної підготовленості, а й на реалізацію мотиваційної, виховної та соціальної функцій. Участь у змаганнях стимулює розвиток фізичних якостей, формує самодисципліну, цілеспрямованість і командний дух спортсменів.

Змагальна активність також виступає чинником професійної та соціальної реінтеграції осіб з інвалідністю та ветеранів війни, створює передумови для підвищення самооцінки, відновлення соціальних зв'язків і розширення можливостей участі у громадському житті.

Сучасний розвиток адаптивного спорту в Україні безпосередньо пов'язаний із вдосконаленням нормативно-правового забезпечення, формуванням системної державної підтримки та посилення уваги держави до інклюзивної політики у сфері фізичної культури і спорту.

Нормативно-правова база демонструє позитивну динаміку, що створює необхідні правові передумови для інтеграції адаптивного спорту в систему фізичного виховання і спорту.

Важливим етапом розвитку стало ухвалення нової редакції Закону України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо адап-

тивного спорту» № 4370-IX (від 17 квітня 2025 року). Документом:

- визнано «адаптивний спорт» як окремий напрям фізичної культури і спорту;
- закріплено його місце в системі державної політики фізичної культури і спорту;
- уточнено визначення адаптивного спорту як діяльності суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямованої на залучення осіб з інвалідністю та/або осіб з обмеженнями повсякденного функціонування до занять фізичною культурою з метою фізичної, психологічної та соціально-трудової реабілітації, інтеграції в суспільство, розвитку самостійності та залученості до місцевих спільнот.

Нормативно-правове забезпечення стає важливим чинником розвитку адаптивного спорту в Україні. Воно створює умови для його системного впровадження, закріплення у сфері державної політики та розширення доступності для осіб з інвалідністю й інших соціально вразливих груп.

Законодавчі зміни створюють правові передумови для системного розвитку адаптивного спорту, його інтеграції в освітні програми, реабілітаційні практики та місцеві ініціативи.

Так, на місцеві органи влади та органи самоврядування покладається забезпечення умов для занять адаптивним спортом за місцем проживання та відпочинку громадян, у тому числі через фінансування з місцевих бюджетів та співпрацю з громадськими організаціями.

Власники санаторно-курортних закладів, закладів відпочинку та об'єктів туристичної інфраструктури, зокрема туристичних баз, зобов'язані створювати умови для проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності, фізкультурно-спортивної реабілітації та занять адаптивним спортом, що розширює його доступність і підвищує рівень соціальної інтеграції.

Попри активне поширення адаптивного спорту у світі та поступове формування інклюзивної політики в Україні, спостерігається низка проблем, пов'язаних із зростаючою потребою у фізичній та психологічній реабілітації осіб з інвалідністю. Зазначені обставини актуалізують необхідність розвитку доступних та системних спортивних програм, спрямованих на відновлення функціональних можливостей, підвищення психологічної стійкості та відкриття нових можливостей для самореалізації в громаді. Окремою проблемою, що стримує підвищення ефективності реабілітаційних програм, залишається обмежене використання сучасних технологій у сфері адаптивного спорту [16]. З огляду на це, у структурі функцій адаптивного спорту спостерігається розширення його ролі, яка охоплює не лише фізичне відновлення, а й психосоціальну підтримку учасників, що дає підстави розглядати адаптивний спорт не лише як засіб фізичної реабілітації, а й як чинник соціальної інтеграції та підвищення якості життя.

З організаційної точки зору адаптивний спорт реалізується в межах різних інституційних форм, які охоплюють заклади освіти, спортивні клуби та федерації, реабілітаційні центри й територіальні громади. У спортивних клубах і федераціях він функціонує переважно через спеціалізовані секції для осіб з інвалідністю, тоді як у реабілітаційних центрах адаптивний спорт є складовою комплексної фізичної та психосоціальної реабілітації. У ЗВО відповідні напрями реалізуються в межах підготовки здобувачів спеціальності А 7 Фізична культура і спорт за освітньо-професійними програмами першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти, у яких реалізуються програми «Адаптивний спорт», «Адаптивний фітнес», «Адаптивний спорт та спорт ветеранів війни», «Фізкультурно-спортивна реабілітація», «Фізична культура і спорт» та ін.

Важливу роль у розвитку адаптивного спорту відграють громадські організації (наприклад, ГО «Ігри Героїв»), благодійні фонди (наприклад, Veteran Hub) та волонтерські ініціативи (наприклад, Спеціальні Олімпіади). Які допомагають організовувати і проводити змагання, тренування, реалізовують соціально-орієнтовані проекти (наприклад, «Активні парки») для осіб з різними функціональними можливостями. Одночасно територіальні громади поступово інтегрують адаптивний спорт у місцеві програми розвитку фізичної культури і спорту. Наприклад, приймають участь у конкурсах соціальних ініціатив «Час діяти, Нестримні»). Реалізація цих напрямів потребує належного кадрового забезпечення, яке поступово розширюється однак ефективність їхньої професійної діяльності залежить від рівня фахової підготовки та подальшого вміння впроваджувати здобуті знання у професійну діяльність.

Як зазначалося раніше, у ЗВО підготовка тренерів дедалі частіше доповнюється освітніми компонентами з інклюзивної освіти та адаптивного спороту. Водночас у спортивних клубах і реабілітаційних центрах зберігається дефіцит фахівців, здатних працювати в мультдисциплінарних командах спільно з лікарями, психологами та соціальними працівниками. З метою подолання зазначених проблем за участі ПРООН в Україні та за підтримки Міністерства молоді та спорту України проводяться тренінги та програми підвищення кваліфікації для цих фахівців. Зокрема, було проведено спеціалізований тренінг для тренерів з адаптивних видів спорту «Шлях до відновлення: реабілітація постраждалих від вибухонебезпечних предметів через адаптивний спорт», спрямований на формування практичних компетентностей роботи з особами, які зазнали бойових та мінно-вибухових травм [15].

Інтенсивність розвитку адаптивного спорту на рівні регіонів і територіальних громад корелює з рівнем матеріально-технічного забезпечення. Станом на сьогодні матеріально-технічна база адаптивного спорту характеризується нерівномірністю розвитку між регіонами, що створює відмінності у доступності спортивної інфраструктури та спеціалізованого адаптивного обладнання і свідчить про необхідність подальшого вдосконалення умов для залучення цієї категорії населення до занять фізичною культурою і спортом [13].

Зростання кількості осіб з травмами опорно-рухового апарату, ампутаціями та психоемоційними порушеннями зумовлює необхідність у розширення

та систематизації адаптивних програм фізичної активності. Попри наявність локальних проєктів, їх кількість і масштаб залучення учасників залишаються недостатніми для задоволення наявного соціального запиту. В Україні реалізується низка спортивних заходів та програм підтримки, наприклад, національні мультиспортивні змагання «ГАРТ» для ветеранів і ветеранок, змагання з адаптивних видів спорту «Ігри ветеранів», «Сильні ігри», «Strong Spirit Games», а також освітні й організаційні заходи, які здійснює Фонд «Повернись живим», зокрема курс «Наші тут навчаються», спрямований на розвиток спортивних ініціатив у громадах. Окремої уваги заслуговує проєкт «Адаптивний спорт для ветеранів: регіональна модель», орієнтований на вивчення потреб і потенціалу розвитку адаптивного спорту на місцевому рівні, а також програма «Ветеранський спорт», що передбачає надання грантової підтримки для занять у спортивних закладах.

Перспективні напрями розвитку адаптивного спорту в Україні доцільно окреслювати з урахуванням зарубіжного досвіду. Аналіз нормативно-правового регулювання європейських країн підтверджує, що більшість із них не мають спеціалізованого законодавчого акту щодо адаптивного спорту. Натомість в України сформовано нормативні передумови для його інституціоналізації як самостійного напряму державної політики. За умови ефективної реалізації така модель може забезпечити системний, комплексний і правово обґрунтований розвиток адаптивного спорту та стати прикладом для інших держав у цій сфері.

Водночас у Франції, Німеччині та Великій Британії адаптивний спорт ефективно втілюється як складова стратегій, що поєднують діяльність державних інституцій, громадського суспільства та спортивних організацій. У Франції розвиток адаптивного спорту забезпечується через національні програми, що реалізуються зусиллями спортивних федерацій і участю у міжнародних освітньо-інклюзивних проектах, зокрема IDI4Sport, до яких долучилися й інші країни. У Великій Британії важливу роль у розширені доступу до спорту для осіб з інвалідністю виконують організації Activity Alliance, WheelPower та Panathlon Foundation. У Німеччині підтримка адаптивного спорту здійснюється відповідно до федеративної системи, через регіональні програми та розгалужену мережу спортивних організацій, наприклад Deutscher Behindertensportverband.

Важливу роль у розвитку та популяризації адаптивного спорту виконують міжнародні й національні спортивні інституції, насамперед МПК та федерації з адаптивних видів спорту, які забезпечують інституційні, організаційні й нормативні умови доступу осіб з різними видами порушень до паралімпійського та масового спорту. До прикладу, фонд Олімпійського і Паралімпійського комітету США (Team USA Paralympic Fund) фінансово забезпечує підготовку спортсменів для участі в міжнародних змаганнях, збирає кошти на покращення спортивної інфраструктури. У Великій Британії благодійна організація Disability Sport UK створює умови для залучення і підтримки людей з інвалідністю. Всіляко підтримує програми інклюзивного спорту співпрацюючи зі спортивними клубами і організаціями для тренувань спортсменів різної кваліфікації. В Україні відповідні функції покладено на організацію «Інваспорт» , яка має інший принцип діяльності, оскільки поєднує державне управління, фінансування та розгалужену мережу спеціалізованих центрів. Вважаємо, що за принципом організації ця система є не менш ефективною, а в окремих аспектах – більш системною та інституціоналізованою, оскільки орієнтована не лише на підготовку спортсменів високого рівня, а й на масове залучення осіб з інвалідністю до регулярної спортивної діяльності.

Поряд з діяльністю інституційних структур, у багатьох країнах реалізується інклюзивна державна політика, спрямована на залучення широкого кола осіб з інвалідністю до спорту шляхом субсидування, розвитку безбар'єрної інфраструктури та фінансування спеціалізованого обладнання. У Німеччині діють державні програми (наприклад, «Integration durch Sport») підтримки спортивних клубів, у тому числі з фінансування адаптивного спорядження, за участі федеральних органів влади. У Канаді діє національна програма Canadian Sport for Life, спрямована на розвиток спорту і фізичної активності. Через співпрацю зі спортивними федераціями, школами, муніципалітетами та іншими дотичними організаціями вона залучає всіх охочих до різної активності, при цьому створюючи інклюзивні умови для дітей і молоді з особливими потребами, наприклад, шляхом покриття витрат на тренувальний процес і спортивне спорядження. В Австралії національна програма «Sport Inclusion Australia» спеціалізується на створенні спортивного інклюзивного середовища для людей з порушенням інтелекту. Для діючих спортсменів допомагає пройти кваліфікації та отримати доступ до національних і міжнародних змагань. У школах інтегрована програма «Included Through School Sport», що забезпечує дітям з інвалідністю рівний доступ до занять фізичною культурою. Також є розгалужена структура, наприклад такі як «Blind Sports Australia» та «Special Olympics Australia», які функціонують для розбудови інклюзивного середовища. У Франції федерація адаптивного спорту «Handisport» за підтримки державних і приватних інституцій забезпечує участь осіб з інвалідністю у змагальній діяльності на різних рівнях.

Також для розвитку адаптивного спорту мають значення, як упорядковано на національному рівні механізми цільового фінансування та стратегічної підтримки. У Великій Британії фінансування здійснюється через програму «National Lottery Funding». Суттєва частина від надходжень виділяється на підтримку спорту, що сприяло створюванню інклюзивних спортивних центрів, та формуванню системи довгострокової підтримки спортсменів. У Канаді запроваджена стратегія «Sport Canada's Sport Support Program» , яка розподіляє кошти через національні та провідні організації, серед яких «Own the Podium», яка забезпечує комплексну підтримку адаптивного спорту, поєднуючи організацію тренувального процесу (наприклад, доступ

до сучасної спортивної інфраструктури), науково-методичний супровід та фінансування.

Зростання кількості програму у сфері адаптивного спорту підтверджує посилення інклюзивного підходу та пріоритетність забезпечення рівного доступу до систематичних занять спортом. Державна політика багатьох країн орієнтована на формування комплексних програм, що охоплюють підготовку фахівців, розвиток безбар'єрної спортивної інфраструктури, медико-реабілітаційний супровід і залучення різних вікових груп до адаптивної спортивної діяльності. У межах таких програм створюються спеціалізовані спортивні школи, академії та тренувальні центри, у яких створені умови для спортсменів з обмеженими функціональними можливостями. Так, наприклад, у Японії після проведення Паралімпійських ігор 2020 року було суттєво розширено мережу спортивних організацій, академій адаптивного спрямування. Для цього модернізовано великий об'єкт Tokyo Metropolitan Sports Centers for People with Impairments (Sogo та Tama). Те саме відбувається у Великій Британії, де продовжується технічне переоснащення спортивного центру Crystal Palace, та відкрито новий Performance Archery Centre.

Вагомим компонентом системи є медичний та реабілітаційний супровід спортсменів, що підтверджується досвідом Німеччини з розвиненою мережею олімпійських центрів (Olympiastützpunkte), кожен має медичний департамент, який забезпечує «спортивну реабілітацію повного циклу». Також відкрито реабілітаційні клініки (наприклад, VBG-Akademie), де функціонує система «розширеної амбулаторної фізіотерапії». Перспективним напрямом, на нашу думку, є раннє залучення дітей і молоді з інвалідністю до регулярних занять через освітньо-спортивні програми, наприклад ініціативу «Паралімпійська школа» в Бразилії. Одним із завдань цієї школи є підготовка кваліфікованих кадрів. Набуваючи досвід у цих школах, спортсмени з різними порушеннями набувають досвід, який потім можуть використовувати під час навчання і подальшої роботи як вчителі або тренер.

Також сучасний етап розвитку адаптивного спорту характеризується активним впровадженням інноваційних технологій, спрямованих на підвищення функціональних можливостей спортсменів з інвалідністю та оптимізацію тренувального процесу. Важливим завданням є постійна модернізація протезно-ортопедичних виробів, спортивних візків та іншого спеціалізованого обладнання з урахуванням індивідуальних потреб спортсменів та специфіки виду спорту.

Перспективним напрямом технічного розвитку є впровадження роботизованих систем та екзоскелетів, що розширюють функціональні можливості осіб із тяжкими порушеннями опорно-рухового апарату.

Окремим стратегічним напрямом розвитку є інтеграція адаптивного спорту в систему загальнонаціональних спортивних клубів, що сприяє формуванню інклюзивного спортивного середовища, як це реалізовано через модель «Inclusion by Design», «Inclusive Sport SA» в Австралії. Ідея полягає у тому, щоб у кожному клубі створити інклюзивний осередок і надати можливість тренуватися усім охочим. Для цього клуби мають відповідати певним критеріям. Зазначений досвід є релевантним для України в контексті системного переходу від традиційної моделі ДЮСШ до клубної системи організації спорту, що є складовою державної реформи спортивної сфери та передбачає активне залучення громадських спортивних клубів до фізкультурно-оздоровчої й спортивної діяльності як нової організаційної форми розвитку спорту в територіальних громадах. У межах цієї ініціативи органи місцевого самоврядування спільно з Міністерством молоді та спорту України ініціювали підписання меморандумів про впровадження клубної системи, що передбачає фінансову підтримку спортивних клубів, які функціонують як громадські організації, для здійснення системної фізкультурно-спортивної роботи. Запроваджена клубна система розглядається як інноваційний механізм модернізації національної спортивної інфраструктури та управління людським потенціалом у сфері фізичної культури і спорту. Відповідно до положень Державної стратегії розвитку фізичної культури і спорту до 2032 року та Закону України «Про фізичну культуру і спорт», передбачено поступовий перехід від мережі ДЮСШ до багаторівневої системи спортивних клубів, що діють на комунальному, освітньому та приватному рівнях. На нашу думку, така модель сприятиме формуванню єдиного простору спорту для всіх, у якому адаптивний спорт стає невід'ємною складовою системи клубної роботи. За таких умов ефективність інтеграції осіб з інвалідністю у спортивне та соціальне середовище буде ефективною і сприятиме реалізації принципів соціальної справедливості, рівних можливостей.

У більшості європейських країн спортивні клуби функціонують не лише як навчально-тренувальні осередки, а й як соціальні центри, що поєднують професійну підготовку спортсменів, роботу тренерського складу, доступність інфраструктури та постійну участь дітей і молоді у житті громади. Прикладом ефективного функціонування клубної моделі в країнах Європи є наприклад, Німеччина, бо вона має найбільш розгалужену систему спортивних клубів, які виконують функції важливих соціальних інституцій, серед них Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V., Berliner FC Dynamo. У Великій Британії функціонують громадські спортивні клуби (Community Sports Clubs), які систематично реалізують програми з адаптивних видів спорту, зокрема Cardiff Huskies, Caledonian Thebans RFC, Bishop's Stortford Hockey Club. У скандинавських країнах спортивна активність значною мірою ґрунтується на діяльності добровільних спортивних клубів, серед яких Blindern Rugbyklubb (Норвегія) та Karlslunds IF (Швеція).

Важливим компонентом розвитку адаптивного спорту є також освітні ініціативи, орієнтовані на підвищення фахової компетентності тренерів, педагогів, волонтерів і представників освітніх установ, для чого створюються спеціалізовані навчально-методичні платформи та програми (наприклад, VolleySLIDE, ISSA Inclusive Sailing Program, Inclusive Adaptive Training Initiatives). Окремі міжнародні проєкти спрямовані на

розроблення стратегій посилення рівного доступу до спорту для осіб з інвалідністю, до реалізації яких долучається й Україна, наприклад «Sport for All».

Проведений аналіз показав, що попри позитивні зміни на законодавчому рівні та розширення програм підтримки адаптивного спорту, у практичній площині зберігається дисбаланс між регіонами, недостатня координація між суб'єктами реалізації державної політики, обмежене ресурсне забезпечення та фрагментарність міжвідомчої взаємодії. Виявлені проблеми зумовлюють необхідність комплексного підходу до удосконалення сфери з урахуванням освітнього, реабілітаційного, інфраструктурного й управлінського компонентів.

Висновки. Адаптивний спорт стає пріоритетним напрямом державної політики у сфері фізичної культури і спорту та реабілітації осіб з інвалідністю та ветеранів війни. Він залишається багатокомпонентною структурою, що забезпечує комплексний вплив на фізичний, психологічний та соціальний стан людини.

Головними стримуючими чинниками розвитку залишаються нерівномірність матеріально-технічного забезпечення, недостатній рівень інклюзивної компетентності фахівців, дефіцит спеціалізованого обладнання, обмежене впровадження сучасних технологій.

Серед перспективних напрямів в Україні вбачаємо інтеграцію адаптивного спорту в клубну модель організації спорту, розвиток системи підготовки та підвищення кваліфікації фахівців, розширення міжнародної співпраці та впровадження інноваційних технологій у тренувальний процес.

Література:

1. Бабаліч В.А., Сіренко С.С. Фізична культура і спорт як інструмент реалізації цілей сталого розвитку. *Розвиток фізичної культури та спорту в сучасних умовах: новітні виклики, проблеми та перспективи* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених, м. Миколаїв, 31 жовтня 2025 р. Миколаїв, 2025. С. 215–217.
2. Бабич В. І., Янович І. В., Малькова Я. П. Пошук шляхів удосконалення системи оцінювання знань майбутніх фахівців в сфері фізичної культури і спорту з освітнього компоненту «Олімпійський, професійний та адаптивний спорт». *Теорія та методика професійної освіти.* 2023. Вип. 61. Т. 1. С. 85–88.
3. Бойко У. Р., Передерій А. В. Формування мотивації до занять спортом ветеранів російсько-української війни. *Наук. час. НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2025 Вип. 8 (195). С. 20–25
4. Воропай С.М. Глобалізаційні тенденції розвитку сучасного спорту: позитивні та негативні наслідки. *Наук. час. НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2023;3К(162). С. 94–99.
5. Кашуба А.А., Ковальський В.В., Годлевський П.М., Бовсунюк Д.В. Соціальна інтеграція та адаптація ветеранів та учасників бойових дій в процесі занять адаптивним спортом. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2025. Вип. 6(179). С. 113–117.
6. Латенко С., Хіміч І. Використання технічних засобів асистивних технологій в адаптивному спорті ветеранів війни. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)».* 2025. Вип. 3К(188). С. 186–190.
7. Луценко І. М., Коновал Ю. М., Золочевський В. В. Адаптаційний потенціал фізичної культури для військовослужбовців у процесі реабілітації в Україні. *Академічні візії*. 2025. Вип. 50. С. 50–59.
8. Мирошніченко В., Крупко Н., Цибровський А. Міжнародний досвід соціальної інклюзії через адаптивний спорт у вищій освіті. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2025. Вип. (11(198), 137–141.
9. Митчик О., Курчаба О., Тарасюк В., Кліш І. Місце та роль адаптивного спорту у сучасному українському суспільстві. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)».* 2024. Вип. (5(178), 117–121.
10. Мішин М., Бабаліч В., Лавриненко М. Розвиток паралімпійського руху в умовах глобалізації. *Спортивна наука та здоров'я людини.* 2025. № 1(13). С. 125-137.
11. Мішин М., Ольховий О. Баскетбол на кріслах колісних як засіб соціальної інтеграції осіб з інвалідністю. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в Україні та їх розв'язання в контексті наближення українського населення до європейських стандартів життя* : Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю, 26–27 листопада 2025 р., м. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», 2025. С. 42-45.
12. Новакова Л. В., Назарук В. Л., Давибіда Н. О., Безпалова Н. М. Адаптивний спорт при порушеннях опорно-рухового апарату. *Медсистринство*. 2025. № 2. С. 26–28.
13. Проект Закону про внесення змін до Законів України «Про державні соціальні стандарти та державні соціальні гарантії» та «Про фізичну культуру і спорт» щодо запровадження державних стандартів у сфері фізичної культури і спорту та державних соціальних нормативів надання послуг суб'єктами сфери фізичної культури і спорту. URL: https://itd.rada.gov.ua/billinfo/Bills/CardByRn?regNum=5325&conv=9 (дата звернення: 21.04.2026).
14. Сущенко Л. П., Філатова З. І. Професійна підготовка майбутніх магістрів до викладання адаптивного спорту у закладах вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)».* 2025. Вип. 5 (192). С. 161–163.
15. Тренінг «Шлях до відновлення: реабілітація постраждалих від вибухонебезпечних предметів через адаптивний спорт» URL: https://mms.gov.ua/news/treninh-shliakh-do-vidnovlennia-reabilitatsiia-postrazhdalykh-vid-vybukhonbezpechnykh-predmetiv-cherez-adaptyvnyi-sport?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 21.04.2026).

16. Уряд підтримав ініціативу Мінсоцполітики щодо спрощення доступу ветеранів до спортивних протезів. URL: https://www.kmu.gov.ua/news/uriad-pidtrymav-initsiatyvu-minsotspolityky-shchodo-sproshchennia-dostupu-veteraniv-do-sportyvnykh-proteziv (дата звернення: 21.04.2026).

17. Шевчук О. К., Когут І. О., Маринич В. Л. Організаційно-методичне забезпечення підготовки тренерів з питань інклюзивності в спорті як компонент інформаційно-освітнього простору. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія.* 2024. № 2. С.154–161.

18. Bowen Ashley H. Investigating the Impact of Adaptive Sports and Recreation Involvement for Veterans. Diss. Clemson University, 2025. P. 137.

19. Brittain I. The Paralympic Games Explained. 3rd Edition. London: Routledge, 2025. 302 p.

20. Caddick N., Smith B. The Impact of Sport and Physical Activity on the Well-Being of Combat Veterans: A Systematic Review. *Psychology of Sport and Exercise.* 2014. Vol. 15(1). P. 9-18.

21. Haiachi M.C, de Ávila E.B., Cardoso V.D., Canuto S.C.M., Kumakura R. S., de Oliveira A.F.S., Mataruna Dos-Santos, L.J. Military rehabilitation programs and Paralympic Movement. *Journal of Human Sport and Exercise.* 2020. 15(1proc), P. 46-56.

22. Lee K.K., Uihlein M.J. Adaptive Sports in the Rehabilitation of the Disabled Veterans. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*. 2019. Vol. 30(1). P. 289-299.

23. Lewis A. "More important than winning": A retrospective online research survey evaluating the effects of participating in an adaptive sports program for wounded, injured and ill Australian defence force veterans. *Journal of Military and Veterans Health*. 2022. Vol. 30. Issue 3. P. 64-74.

24. Mishyn M., Kamaiev O., Skaliy T., Słomiński M. Formation of wheelchair handling technique in players with disabilities by means of preparatory exercises. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport.* 2025. Vol. 29. № 4 (suppleme). P. 93-99.

25. Radtke S., Doll-Tepper G. A cross-cultural comparison of talent identification and development in Paralympic sports: Perceptions and opinions of athletes, coaches and officials. Freie Universität Berlin. 2014. P. 223.

26. Ruban L., Mishyn M., Misiura V., Anosova O., Honcharov O. Physical culture and sports rehabilitation of amateur athletes after brain contusion with post-traumatic stress disorder in the training motor mode. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies.* 2024. Vol. 9. № 6. P. 503-510.

27. Van der Slikke R. M. A., Berger M. A. M., Bregman D. J. J., Veeger D. H. E. J. Wearable Wheelchair Mobility Performance Measurement in Basketball, Rugby, and Tennis: Lessons for Classification and Training. Sensors (Basel, Switzerland). 2020. 20(12). P. 18–35.

28. Weizman Y., Bäumker L., Fuss FK. Application of Sensor Technology in Wheelchair Sports for Real-Time Data Collection during Training and Competition and for Assessment of Performance Parameters: A Systematic Review and Future Directions. *Sensors.* 2024. 24(19). P. 63–73.

References:

1. Babalych, V.A., & Sirenko, S.S. (2025). Fizychna kultura i sport yak instrument realizatsii tsilei staloho rozvytku [Physical culture and sport as a tool for implementing the Sustainable Development Goals]. *Rozvytok fizychnoi kultury ta sportu v suchasnykh umovakh: novitni vyklyky, problemy ta perspektyvy* : materialy Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii studentiv, aspirantiv i molodykh vchenykh, m. Mykolaiv, 31 zhovtnia 2025 r. Mykolaiv, 2025. pp. 215–217.

2. Babych, V.I., Yanovych, I.V., & Malkova, Ya.P. (2023). Poshuk shliakhiv udoskonalennia systemy otsiniuvannia znan maibutnikh fakhivtsiv v sferi fizychnoi kultury i sportu z osvitnoho komponentu «Olimpiiskyi, profesiinyi ta adaptyvnyi sport» [Search for ways to improve the system of knowledge assessment of future specialists in the field of physical culture and sports in the educational component "Olympic, professional and adaptive sport"]. *Teoriia ta metodyka profesiinoi osvity – Theory and Methods of Professional Education*, issue 61, vol. 1, pp. 85–88. [in Ukrainian].

3. Boiko, U.R., & Perederii, A.V. (2025). Formuvannia motyvatsii do zaniat sportom veteraniv rosiisko-ukrainskoi viiny [Formation of motivation for sports participation of veterans of the Russian-Ukrainian war]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15. *Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, issue 8 (195). pp. 20–25. [in Ukrainian].

4. Voropai, S.M. (2023). Hlobalizatsiini tendentsii rozvytku suchasnoho sportu: pozytyvni ta nehatyvni naslidky [Globalization trends in the development of modern sport: positive and negative consequences]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 3K (162), pp. 94–99. [in Ukrainian].

5. Kashuba, A.A., Kovalskyi, V.V., Hodlevskyi, P.M., & Bovsunyk, D.V. (2025). Sotsialna intehratsiia ta adaptatsiia veteraniv ta uchasnykiv boiovykh dii v protsesi zaniat adaptyvnym sportom [Social integration and adaptation of veterans and combatants in the process of adaptive sports]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, issue 6 (179), pp. 113–117. [in Ukrainian].

6. Latenko, S., & Khimich, I. (2025). Vykorystannia tekhnichnykh zasobiv asystyvnykh tekhnolohii v adaptyvnomu sporti veteraniv viiny [Use of assistive technology devices in adaptive sports of war veterans]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, issue 3K (188), pp. 186-190. [in Ukrainian].

7. Lutsenko, I.M., Konoval, Yu.M., & Zolochevskyi, V.V. (2025). Adaptatsiinyi potentsial fizychnoi kultury dlia viiskovosluzhbovtsiv u protsesi reabilitatsii v Ukraini [Adaptive potential of physical culture for servicemen in the rehabilitation process in Ukraine]. *Akademichni vizii – Academic Visions*, issue 50, pp. 50–59. [in Ukrainian].

8. Myroshnichenko, V., Krupko, N., & Tsybrovskyi, A. (2025). Mizhnarodnyi dosvid sotsialnoi inkliuzii cherez adaptyvnyi sport u vyshchii osviti [International experience of social inclusion through adaptive sport in higher education]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, issue 11 (198), pp. 137–141. [in Ukrainian].

9. Mytchyk, O., Kurchaba, O., Tarasiuk, V., & Klish, I. (2024). Mistse ta rol adaptyvnoho sportu u suchasnomu ukrain*skomu suspilstvi [Place and role of adaptive sport in modern Ukrainian society]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, issue 5 (178), pp. 117–121. [in Ukrainian].

10. Mishyn, M., Babalych, V., & Lavrynenko, M. (2025). Rozvytok paralimpiiskoho rukhu v umovakh hlobalizatsii [Development of the Paralympic movement in the context of globalization]. *Sportyvna nauka ta zdorovia liudyny – Sports Science and Human Health*, no. 1 (13), pp. 125–137. [in Ukrainian].

11. Mishyn, M., & Olkhovyi, O. (2025). Basketbol na krislakh kolisnykh yak zasib sotsialnoi intehratsii osib z invalidnistiu [Wheelchair basketball as a means of social integration of persons with disabilities]. *Aktualni problemy fizychnoi kultury i sportu v Ukraini ta yikh rozviazannia v konteksti nablyzhennia ukrainskoho naselennia do yevropeiskykh standartiv zhyttia* : vseukrainska naukovo-praktychna konferentsiia z mizhnarodnoiu uchastiu, 26–27 lystopada 2025 r., m.Uzhhorod: DVNZ «UzhNU», pp. 42–45 [in Ukrainian].

12. Novakova, L.V., Nazaruk, V.L., Davybida, N.O., & Bezpalova, N.M. (2025). Adaptyvnyi sport pry porushenniakh oporno-rukhovoho aparatu [Adaptive sport in musculoskeletal disorders]. *Medsystrynstvo – Nursing*, no. 2, pp. 26–28. [in Ukrainian].

13. Proekt Zakonu pro vnesennia zmin do Zakoniv Ukrainy «Pro derzhavni sotsialni standarty ta derzhavni sotsialni harantii» ta «Pro fizychnu kulturu i sport» shchodo zaprovadzhennia derzhavnykh standartiv u sferi fizychnoi kultury i sportu ta derzhavnykh sotsialnykh normatyviv nadannia posluh sub'iektamy sfery fizychnoi kultury i sportu [Draft Law on Amendments to the Laws of Ukraine…]. (n.d.). *Ofitsiinyi veb-portal Verkhovnoi Rady Ukrainy.* URL: https://itd.rada.gov.ua/billinfo/Bills/CardByRn?regNum=5325&conv=9 (data zvernennia: 21.04.2026). [in Ukrainian].

14. Sushchenko, L.P., & Filatova, Z.I. (2025). Profesiina pidhotovka maibutnikh mahistriv do vykladannia adaptyvnoho sportu u zakladakh vyshchoi osvity [Professional training of future masters for teaching adaptive sport in higher education institutions]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, issue 5 (192), pp. 161-163. [in Ukrainian].

15. Treninh «Shliakh do vidnovlennia: reabilitatsiia postrazhdalykh vid vybukhonebezpechnykh predmetiv cherez adaptyvnyi sport» [Training "Path to Recovery: Rehabilitation of Victims of Explosive Hazards through Adaptive Sport"]. (2025). *Ofitsiinyi veb-sait Ministerstva molodi ta sportu Ukrainy.* URL: https://mms.gov.ua/news/treninh-shliakh-do-vidnovlennia-reabilitatsiia-postrazhdalykh-vid-vybukhonbezpechnykh-predmetiv-cherez-adaptyvnyi-sport (data zvernennia: 21.04.2026). [in Ukrainian].

16. Uriad pidtrymav initsiatyvu Minsotspolityky shchodo sproshchennia dostupu veteraniv do sportyvnykh proteziv [The Government supported the initiative of the Ministry of Social Policy to simplify veterans' access to sports prostheses]. (2025, September 17). *Ofitsiinyi veb-sait Kabinetu Ministriv Ukrainy.* URL: https://www.kmu.gov.ua/news/uriad-pidtrymav-initsiatyvu-minsotspolityky-shchodo-sproshchennia-dostupu-veteraniv-do-sportyvnykh-proteziv (data zvernennia: 21.04.2026). [in Ukrainian].

17. Shevchuk, O.K., Kohut, I.O., & Marynych, V.L. (2024). Orhanizatsiino-metodychne zabezpechennia pidhotovky treneriv z pytan inkliuzyvnosti v sporti yak komponent informatsiino-osvitnoho prostoru [Organizational and methodological support for training coaches on inclusiveness in sport as a component of the information and educational space]. *Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia ta erhoterapiia – Sports Medicine, Physical Therapy and Occupational Therapy*, no. 2, pp. 154–161. [in Ukrainian].

18. Bowen, A.H. (2025). Investigating the impact of adaptive sports and recreation involvement for veterans. Dissertation, Clemson University. 137 p. [in English].

19. Brittain, I. (2025). The Paralympic Games explained (3rd ed.). London : Routledge, 302 p. [in English].

20. Caddick, N., Smith, B. (2014). The impact of sport and physical activity on the well-being of combat veterans : A systematic review. Psychology of Sport and Exercise, Vol. 15, no. 1, pp. 9–18. [in English].

21. Haiachi, M.C., de Ávila, E.B., Cardoso, V.D., Canuto, S.C.M., Kumakura, R.S., de Oliveira, A.F.S., & Mataruna-Dos-Santos, L.J. (2020). Military rehabilitation programs and Paralympic Movement. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(1 Proc), pp. 46–56. [in English].

22. Lee, K.K., Uihlein, M.J. (2019). Adaptive sports in the rehabilitation of disabled veterans. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, Vol. 30, no. 1, pp. 289–299. [in English].

23. Lewis, A. (2022). "More important than winning": A retrospective online research survey evaluating the effects of participating in an adaptive sports program for wounded, injured and ill Australian defence force veterans. *Journal of Military and Veterans Health*, Vol. 30, issue 3, pp. 64–74. [in English].

24. Mishyn, M., Kamaiev, O., Skaliy, T., & Słomiński, M. (2025). Formation of wheelchair handling technique in players with disabilities by means of preparatory exercises. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, Vol. 29, no. 4 (supplement), pp. 93–99. [in English].

25. Radtke S., Doll-Tepper G. (2014). A cross-cultural comparison of talent identification and development in Paralympic sports: Perceptions and opinions of athletes, coaches and officials. Freie Universität Berlin. 223 p.

26. Ruban, L., Mishyn, M., Misiura, V., Anosova, O., & Honcharov, O. (2024). Physical culture and sports rehabilitation of amateur athletes after brain contusion with post-traumatic stress disorder in the training motor mode. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*, Vol. 9, no. 6, pp. 503–510. [in English].

27. Van der Slikke, R.M.A., Berger, M.A.M., Bregman, D.J.J., & Veeger, D.H.E.J. (2020). Wearable wheelchair mobility performance measurement in basketball, rugby, and tennis: Lessons for classification and training. *Sensors*, 20(12), pp. 18–35. [in English].

28. Weizman, Y., Bäumker, L., Fuss, F.K. (2024). Application of sensor technology in wheelchair sports for real-time data collection during training and competition and for assessment of performance parameters : A systematic review and future directions. *Sensors*, 24(19), pp. 63–73. [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 30.07.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 31.08.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 19.11.2026

УДК 796.894:355.292.3:159.947.5
DOI https://doi.org/10.32782/olimpspu/2026.2.3

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу

ПАУЕРЛІФТИНГ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ ДО СИСТЕМАТИЧНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Воронецький Вадим Борисович,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри спорту і спортивних ігор
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка
ORCID ID: 0009-0001-4904-9388

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних засобів формування стійкої мотивації ветеранів російсько-української війни до систематичної фізичної активності як важливої складової їхньої фізичної, психологічної та соціальної адаптації. Одним із найбільш перспективних видів рухової діяльності для цієї категорії населення є пауерліфтинг, який завдяки доступності, можливості індивідуального дозування навантаження та поступового досягнення спортивних результатів сприяє підвищенню внутрішньої мотивації, розвитку впевненості у власних можливостях, покращенню психоемоційного стану та формуванню потреби у регулярних заняттях фізичними вправами. Метою дослідження є визначення впливу занять пауерліфтингом на формування мотивації ветеранів російсько-української війни до систематичної фізичної активності. У дослідженні передбачається використання аналізу наукової літератури, анкетування, педагогічного експерименту, методів математичної статистики та порівняльного аналізу. Очікується, що реалізація авторської програми занять пауерліфтингом сприятиме підвищенню рівня внутрішньої мотивації, збільшенню регулярності занять фізичною активністю, покращенню психоемоційного благополуччя, самооцінки та соціальної адаптації ветеранів. Практичне значення дослідження полягає в науковому обґрунтуванні ефективності використання пауерліфтингу як засобу формування сталої мотивації до систематичної фізичної активності, а також у можливості впровадження розробленої програми в діяльність закладів фізичної культури і спорту, реабілітаційних центрів, ветеранських просторів та громадських організацій, що здійснюють фізкультурно-оздоровчу роботу з ветеранами.

Ключові слова: *пауерліфтинг, ветерани російсько-української війни, фізична активність, мотивація, психофізична реабілітація, спортивна реабілітація, адаптивний спорт, здоровий спосіб життя.*

Voronetskiy Vadym. Powerlifting as a means of developing motivation for systematic physical activity among veterans of the russian-ukrainian war

The relevance of the study is determined by the need to identify effective approaches for developing sustainable motivation among veterans of the Russian-Ukrainian war to engage in regular physical activity as an essential component of their physical, psychological, and social reintegration. Powerlifting is considered one of the most promising forms of physical activity for this population due to its accessibility, individualized training loads, and the opportunity for gradual achievement of athletic goals. Participation in powerlifting training may enhance intrinsic motivation, increase self-confidence, improve psycho-emotional well-being, and encourage long-term adherence to regular exercise. The purpose of the study is to determine the impact of powerlifting training on the formation of motivation for systematic physical activity among veterans of the Russian-Ukrainian war. The study is based on the analysis of scientific literature, questionnaire survey, pedagogical experiment, comparative analysis, and methods of mathematical statistics. It is expected that the implementation of the author's powerlifting training program will contribute to increased intrinsic motivation, higher participation in regular physical activity, improved psycho-emotional well-being, enhanced self-esteem, and better social reintegration of veterans. The practical significance of the study lies in substantiating the effectiveness of powerlifting as a means of fostering sustainable motivation for systematic physical activity and providing evidence for implementing the developed program in rehabilitation centers, sports organizations, veteran support centers, and institutions engaged in physical rehabilitation and health promotion.

Key words: *powerlifting, veterans of the Russian-Ukrainian war, physical activity, motivation, psychophysical rehabilitation, sports rehabilitation, adaptive sports, healthy lifestyle.*

Вступ. Повномасштабна війна в Україні призвела до суттєвого збільшення кількості ветеранів, які потребують комплексної фізичної, психологічної та соціальної адаптації. Одним із ключових чинників успішного відновлення є залучення ветеранів до систематичної фізичної активності, яка позитивно впливає на функціональний стан організму, психічне здоров'я, якість життя, рівень соціальної інтеграції та профілактику хронічних неінфекційних захворювань [1; 2].

Всесвітня організація охорони здоров'я наголошує, що регулярна рухова активність є одним із найефективніших немедикаментозних засобів зміцнення здоров'я, збереження функціональної незалежності та покращення психоемоційного благополуччя дорослого населення, у тому числі осіб, які пережили психотравмувальні події [1; 2]. Разом із тим практика реабілітації свідчить, що навіть за наявності відповідних програм значна частина ветеранів не підтримує регулярної фізичної активності через недостатній рівень внутрішньої мотивації, психологічні бар'єри, зниження самооцінки та втрату впевненості у власних можливостях [3; 5].

Згідно із теорією самодетермінації, саме внутрішня мотивація, відчуття компетентності, автономії та соціальної підтримки є визначальними передумовами тривалого залучення людини до фізичної активності [3; 4]. Результати сучасних метааналізів підтверджу-

ють, що програми, побудовані на принципах самодетермінації, достовірно підвищують прихильність до регулярних занять фізичними вправами та сприяють формуванню стійких здоров'язбережувальних моделей поведінки [5; 6].

Особливий інтерес у цьому контексті становить використання силових видів спорту, зокрема пауерліфтингу. Завдяки можливості індивідуального дозування навантаження, чіткому контролю тренувального процесу, поступовому досягненню спортивних результатів та об'єктивному оцінюванню особистого прогресу пауерліфтинг створює сприятливі умови для підвищення самооцінки, розвитку впевненості у власних силах, формування внутрішньої мотивації та довготривалого збереження інтересу до занять фізичною активністю [7; 10].

Результати міжнародних досліджень демонструють, що систематичні силові тренування сприяють зменшенню проявів посттравматичного стресового розладу, тривожності та депресивної симптоматики, покращують якість життя, психоемоційний стан і соціальне функціонування ветеранів бойових дій [7; 8; 9]. Водночас вітчизняні науковці також відзначають позитивний вплив фізкультурно-спортивної діяльності на процес фізичної та психологічної реадаптації військовослужбовців і ветеранів, однак переважна більшість робіт присвячена питанням фізичної підготовленості або функціонального стану, тоді як проблема формування сталої мотивації до систематичної фізичної активності залишається недостатньо дослідженою [11; 13; 14].

Попри зростання кількості наукових праць, присвячених фізичній реабілітації ветеранів, у сучасній науковій літературі практично відсутні комплексні дослідження, які б розкривали педагогічні механізми формування мотивації ветеранів російсько-української війни до систематичної фізичної активності саме засобами пауерліфтингу. Це зумовлює необхідність проведення спеціального дослідження, спрямованого на наукове обґрунтування ефективності використання пауерліфтингу як засобу формування стійкої мотивації до регулярних занять фізичними вправами, що і визначає актуальність представленої роботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема формування мотивації до систематичної фізичної активності посідає важливе місце в сучасних дослідженнях, оскільки саме характер мотиваційної регуляції значною мірою визначає регулярність занять, їх тривалість і стійкість сформованої рухової поведінки. У межах теорії самодетермінації Р. Раян та Е. Десі обґрунтували, що тривале залучення людини до фізичної активності залежить від задоволення базових психологічних потреб в автономії, компетентності та соціальній належності [3]. Внутрішньо вмотивована діяльність характеризується більшою особистісною значущістю та стабільністю порівняно із поведінкою, зумовленою лише зовнішнім контролем або ситуативними стимулами.

У систематичному огляді P. Teixeira та співавторів установлено, що автономна мотивація, задоволення психологічних потреб і підтримувальний стиль взаємодії фахівця з учасниками позитивно пов'язані з регулярністю фізичної активності та тривалішим дотриманням тренувального режиму [4]. Результати метааналізу N. Ntoumanis та співавторів засвідчили, що інтервенції, побудовані на положеннях теорії самодетермінації, сприяють позитивним змінам мотивації, поведінки, пов'язаної зі здоров'ям, а також показників фізичного і психологічного стану [5]. Водночас ефективність таких програм значною мірою залежить від урахування індивідуальних потреб, можливості самостійного вибору цілей та отримання об'єктивного зворотного зв'язку.

Окремий напрям сучасних досліджень становить використання фізичної активності в реабілітації осіб, які зазнали впливу бойового стресу. Наукові дані свідчать, що систематичні фізичні вправи можуть сприяти зменшенню посттравматичної, тривожної та депресивної симптоматики, покращенню сну, самооцінки й соціального функціонування [7; 8]. Зокрема, J. Whitworth та співавтори підтвердили доцільність застосування високоінтенсивних силових вправ у роботі з особами, які мають прояви посттравматичного стресу та тривожності [7]. Водночас зазначені результати потребують подальшої перевірки в межах триваліших програм і на вибірках ветеранів.

Вітчизняні дослідники розглядають фізкультурно-спортивну діяльність як вагомий компонент відновлення функціонального стану, працездатності та соціальної реадаптації військовослужбовців і ветеранів бойових дій. О. Матвейко, С. Романчук, О. Ольховий та співавтори встановили позитивний вплив систематичних фізичних вправ на функціональні можливості й фізичну працездатність ветеранів [11]. Перспективність залучення ветеранів до адаптивних видів спорту та спеціально організованих фізкультурно-реабілітаційних програм також підкреслено в працях українських науковців [13; 14].

Аналіз наукових праць показав, що переважна частина досліджень зосереджена на фізичному стані, психоемоційному відновленні та загальних результатах спортивної реабілітації ветеранів. Водночас недостатньо вивченими залишаються особливості формування в них внутрішньої мотивації до систематичної фізичної активності засобами конкретних силових видів спорту. Практично не розкрито потенціал пауерліфтингу як діяльності, що забезпечує індивідуальне дозування навантаження, об'єктивну фіксацію прогресу, досягнення особистісно значущих цілей і відновлення відчуття фізичної компетентності. Це визначає доцільність дослідження впливу систематичних занять пауерліфтингом на мотиваційну сферу ветеранів російсько-української війни.

Мета дослідження – науково обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність занять пауерліфтингом як засобу формування мотивації ветеранів російсько-української війни до систематичної фізичної активності, а також визначити їх вплив на рівень внутрішньої мотивації, регулярність рухової активності та окремі показники психоемоційного благополуччя.

Матеріали і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 40 ветеранів російсько-української війни віком 25–55 років, які після завершення військової служби не мали медичних протипоказань до занять силовими видами спорту та надали добровільну інформовану згоду на участь у дослідженні. Учасників було розподілено на експериментальну (n = 20) та контрольну (n = 20) групи.

З метою формування мотивації ветеранів до систематичної фізичної активності було розроблено авторську програму занять пауерліфтингом тривалістю 16 тижнів. Програма реалізовувалася тричі на тиждень та поєднувала силову підготовку з педагогічними засобами мотиваційного супроводу. ЇЇ побудова грунтувалася на принципах поступовості, індивідуалізації навантаження, безпечності тренувального процесу та систематичного оцінювання особистого прогресу учасників (табл. 1).

Авторська програма мала поетапну структуру, що забезпечувала поступову адаптацію ветеранів до силових навантажень, послідовний розвиток фізичних якостей та формування внутрішньої мотивації до регулярної фізичної активності. Особливістю програми було інтегрування мотиваційного компонента в кожен етап тренувального процесу шляхом постановки індивідуальних цілей, моніторингу особистих досягнень, позитивного педагогічного зворотного зв'язку та розвитку навичок самоконтролю. Такий підхід сприяв не лише підвищенню рівня фізичної підготовленості, а й формуванню стійкої прихильності до систематичних занять пауерліфтингом.

Для досягнення мети дослідження застосовано аналіз і узагальнення наукової літератури, педагогічне спостереження, авторське анкетування щодо мотивації до систематичної фізичної активності, International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

Оцінювання проводили до початку та після завершення експерименту. Визначали рівень внутрішньої мотивації до занять фізичною активністю, регулярність рухової активності, відвідуваність тренувань та намір продовжувати заняття після завершення програми. Статистичну обробку результатів здійснювали із використанням IBM SPSS Statistics. Розраховували середні арифметичні значення (M), стандартне відхилення (SD), достовірність відмінностей визначали за t-критерієм Стьюдента. Статистично значущими вважали відмінності при $p < 0,05$. Для оцінювання величини ефекту визначали показник Cohen's d.

Результати дослідження. На початковому етапі педагогічного експерименту було проведено порівняльне оцінювання рівня мотивації ветеранів експериментальної та контрольної груп до систематичної фізичної активності. Аналіз охоплював внутрішню мотивацію, усвідомлення користі фізичної активності, намір регулярно тренуватися, самооцінку фізичних можливостей та інтегральний мотиваційний показник.

Таблиця 1

Структура авторської 16-тижневої програми занять пауер ліфтингом спрямованої на формування мотивації ветеранів російсько-української війни до систематичної фізичної активності

Етап програми	Термін реалізації	Мета етапу	Основний зміст занять	Інтенсивність навантаження	Мотиваційний компонент
Адаптаційний	1–4 тиждень	Адаптація до силових навантажень, оволодіння технікою вправ	Навчання техніки присідання, жиму лежачи станової тяги, вправи для стабілізації корпусу, розвитку мобільності та загальної фізичної підготовленості	40–50% від 1ПМ, 2–3 підходи по 10–12 повторень	Формування позитивного ставлення до занять, подолання страху фізичних навантажень, постановка індивідуальних цілей
Базовий	5–8 тиждень	Розвиток силових якостей і формування регулярності тренувань	Основні вправи пауерліфтингу, допоміжні вправи для основних м'язових груп, вправи на координацію	55–70% від 1ПМ, 3–4 підходи по 8–10 повторень	Закріплення успіху, ведення щоденника тренувань, розвиток самоконтролю та відповідальності
Тренувальний	9–12 тиждень	Підвищення рівня силової підготовленості та впевненості у власних можливостях	Поступове збільшення навантаження, індивідуалізація програми, контроль техніки виконання вправ	70–80% від 1ПМ, 4–5 підходів по 5–8 повторень	Формування внутрішньої мотивації, розвиток віри у власні можливості, підтримка групової взаємодії
Закріплювальний	13–16 тиждень	Закріплення навичок і підготовка до самостійних занять	Комплексні тренування, контрольні вправи, оцінювання досягнутих результатів, рекомендації щодо самостійних занять	75–85% від 1ПМ, 3–5 підходів по 4–6 повторень	Формування стійкої потреби у систематичних заняттях, розвиток довготривалої мотивації та готовності до самостійної фізичної активності

Порівняння вихідних показників не виявило статистично значущих відмінностей між групами за жодним із досліджуваних параметрів (p>0,05). Це засвідчило їхню однорідність за рівнем мотиваційної готовності до систематичної фізичної активності та створило підстави для подальшого об'єктивного оцінювання ефективності авторської програми (табл. 2).

Після завершення 16-тижневої програми було здійснено повторне оцінювання мотиваційних показників. Основну увагу приділено змінам внутрішньої мотивації, готовності продовжувати систематичні заняття, самооцінці фізичних можливостей і загальному мотиваційному індексу (табл. 3).

Після експерименту в учасників експериментальної групи зафіксовано виражене покращення всіх мотиваційних показників. Найбільш суттєві зміни стосувалися внутрішньої мотивації, наміру систематично тренуватися та загального мотиваційного індексу. У контрольній групі спостерігалося лише незначне підвищення показників. Міжгрупові відмінності після завершення програми були статистично значущими (p<0,001).

Для визначення змін у фактичному рівні рухової активності було використано опитувальник IPAQ, що дало змогу оцінити тижневий обсяг фізичної активності, частоту занять та дотримання учасниками запропонованого тренувального режиму (табл. 4).

Аналіз показників IPAQ засвідчив істотне збільшення обсягу фізичної активності учасників експериментальної групи після завершення програми занять пауерліфтингом. Найбільші зміни в ідзначено за загальним тижневим обсягом фізичної активності, тривалістю інтенсивних навантажень та кількістю активних днів протягом тижня. У контрольній групі зміни були незначними й не мали практичного значення.

Важливим критерієм оцінювання ефективності запропонованої програми було визначення прихильності ветеранів до систематичних занять пауерліфтингом. Для цього аналізували відвідуваність тренувань, виконання індивідуального плану та готовність учасників продовжувати тренування після завершення педагогічного експерименту (табл. 5).

Таблиця 2

Показники мотивації до систематичної фізичної активності ветеранів до початку педагогічного експерименту (M ± SD, бали)

Показник	ЕГ (n=20)	КГ (n=20)	p
Внутрішня мотивація	3,08±0,41	3,11±0,39	>0,05
Усвідомлення користі фізичної активності	3,74±0,48	3,71±0,46	>0,05
Намір систематично тренуватися	3,18±0,45	3,20±0,43	>0,05
Самооцінка фізичних можливостей	3,36±0,50	3,33±0,49	>0,05
Загальний мотиваційний індекс	3,34±0,37	3,34±0,35	>0,05

Таблиця 3

Динаміка показників мотивації до систематичної фізичної активності після 16-тижневої програми занять пауерліфтингом (M ± SD)

Показник	ЕГ до	ЕГ після	КГ до	КГ після	p
Внутрішня мотивація	3,08±0,41	4,43±0,36	3,11±0,39	3,27±0,38	<0,001
Намір систематично тренуватися	3,18±0,45	4,46±0,34	3,20±0,43	3,29±0,40	<0,001
Самооцінка фізичних можливостей	3,36±0,50	4,51±0,37	3,33±0,49	3,48±0,46	<0,001
Загальний мотиваційний індекс	3,34±0,37	4,47±0,32	3,34±0,35	3,41±0,36	<0,001

Таблиця 4

Показники фізичної активності ветеранів за опитувальником IPAQ до та після педагогічного експерименту (M±SD)

Показник	ЕГ до	ЕГ після	КГ до	КГ після	p
Загальна фізична активність, MET-хв/тиждень	1826±391	3328±428	1849±402	2086±395	<0,001
Помірна фізична активність, хв/тиждень	126±31	214±36	128±29	141±32	<0,01
Інтенсивна фізична активність, хв/тиждень	58±18	149±24	60±20	69±19	<0,001
Днів фізичної активності на тиждень	2,7±0,8	5,4±0,7	2,8±0,9	3,2±0,8	<0,001

Таблиця 5

Показники прихильності ветеранів експериментальної групи до програми занять пауерліфтингом (n = 20)

Показник	Значення
Середня відвідуваність занять, %	92,6±4,3
Виконання тренувальної програми,%	89,8±5,1
Учасників, які завершили програму, n (%)	19 (95,0)
Бажають продовжувати заняття після завершення дослідження, n (%)	18 (90,0)
Загальна оцінка задоволеності програмою (5-бальна шкала), бали	4,7±0,4

Отримані результати свідчать про високий рівень прихильності ветеранів до запропонованої програми занять пауерліфтингом. Висока відвідуваність тренувань, майже повне виконання індивідуального плану та значна частка учасників, які висловили бажання продовжувати заняття після завершення експерименту, підтверджують практичну доцільність використання пауерліфтингу як засобу формування сталої мотивації до систематичної фізичної активності у ветеранів російсько-української війни.

Для більш повної оцінки ефективності запропонованої програми було проведено аналіз розподілу учасників експериментальної та контрольної груп за рівнями сформованості мотивації до систематичної фізичної активності після завершення педагогічного експерименту (табл. 6).

Таблиця 6

Розподіл ветеранів за рівнями мотивації до систематичної фізичної активності після завершення педагогічного експерименту, n (%)

Рівень мотивації	ЕГ (n=20)	КГ (n=20)
Високий	14 (70,0)	5 (25,0)
Середній	5 (25,0)	10 (50,0)
Низький	1 (5,0)	5 (25,0)

Результати свідчать, що після завершення програми більшість ветеранів експериментальної групи (70,0%) досягли високого рівня мотивації до систематичної фізичної активності. Водночас у контрольній групі переважав середній рівень мотивації, а частка учасників із високим рівнем була майже у три рази меншою. Отримані дані підтверджують позитивний вплив занять пауерліфтингом на формування стійкої мотивації ветеранів до регулярної фізичної активності.

Обговорення результатів. Отримані результати підтвердили ефективність авторської програми занять пауерліфтингом як засобу формування мотивації ветеранів російсько-української війни до систематичної фізичної активності. Після завершення 16-тижневого педагогічного експерименту в учасників експериментальної групи спостерігалося статистично значуще підвищення внутрішньої мотивації, готовності до регулярних тренувань, самооцінки власних фізичних можливостей та загального мотиваційного індексу. Крім того, за даними опитувальника IPAQ встановлено істотне збільшення обсягу щотижневої фізичної активності та кількості активних днів протягом тижня, що свідчить про формування стійкої потреби у регулярній руховій активності.

Отримані результати узгоджуються з положеннями теорії самодетермінації, відповідно до якої розвиток внутрішньої мотивації забезпечується задоволенням базових психологічних потреб особистості в автономії, компетентності та соціальній взаємодії. Саме ці механізми можуть пояснювати позитивний вплив систематичних занять пауерліфтингом на мотиваційну сферу ветеранів, оскільки поступове досягнення спортивних результатів, контроль власного фізичного стану та підтримка тренувальної групи сприяють зміцненню впевненості у власних можливостях і бажанню продовжувати фізичну активність.

Наші дані також узгоджуються з результатами досліджень Teixeira та співавторів, які довели, що довготривале залучення дорослих до фізичної активності значною мірою визначається саме внутрішньою мотивацією, а не зовнішніми стимулами. Подібної позиції дотримуються Ntoumanis та співавтори, які відзначають, що підтримка автономної мотивації є одним із ключових чинників тривалого збереження фізичної активності незалежно від віку та рівня фізичної підготовленості.

Отримані результати частково співпадають із висновками Whitworth та співавторів, які повідомляють про позитивний вплив силових тренувань на психологічне благополуччя та соціальну адаптацію ветеранів бойових дій. На відміну від більшості попередніх досліджень, у яких основну увагу приділено покращенню фізичного або психоемоційного стану, у проведеному дослідженні підтверджено, що пауерліфтинг є ефективним засобом саме формування сталої мотивації до систематичних занять фізичною активністю.

Результати дослідження також доповнюють сучасні вітчизняні наукові праці, присвячені фізкультурно-спортивній реабілітації ветеранів російсько-української війни. На відміну від програм загальної фізичної підготовки, використання пауерліфтингу забезпечує чітку систему індивідуального прогресу, можливість об'єктивного контролю власних досягнень та формування довгострокових тренувальних цілей, що позитивно впливає на підтримання високої мотивації до регулярних занять.

Високі показники прихильності учасників експериментальної групи до запропонованої програми, значна відвідуваність занять та бажання більшості ветеранів продовжувати тренування після завершення експерименту підтверджують практичну цінність розробленої програми. Це дозволяє рекомендувати її для використання у діяльності центрів фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів, спортивних клубів, ветеранських просторів та закладів фізичної культури і спорту.

До обмежень дослідження слід віднести відносно невелику кількість учасників, обмежену тривалість педагогічного експерименту та відсутність довгострокового спостереження за збереженням сформованої мотивації після завершення програми. Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення довготривалого впливу занять пауерліфтингом на рівень фізичної активності, психоемоційний стан і якість життя ветеранів різних вікових груп та з різним бойовим досвідом.

Висновки. Проведений аналіз наукової літератури засвідчив актуальність проблеми формування мотивації ветеранів російсько-української війни до систематичної фізичної активності та підтвердив доцільність використання засобів адаптивного спорту, зокрема пауерліфтингу, у процесі їх фізичної та психосоціальної реабілітації.

Розроблено та експериментально апробовано 16-тижневу програму занять пауерліфтингом, яка передбачала систематичні тренування тричі на тиждень із поступовим підвищенням навантаження, індивідуалізацією тренувального процесу та мотиваційною підтримкою учасників.

У результаті педагогічного експерименту встановлено статистично значуще покращення показників внутрішньої мотивації, готовності до регулярних занять, самооцінки фізичних можливостей та загального мотиваційного індексу в учасників експериментальної групи порівняно з контрольною ($p<0,05$). Одночасно зафіксовано істотне збільшення рівня фізичної активності за показниками опитувальника IPAQ.

Високі показники прихильності ветеранів до запропонованої програми, значна відвідуваність занять, високий рівень завершення експерименту та переважання учасників із високим рівнем мотивації після завершення дослідження підтверджують практичну ефективність застосування пауерліфтингу як засобу формування сталої мотивації до систематичної фізичної активності.

Отримані результати дають підстави рекомендувати впровадження програм занять пауерліфтингом у практику роботи центрів фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів, ветеранських просторів, спортивних клубів та інших закладів, що здійснюють фізкультурно-оздоровчу й реабілітаційну діяльність із ветеранами російсько-української війни. Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням довготривалого впливу занять пауерліфтингом на фізичне, психоемоційне здоров'я та якість життя ветеранів.

Література:

1. World Health Organization. *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva : World Health Organization, 2020. 104 p.
2. Bull F. C., Al-Ansari S. S., Biddle S. J. H. et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*. 2020. Vol. 54, No. 24. P. 1451–1462. DOI: 10.1136/bjsports-2020-102955.
3. Ryan R. M., Deci E. L. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York : Guilford Press, 2017. 756 p. DOI: 10.1521/978.14625/28806.
4. Teixeira P. J., Carraça E. V., Markland D., Silva M. N., Ryan R. M. Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2012. Vol. 9. Art. 78. DOI: 10.1186/1479-5868-9-78.
5. Ntoumanis N., Ng J. Y. Y., Prestwich A. et al. A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain. *Health Psychology Review*. 2021. Vol. 15, No. 2. P. 214–244. DOI: 10.1080/17437199.2020.1718529.
6. McEwan D., Harden S. M., Zumbo B. D. et al. The effectiveness of multi-component goal-setting interventions for changing physical activity behaviour: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*. 2016. Vol. 10, No. 1. P. 67–88. DOI: 10.1080/17437199.2015.1104258.
7. Whitworth J. W., Nosrat S., SantaBarbara N. J., Ciccolo J. T. Feasibility of resistance exercise for posttraumatic stress and anxiety symptoms: A randomized controlled pilot study. *Journal of Traumatic Stress*. 2019. Vol. 32, No. 6. P. 977–984. DOI: 10.1002/jts.22464.
8. Björkman F., Ekblom Ö. Physical exercise as treatment for PTSD: A systematic review and meta-analysis. *Military Medicine*. 2022. Vol. 187, No. 9–10. P. e1103–e1113. DOI: 10.1093/milmed/usab497.
9. Adams T. G., Forte J., Fogle B. M., Southwick S. M., Pietrzak R. H. Self-reported exercise frequency and PTSD: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 2020. Vol. 142, No. 6. P. 486–495. DOI: 10.1111/acps.13234.
10. Kraemer W. J., Ratamess N. A. Fundamentals of resistance training: Progression and exercise prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2004. Vol. 36, No. 4. P. 674–688. DOI: 10.1249/01.MSS.0000121945.36635.61.
11. Матвейко О., Романчук С., Ольховий О. та ін. Вплив занять фізичними вправами на функціональний стан та працездатність військовослужбовців-ветеранів бойових дій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. № 1(57). С. 31–36. DOI: 10.29038/2220-7481-2022-01-31-36.
12. Джим В. Ю. Аналіз розробленої методики тренувальних занять з пауерліфтингу учнів старшої загальноосвітньої школи. *Академічні студії. Серія «Педагогіка».* 2023. № 3. С. 51–58. DOI: 10.52726/as.pedagogy/2022.3.8.
13. Латишев М., Гончарова Н., Штанагей Д., Носова Н., Довганінець О. Міжнародний досвід використання єдиноборств у програмах фізичної активності та реабілітації ветеранів війни. *Єдиноборства*. 2026. № 2(40). С. 27–33. DOI: 10.15391/ed.2026-2.04.
14. Шостак І., Лопатюк О., Лунгу Д., Харитоненко Є. Педагогічні умови фізкультурно-спортивної реадаптації ветеранів бойових дій засобами адаптивних видів спорту. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2026. № 223. С. 277–281. DOI: 10.36550/2415-7988-2026-1-223-277-281.
15. Бондаренко В. В., Дідковський В. А., Кузенков О. В. Мотивація курсантів до занять фізичними вправами в умовах воєнного стану: структура, чинники та поведінкові вияви. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2026. № 3(203). DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).13
.

References:

1. World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.

2. Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S. J. H., et al. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955

3. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Press. https://doi.org/10.1521/978.14625/28806

4. Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, Article 78. https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78

5. Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y., Prestwich, A., et al. (2021). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain. *Health Psychology Review*, 15(2), 214–244. https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529

6. McEwan, D., Harden, S. M., Zumbo, B. D., et al. (2016). The effectiveness of multi-component goal-setting interventions for changing physical activity behaviour: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 10(1), 67–88. https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1104258

7. Whitworth, J. W., Nosrat, S., SantaBarbara, N. J., & Ciccolo, J. T. (2019). Feasibility of resistance exercise for post-traumatic stress and anxiety symptoms: A randomized controlled pilot study. *Journal of Traumatic Stress*, 32(6), 977–984. https://doi.org/10.1002/jts.22464

8. Björkman, F., & Ekblom, Ö. (2022). Physical exercise as treatment for PTSD: A systematic review and meta-analysis. *Military Medicine*, 187(9–10), e1103–e1113. https://doi.org/10.1093/milmed/usab497

9. Adams, T. G., Forte, J., Fogle, B. M., Southwick, S. M., & Pietrzak, R. H. (2020). Self-reported exercise frequency and PTSD: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 142(6), 486–495. https://doi.org/10.1111/acps.13234

10. Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of resistance training: Progression and exercise prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(4), 674–688. https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000121945.36635.61

11. Matveiko, O., Romanchuk, S., Olkhovyi, O., et al. (2022). Influence of physical exercise on the functional state and work capacity of military veterans. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 1, 31–36. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-31-36 [in Ukrainian].

12. Dzhym, V. Y. (2023). Analysis of the developed powerlifting training methodology for senior secondary school students. *Academic Studies. Series: Pedagogy*, 3, 51–58. https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2022.3.8 [in Ukrainian].

13. Latyshev, M., Honcharova, N., Shtanahei, D., Nosova, N., & Dovhaninets, O. (2026). International experience of using martial arts in physical activity and rehabilitation programs for war veterans. Martial Arts, 2, 27–33. https://doi.org/10.15391/ed.2026-2.04 [in Ukrainian].

14. Shostak, I., Lopatiuk, O., Lunhu, D., & Kharytonenko, Y. (2026). Pedagogical conditions of physical culture and sports readaptation of combat veterans by means of adaptive sports. *Scientific Notes. Series: Pedagogical Sciences*, 223, 277–281. https://doi.org/10.36550/2415-7988-2026-1-223-277-281 [in Ukrainian].

15. Bondarenko, V. V., Didkovskyi, V. A., & Kuzenkov, O. V. (2026). Motivation of cadets for physical exercise under martial law: Structure, determinants and behavioural manifestations. *Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15, 3.* https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).13 [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 29.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 27.08.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 19.11.2026

УДК 796.332.015.132-053.6
DOI https://doi.org/10.32782/olimpspu/2026.2.4

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу

ДИНАМІКА ТА ОЦІНКА РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Голяка Сергій Кіндратович,
кандидат біологічних наук, доцент,
в.о. завідувача кафедри фізкультурно-оздоровчих
технологій та адаптивного спорту
Чорноморського національного університету імені Петра Могили
ORCID ID: 0000-0001-6805-584X
Scopus Author ID: 8926073700

Коваль Вікторія Юріївна,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної культури та адаптивного спорту
Херсонського державного університету
ORCID ID: 0000-0003-0550-8631

Спринь Олександр Борисович,
кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри біології та методики навчання
Херсонського державного університету
ORCID ID: 0000-0002-7262-9030
Scopus Author ID: 6504346694

У статті представлено результати дослідження динаміки та оцінки спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів різних вікових груп. Метою цього дослідження було виявити зміни показників спеціальної фізичної підготовленості під впливом тренувального процесу та провести їх порівняння. Для участі в дослідженні було залучено 24 юних гравців, яких розділили на 2 групи: перша група, віком 13–14 років та друга група, віком 15–16 років. Для досягнення мети роботи використовувалися наступні методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та педагогічного тестування й спостереження, методи математичної статистики. Ступінь спеціальної фізичної підготовленості визначався за допомогою батареї тестів, що оцінюють швидкісні, швидкісно-силові якості, спритність та спеціальну витривалість. Під час дослідження було виявлено позитивну тенденцію за більшістю параметрів рівня спеціальної фізичної підготовленості в обох вікових групах. Зокрема, покращилися біг на 40 м, біг зигзагом, ведення м'яча, човниковий біг та тести на витривалість. Найбільш виражене зростання спостерігалося в молодшій віковій групі, що пояснюється відносно більшим потенціалом розвитку фізичних якостей. Водночас старша група стабільно досягала вищих абсолютних значень, що пояснюється фізіологічними віковими відмінностями та більшою тривалістю тренувань.

Аналіз виконання нормативів показав збільшення кількості спортсменів, які добре та достатньо підготовлені, та зменшення частки тих, хто виконує свої завдання на відносно низькому рівні. Це свідчить про ефективність тренувальних засобів та методів. Отримані результати обґрунтовують доцільність систематичного моніторингу показників спеціальної фізичної підготовленості, необхідність індивідуалізації тренувань та врахування вікових особливостей спортсменів. Практичне значення роботи полягає в тому, що дану запропоновану методику можна застосовувати до навчально-тренувального процесу юних футболістів для вдосконалення їхньої гри.

Ключові слова: *спеціальна фізична підготовленість, юні футболісти.*

Holiaka Serhii, Koval Viktoriia, Spryn Oleksandr. Dynamics and assessment of the level of special physical fitness of young football players

The article presents the results of a study of the dynamics and assessment of special physical fitness of young football players of different age groups. The purpose of this study was to identify changes in special physical fitness indicators under the influence of the training process and to compare them. 24 young players were involved in the study, who were divided into 2 groups: the first group, aged 13–14 years and the second group, aged 15–16 years. To achieve the goal of the work, the following methods were used: analysis and generalization of scientific and methodological literature and pedagogical testing and observation, methods of mathematical statistics. The degree of special physical fitness was determined using a battery of tests that assess speed, speed-strength qualities, agility and special endurance.

During the study, a positive trend was found in most parameters of the level of special physical fitness in both age groups. In particular, the 40 m run, zigzag run, ball dribbling, shuttle run and endurance tests improved. The most pronounced growth was observed in the younger age group, which is explained by the relatively greater potential for the development of physical qualities. At the same time, the older group consistently achieved higher absolute values, which is explained by physiological age differences and a longer duration of training.

Analysis of the implementation of the standards showed an increase in the number of athletes who are well and sufficiently prepared, and a decrease in the proportion of those who perform their tasks at a relatively low level. This indicates the effectiveness of training tools and methods. The results obtained substantiate the feasibility of systematic monitoring of indicators of special physical fitness, the need to individualize training and take into account the age characteristics of athletes. The practical significance of the work lies in the fact that this proposed methodology can be applied to the training process of young football players to improve their game.

Key words: *special physical fitness, young football players.*

Вступ. Сучасний футбол розвивається з більшою інтенсивністю у способах проведення ігор, а також зі значним зростанням вимог до фізичних якостей футболістів, а також до технічних навичок і тактичних знань, якими вони повинні володіти. Спеціальна фізична підготовка юних гравців є основним елементом успішного виконання техніки та тактики, а також високого рівня продуктивності. Тому питання спеціальної фізичної підготовки юних футболістів є актуальнішим, ніж будь-коли.

Результати попередніх досліджень показують, що спеціальна фізична підготовка здійснюється як завдяки організованому тренувальному процесу, так і завдяки унікальним вимогам змагань у футболі. Кілька книг і статей, авторами яких є Бескровний О., Коваль В.Ю. та Голяка С.К. [1, с. 21–24], зазначають, що використання системи перевірки рівня фізичної підготовки може значно підвищити ефективність загального тренувального підходу. Крім того, ряд досліджень [2, с. 83], доводять позитивний вплив занять футболом на загальний рівень фізичної підготовленості учнів, що створює передумови для розвитку в них спеціальних якостей.

Особливості формування спеціальної фізичної підготовленості на різних етапах тривалих тренувань викладено в роботах Грибана Г.П., Ткаченка П.П., Пантуса О.Ю. [3, с. 16], які наголошують на важливості врахування вікових та індивідуальних особливостей спортсменів під час тренувань. Окрім розвитку техніко-тактичної підготовки, розвиток техніко-тактичної підготовки супроводжується вдосконаленням спеціальних фізичних якостей. Ці два аспекти взаємопов'язані. Тому також важливо використовувати комплексний підхід до вимірювання фізичної та технічної підготовленості футболістів. Інші дослідники (Лісенчук Г., Тищенко В., 2019) [4, с. 181] встановили, що для створення конкурентно спроможної команди необхідно використовувати показники рівня спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості. Процес оптимізації тренувальних навантажень з особливим акцентом на розвиток швидкісно-силових здібностей досліджували Овчаренко С. та ін. [5, с. 118], які безпосередньо впливають на фізичну підготовленість спортсменів. Проблему також підтверджують нещодавні дослідження Хриплюка О.П. та ін. [6, с. 136], які описують фізичну підготовленість футболістів-початківців.

Незважаючи на значну кількість наукових праць, недостатньо дослідженими залишаються питання динаміки змін показників спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів у процесі тренувальної діяльності, а також удосконалення підходів до її об'єктивної оцінки. У зв'язку з цим актуальним є дослідження динаміки та оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів, що дозволить підвищити ефективність тренувального процесу.

Мета дослідження полягає у визначенні динаміки та здійсненні оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів.

Матеріали та методи. Для вирішення поставлених задач були застосовані наступні методи: метод аналізу й узагальнення літературних джерел; тестування спеціальної фізичної підготовленості, метод спостереження за технічною підготовленістю юних футболістів, метод математичної статистики.

Результати. Дослідження рівня спеціальної фізичної підготовленості (СФП) проводилися з футболістами (24 особи) двох вікових періодів: I група – юні футболісти 13–14 років (12 гравців), II група – юні футболісти 15–16 років (12 гравців). Протягом дослідження у навчально-тренувальному процесі юні футболісти формували рівень СФП. Були застосовані широковідомі тести з дослідження розвитку спеціальних фізичних якостей у юних футболістів.

Результати дослідження представлено у табл. 1. Із даних таблиці видно, що середні показники бігу на 40 м по прямій складають у 13–14 річних футболістів 6,15±0,2 с, у групі футболістів 15–16 час додання цієї дистанції виявися дещо нижчим і становив, в середньому – 5,76±0,2 с. Вже під час II етапу дослідження спостерігається, що у футболістів 13–14 років середній показник бігу на 40 м по прямій змінився на 1,8%, у футболістів 15–16 років покращення показника бігу на 40 м по прямій становило 6,8%. Середні показники бігу на 40 м по прямій становили: 13–14 річні футболісти – 6,04±0,2 с; 15–16 річні футболісти – 5,37±0,2 с ($p \geq 0,05$). Як і передбачалося, відносно менше часу на долання даної дистанції з швидкісного бігу витрачали футболісти старшої вікової групи, порівняно з результатами бігу 13–14 річних футболістів (табл. 1).

Далі більш повної картини бігових вправ на 40 м, ми запропонували відомий тест бігу на 40 м зигзагом оббігаючи бар'єри за командою тренера. Результати також представлені в таблиці 1. із яких можна відмітити, що під час I етапу обстеження спостерігаються відносно гірші показники у футболістів молодшої вікової групи, і становили 10,15±0,3 с, тоді як у футболістів 15–16 років середній показник становив – 8,44±0,3 с.

На II етапі після провадження методів вдосконалення розвитку спеціальних швидкісних якостей спостерігається зменшення часу на виконанню даного завдання у обох вікових групах футболістів. Тобто відбулося покращення у виконанні тесту, а саме у 13–14 річних футболістів на 7,1%, тоді як у футболістів 15–16 років на 4,3%. При цьому середні значення виконання цього тесту у юних футболістів 13–14 років становили

Таблиця 1

Показники тестування СФП у юних футболістів

№ з/п	Тестові завдання	Група 13–14 років			Група 15–16 років		
		І етап	ІІ етап	різниця	І етап	ІІ етап	різниця
1.	Біг по прямій 40 м (с.)	6,15±0,2	6,04±0,2	1,8%	5,76±0,2	5,37±0,2	6,8%
	t, достовірність	0,39, p≥0,05			1,32, p≥0,05		
2.	Біг на відрізку 40 м, с (біг зигзагом – оббігання бар'єрів)	10,15±0,3	9,31±0,3	7,1%	8,44±0,3	8,08±0,3	4,3%
	t, достовірність	2,01, p≤0,05			0,76, p≥0,05		
3	Біг на 15 м з ходу, с	2,56±0,1	2,44±0,1	4,7%	2,34±0,1	2,25±0,1	3,8%
	t, достовірність	0,86, p≥0,05			0,64, p≥0,05		
4.	Біг з м'ячем на 30 м, с	4,98±0,2	4,60±0,1	7,6%	4,42±0,2	4, 12±0,1	6,8%
	t, достовірність	2,23, p≤0,05			1,76, p≥0,05		
5.	Човниковий біг 3×10 м, с	9,21±0,3	8,94±0,3	2,93%	8,54±0,3	8,28±0,3	3,04%
	t, достовірність	0,88, p≥0,05			0,62, p≥0,05		
6.	Біг 800 на 30 м, с	157,8±4,1	153,6±3,3	2,7%	146,4±4,2	142, 2±3,8	2,8%
	t, достовірність	1,02, p≥0,05			0,75, p≥0,05		
7.	Човниковий біг 7×50 м, с	67,5±1,1	64,4±1,0	2,93%	64,4±0,7	62,3±0,7	3,04%
	t, достовірність	2,09, p≤0,05			2,15, p≤0,05		

9,31±0,3 с (p≤0,05). В футболістів 15–16 років середній показник бігу на 40 м із оббіганням бар'єрів становив 8,08±0,3 с (p≥0,05).

Порівнюючи отримані результати бігу на 40 м по прямій та бігу на 40 м оббігаючи бар'єри, можна спостерігати різницю між цими показниками, так долання відстані при першому запропонованому варіанті відбувалося швидше в обох групах обстежуваних футболістів, як на першому, так й на другому етапах досліджень. Дана різниця може визначатися як елемент прояву спритності у футболістів, чим менше часу витрачається на прояв спритності, то, ми вважаємо і вищими будуть результати розвитку спеціальної швидкісної підготовленості юних футболістів. У наших дослідженнях різниця у часі виконання цих двох тестів виявилися меншою у обох вікових групах футболістів на другому етапі, порівняно з результатом різниці, що ми отримали на І етапі тестування.

Додатково рівень розвитку спеціальних швидкісних якостей ми вивчали за показниками бігу на 15 м з ходу та бігу з м'ячем на 30 м. З таблиці видно, що під час тестування на ІІ етапі відмічається приріст (тобто зменшення часу на подолання дистанції) середніх показників бігу на 15 м та бігу на 30 м з введенням м'яча у юних футболістів обох груп за обома тестами. Зокрема, покращення середнього показника при виконання бігу на 15 м з ходу у 13–14 річних футболістів 4,7%, покращення показника бігу на 30 м становило 7,6% (p≤0,05). Подібна тенденція спостерігається і у футболістів 15–16 років, так показник бігу на 15 м з ходу у них покращився на 3,8%, а бігу з м'ячем на 30 м на 6,8%. (табл. 1).

Аналізуючи отримані результати виконання тесту «Човниковий біг 3×10 м» (дослідження спритності) юними футболістами видно, що після другого обстеження відмічається покращення показників його виконання. Середній показник у футболістів 13–14 років становив 9,21±0,3 с на І етапі та 8,94±0,3 с на ІІ етапі. При цьому приріст показника становив 2,93% (p≥0,05). У групі футболістів 15-17 років на І етапі середній показник човникового бігу 3×10 м 8,54±0,3 с, на ІІ етапі приріст становив 3,04% до 8,28±0,3 с (p≥0,05). Таким чином, за період 6-ти місяців тренувального процесу із футболістами в обох вікових групах обстеження виявлено покращення показників розвитку спеціальних швидкісних якостей та спритності.

Спеціальну витривалість у футболістів ми вивчали за допомогою використання тестів «Біг на 800 м» (швидкісна витривалість) та «Човниковий біг 7×50 м» (координаційна витривалість).

З таблиці 1 видно, що показники у футболістів 13–14 років на початку експерименту становили, в середньому, 157,8±4,1 с, а під час ІІ етапу тестування показник покращився на 2,7%, становив вже 153,6±3,3 с (p≥0,05). Подібна ситуація спостерігається і у групі юних футболістів 15–16 років. Так, на І етапі середній показник виконання тесту «Бігу на 800 м», складав 146,4±4,2 с. А вже після період 6-ти місяців тренувань середній показник в них становив 142, 2±3,8 с (різниця складала 2,8%, при p≥0,05).

Таким чином можемо узагальнити, що футболісти старшої вікової групи характеризувалися відносно кращими результатами виконання такого тесту, що, в першу чергу, пов'язано з віковими особливостями розвитку фізичних якостей у підлітків, а вже в меншій мірі, як результат систематичних тренувань в секції з футболу. З іншого боку можемо відмітити, що в однаковій мірі позитивно вплинула запропонована методика тренувальних занять з розвитку спеціальних фізичних якостей у вдосконаленні швидкісної витривалості 13–14 річних та 15–16 річних футболістів.

Останній тест за яким ми досліджували спеціальну фізичну підготовленість це виконання тесту «Човниковий біг 7×50 м». З табличних даних видно, що середньостатистичні показники у футболістів 13–14 років на І етапі склали 67,5±1,1 с, тоді як у віковій групі футболістів 15–16 років середній показник становив 64,4±0,7 с. Тобто знову як і у попередніх випадках від-

носно кращими показниками виконання тестів з спеціальної фізичної підготовленості характеризувалися футболісти старшої вікової групи.

На ІІ етапі ми відмічаємо вдосконалення спеціальної координаційної витривалості у обох групах юних футболістів. Зокрема, середній показник у групі 13–14 річних футболістів становив 64,4±1,0 с, що на 2,93% ($p \leq 0,05$) виявився кращим (швидше була подолана відстань при виконанні човникового бігу 7×50 м). Подібна ситуація спостерігається і у групі футболістів 15–16 років: середній показник виконання тесту «Човниковий біг 7×50 м» становив 62,3±0,7 с, що на 3,04% ($p \leq 0,05$) виявився кращим (табл. 1).

Для оцінювання виконання юними футболістами нормативів з спеціальної фізичної підготовленості футболістів використали вимоги до них з навальної програми з футболу (Шамардін В.М., 2003).

Аналіз результати виконання нормативів із СФП розглянемо з виконання юними футболістами нормативу «*Біг на 40 м по прямому відрізку*». Так, на І етапі тестування більшість 13–14 річних футболістів виконали норматив на середньому рівні («задовільно») – 50,0% від загальної їх кількості. Вже на ІІ етапі у цій групі футболістів більшість виконаних нормативів на «добре» (50,0%). Також слід відмітити, збільшення кількості футболістів, які виконали норматив на «відмінно» з 8,3% до 16,7%, жоден футболіст який би не виконав норматив.

Серед футболістів 15–16 років слід відмітити, що на першому етапі тестування більшість з них виконала нормативи на «добре», а саме 50,0%. На ІІ етапі тестування ми також спостерігаємо більшість футболістів цього вікового діапазону виконали норматив на оцінку «добре» (58,3%), суттєво зменшилася кількість осіб з оцінкою «задовільно» з 33,3% до 8,3%. Також слід відмітити, збільшення кількості футболістів 15–16 років з високим рівнем розвитку швидкісних якостей (до 33,3%).

За результатами виконання тесту «*Біг на відрізку 40 м з (біг зигзагом з оббіганням бар'єрів)*» на І етапі виявлено, що більшість 13–14 річних футболістів виконали норматив на «задовільно» й на «добре» – по 41,7%. На ІІ етапі відмічається вже більшість виконаних нормативів на «добре» (58,3%). З'являється один, який виконав норматив на оцінку «відмінно» з (8,3%), при цьому жоден не отримав оцінку «незадовільно».

Серед футболістів 15–16 років на І етапі тестування більшість з них отримали оцінку «добре» – 41,7%, що повторюється і на ІІ етапі тестування (41,7%), Також слід відмітити, збільшення кількості футболістів 15–16 років з високим рівнем розвитку швидкісних якостей (до 33,3%). Жоден, хто не виконав норматив на позитивну оцінку.

На І етапі тестування більшість футболістів 13–14 років склали тест з «*Бігу з м'ячем на 30 м*» на «задовільно» (50,0%), на ІІ етапі на «добре» 75,0%. В групі футболістів 15–16 років на обох етапах тестування більшість виконали норматив на оцінку «добре» (50,0% та 83,3%).

Наступним динаміку виконання нормативів зі спеціальної швидкісної підготовленості та спритності футболістів ми розглянемо за тестом «*Біг на 15 м*». У групі 13–14 років футболістів на І етапі тестування високий рівень характерний 16,7% осіб, на «добре» 41,7%, на «задовільно» 41,7% і жодного, хто не виконав би цей норматив. У групі 15–16 річних футболістів високий рівень характерний 16,7%, виконання на оцінку «добре» 50,0% і на оцінку «задовільно» 33,3%. Також як і у випадку більш молодших футболістів нами не виявлено на І етапі обстеження жодного футболіста, який би не виконав даний норматив. На ІІ етапі тестування у групі 13–14 річних футболістів нами виявлено високий рівень у 33,3% осіб, на оцінку «добре» 58,3% і на оцінку «задовільно» у 8,3%, і на оцінку «незадовільно» у жодного із футболістів. Також і у групі 15–16 річних футболістів ми спостерігаємо подібну позитивну динаміку. Так, високий рівень виконання нормативу вже характерно 33,3% обстежуваним, оцінка «добре» властива 58,3% обстежуваним, оцінка «задовільно» – 8,3%. Спостерігається збільшення кількості осіб з виконанням нормативу на оцінки «відмінно» та «добре» у обох вікових групах футболістів.

Далі розглянемо результати виконання тесту «*Човниковий біг 3×10 м*». На І та ІІ етапах тестування більшість футболістів 13–14 років виконали норматив на оцінку «добре», відповідно: 41,7% та 58,3%. Високий рівень був характерний 8,3%, на оцінку «задовільно» виконали 33,3% футболістів цієї групи, а на оцінку «незадовільно» – 16,7%. На ІІ етапі тестування наступна картина: високий рівень 16,7%, на оцінку «задовільно» 25,0% і жодного, хто б не виконав норматив. У групі футболістів 15–16 років на І етапі тестування 16,7% виконали тест на високому рівні, 33,3% на оцінку «добре» й 41,7% на оцінку «задовільно» та один футболіст не виконав норматив (8,3%). На ІІ етапі тестування ми спостерігаємо відносно кращу ситуацію. Так, високий рівень характерний 33,3% футболістів, 41,7% футболістів виконали норматив на «добре», 25,0% виконали норматив на «задовільно» і жодного хто б не виконав норматив, тобто отримав «незадовільно».

Наступним розглянемо результати складання нормативів з розвитку спеціальної витривалості. Розпочнемо з тесту «Біг на 800 м». Можемо відмітити, що на І етапі тестування нами виявлено досить велика кількість футболістів 13–14 років, з виконанням нормативну на оцінку «задовільно», а саме – 41,7%. Лише один виконав норматив на високому рівні (8,3%), і двоє не виконали норматив – 16,7%. А у групі футболістів старшої вікової групи наступна картина: високий рівень виявлено у 8,3%, на «добре» 50,0%, на «задовільно» – 33,3%, один футболіст на «незадовільно (8,3%).

На ІІ етапі тестування високий рівень складання нормативу у групі футболістів 13–14 років виявлено у 16,7%, на оцінку «добре» 50,0% на оцінку «задовільно» – 41,7% і жодного з невиконанням даного нормативу. У групі 15–16-ми річних футболістів на ІІ етапі високий рівень був характерний також як на І етапі 25,0% футболістів і також 16,7%, що виконали норма-

тив на оцінку «задовільно». Більшість виконали норматив на оцінку «добре», а саме 50% від всієї кількості цих футболістів. Жодного футболіста цієї вікової групи, який би не виконав даний норматив.

Результати виконання тесту «Човниковий біг 7×50 м». Можемо відмітити, що на І етапі тестування нами виявлено досить велика кількість футболістів 13–14 років, з виконанням нормативну на оцінку «добре», а саме – 41,7%. Лише один виконав норматив на високому рівні (8,3%), і двоє не виконали норматив – 16,7%, а у групі футболістів старшої вікової групи наступна картина: високий рівень в жодного, на оцінку «добре» 25,0%, на оцінку «задовільно» – 58,3%, два футболісти на оцінку «незадовільно (16,7%) і жодного футболіста з виконанням нормативну на незадовільну оцінку.

На ІІ етапі тестування високий рівень складання нормативу у групі футболістів 13–14 років виявлено у 25,0%, на оцінку «добре» 41,7% на оцінку «задовільно» – 33,3% і жодного з невиконанням даного нормативу. У групі 15–16-ми річних футболістів на ІІ етапі високий рівень був характерний вже 25,0% футболістів і також 25,0%, що виконали норматив на оцінку «задовільно». Більшість виконали норматив на оцінку «добре» (50% від всієї кількості). Жодного футболіста цієї вікової групи, який би не виконав даний норматив.

Отже, враховуючи отримані нами результати тестування СФП у юних футболістів обох вікових груп можна запропонувати наступні закономірності та практичні рекомендації з вдосконалення цих фізичних якостей. При виконанні завдань у процесі тренувань дали нам неоднакові результати у різних футболістів, як причини бачимо і вік спортсменів, так і ігрові амплуа, спортивна кваліфікація.

Тому подальші дослідження мали включати в себе ряд ознак, які необхідно враховувати при здійсненні спеціальної фізичної підготовки з футболістами з метою якомога отримання вищих показників вдосконалення необхідних фізичних якостей.

По-перше, слід постійно здійснювати контроль за динамікою показників спеціальної фізичної підготовленості на різних етапах річного циклу підготовки, здійснювати як поточний, так й етапний види контролю.

По-друге, не забувати про принцип індивідуальності, тобто підійти до кожного гравця індивідуально, визначити його слабкі місця за результатами тестування, пошук можливих шляхів позитивного впливу на розвиток спеціальних фізичних якостей в кожного гравця окремо, аналізувати структуру фізичних якостей, їх взаємозалежність.

По-третє, на основі отриманих результатів тестування та врахування індивідуальних показників підбирати належні оптимальні рухові завдання, з метою якнайкраще забезпечити прояв спеціальних фізичних якостей з подальшою оцінкою ефективності запропонованих для застосування фізичних вправ, методів тренування, зокрема враховуючи темпи приросту показників спеціальних фізичних якостей на кожному етапі фізичної підготовки.

По-четверте, аналіз змагальної діяльності юних футболістів в умовах футбольного матчу відносно реалізації фізичного потенціалу ними на сонові розвитку спеціальних фізичних якостей, їх зв'язку з вирішення на полі техніко-тактичних дій, точності виконання запропонованих завдань тренером.

Варто враховувати й особливості віку та періоду тренувань у футбольній групі підготовки, в залежності від їх класифікації підбирати специфічні завдання, які досить часто з'являються під час гри.

Висновки. При проведенні експериментального дослідження на основі тестування розвиту спеціальних фізичних якостей в групах юних футболістів, встановлено, що з віком спортсмена, тривалості його тренувальної діяльності вдосконалюються показники спеціальної фізичної підготовленості. Стосовно результатів приросту (у нашому випадку скорочення часу на виконання бігових вправ) показників можна відмітити, що у більшості випадків відносно вищі дані приросту спостерігалися у футболістів молодшої групи, ніж у футболістів старшої групи. На нашу думку, це пояснюється, тим що більш старші футболісти характеризувалися вже досить високими показниками розвитку спеціальної фізичної підготовленості.

Встановлено, що на І етапі тестування більшість футболістів обох вікових груп виконали норматив на оцінки «добре» й «задовільно». Незначна частка юних футболістів виконали тести на високому рівні (оцінка «відмінно») та на низькому рівні) оцінка «незадовільно»). На ІІ етапі нами лише у випадку виконання нормативу з бігу на 40 м по периметру у групі 13–14-річних футболістів зустрічалися випадки отримання оцінки «незадовільно». Значно зросла кількість футболістів обох груп виконанням нормативів на високому рівні.

Перспективи подальших досліджень полягають у застосуванні отриманих результатів для вдосконалення технічної майстерності юних футболістів.

Література:

1. Бескровний О., Коваль В.Ю., Голяка С.К., Контроль спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів. *Пріоритетні напрями розвитку фізичної культури, спорту та рекреації* : зб. наук. праць І Всеукр. наук.-практ. конф. (25 жовтня 2024 року). 2024. С. 21–24.

2. Голяка С.К., Спринь О.Б., Левченчук О. Дослідження впливу секційних занять футболом на фізичну підготовленість учнів середнього шкільного віку. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. № 1(19) 2023. С. 77–85. https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-1(19)-77-85

3. Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Пантус О.О. Спеціальна фізична підготовка юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи* : зб. наук. праць І Всеукр. наук.-практ. конф. Житомир, 2021. С. 12–17. http://ir.polissiauniver.edu.ua/bitstream/123456789/16449/3/FVSZVOPP_2021_12-17.pdf

4. Лісенчук Г., Тищенко В. Комплексна оцінка спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості як запорука формування основного складу у футболі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип. 8 (27). Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 175–183. https://eprints.zu.edu.ua/30663/1/175-183.pdf

5. Овчаренко С., Яковенко А., Матяш В. Вдосконалення методики планування тренувальних навантажень швидкісно-силової спрямованості футболістів у річному циклі підготовки. *Спортивні ігри.* 2022, № 3(25), 113–121. doi: 10.15391/si.2022-3.10

6. Хриплюк О.П., Крот А.С., Вегнер О.І. Фізична підготовленість футболістів-початківців на етапі базової підготовки. *Олімпійський та професійний спорт*. Випуск 1, 2025. С. 134–138. URL: https://journals.spu.sumy.ua/index.php/sport/article/view/582/549

References:

1. Beskrovnyi, O., Koval, V.Yu**.** & Holiaka, S.K. (2024) Kontrol spetsialnoyi fizychnoyi pidhotovlenosti yunykh futbolistiv [Control of special physical fitness of young football players]. *Priorytetni napryamy rozvytku fizychnoyi kultury, sportu ta rekreatsiyi* : zb. nauk. prats I Vseukr. nauk.-prakt. konf. (25 zhovtnya 2024 roku). – Priority areas of development of physical culture, sports and recreation: collection of scientific works of the 1st All-Ukrainian scientific-practical conference (October 25, 2024). Ivano-Frankivsk, 2024. P. 21–24. [in Ukrainian].

2. Holiaka, S.K., Spryn, O.B. & Levchenchuk, O. (2023) Doslidzhennya vplyvu sektsiynykh zanyat′ futbolom na fizychnu pidhotovlenist uchniv serednoho shkilnoho viku [Research on the impact of sectional football classes on the physical fitness of middle school students]. *Perspektyvy ta innovatsiyi nauky (Seriya «Pedahohika», Seriya «Psykholohiya», Seriya «Medytsyna»).* – Prospects and innovations of science (Series "Pedagogy", Series "Psychology", Series "Medicine"). 1(19). 77-85. https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-1(19)-77-85

3. Hryban, H.P., Tkachenko, P.P. & Pantus, O.O. (2021) Spetsial′na fizychna pidhotovka yunykh futbolistiv na etapi poperednoyi bazovoyi pidhotovky [Special physical training of young football players at the stage of preliminary basic training]. *Fizychne vykhovannya i sport u zakladakh vyshchoyi osvity: problemy ta perspektyvy* : zb. nauk. prats I Vseukr. nauk.-prakt. konf. – Physical education and sports in higher education institutions: problems and prospects: collection of scientific works of the I All-Ukrainian scientific-practical conference – Zhytomyr. 12–17. URL: http://ir.polissiauniver.edu.ua/bitstream/123456789/16449/3/FVSZVOPP_2021_12-17.pdf

4. Lisenchuk, H. & Tyschenko, V. (2019) Kompleksna otsinka spetsialnoyi fizychnoyi i tekhniko-taktychnoyi pidhotovlenosti yak zaporuka formuvannya osnovnoho skladu u futboli [Comprehensive assessment of special physical and technical-tactical preparedness as a guarantee of the formation of the main squad in football]. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi: zbirnyk naukovykh prats* – Physical culture, sports and health of the nation: collection of scientific works. *Zhytomyr.* 8 (27). 175–183. URL https://eprints.zu.edu.ua/30663/1/175-183.pdf [in Ukrainian].

5. Ovcharenko, S., Yakovenko, A. & Matiash, V. (2022) Vdoskonalennya metodyky planuvannya trenuval′nykh navantazhen shvydkisno-sylovoyi spryamovanosti futbolistiv u richnomu tsykli pidhotovky [Improving the methodology for planning speed-strength training loads for football players in the annual training cycle]. *Sportyvni ihry – Sports games.* 3(25), 113–121. doi: 10.15391/si.2022-3.10 [in Ukrainian].

6. Khrypliuk, O.P., Krot, A.S. & Vehner, O.I. (2025) Fizychna pidhotovlenist futbolistiv-pochatkivtsiv na etapi bazovoyi pidhotovky [Physical fitness of novice football players at the stage of basic training]. *Olimpiyskyy ta profesiynyy sport* – Olympic and professional sports, 134–138. URL https://journals.spu.sumy.ua/index.php/sport/article/view/582/549

Дата першого надходження статті до видання: 20.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 25.08.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 19.11.2026

УДК 796.011.3:378
DOI https://doi.org/10.32782/olimpspu/2026.2.5

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу

ПРОЄКТ «ПЛІЧ-О-ПЛІЧ: ВСЕУКРАЇНСЬКІ СТУДЕНТСЬКІ ЛІГИ» ЯК ІННОВАЦІЙНА ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ

Городинська Інна Володимирівна,
кандидатка педагогічних наук, доцентка,
завідувачка кафедри базової загальновійськової та фізичної підготовки
Чорноморського національного університету імені Петра Могили
ORCID ID: 0000-0002-2111-9161

Степанюк Світлана Іванівна,
кандидатка наук з фізичного виховання та спорту, доцентка,
доцентка кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Херсонського державного аграрно-економічного університету
ORCID ID: 0000-0002-6035-3575

Драчук Сергій Петрович,
кандидат біологічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Херсонського державного аграрно-економічного університету
ORCID ID: 0000-0001-5783-8830

Дослідження присвячено проблемі удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді через інноваційний проєкт «Пліч-о-пліч: Всеукраїнські студентські ліги». Актуальність досліджуваної проблеми зумовлена необхідністю перегляду традиційних підходів залучення студентської молоді до фізкультурно-спортивної діяльності в умовах трансформації освітнього середовища та зниження їх рівня рухової активності. Мета проведеного дослідження полягала в обґрунтуванні формату проведення змагань «Пліч-о-пліч: Всеукраїнські студентські ліги» як інноваційної форми організації спортивно-масової роботи студентів та визначення його потенціалу. Для досягнення мети застосовано аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, аналіз документів і статистичних даних, порівняльний аналіз. Під час дослідження охарактеризовано особливості організації та проведення змагань, висвітлено їх структуру та етапи реалізації. Проаналізовано результати першого сезону 2025/2026 років, які засвідчили значний рівень залучення студентської молоді до фізкультурно-спортивної діяльності. Встановлено, що даний проєкт проведення спортивних змагань сприяє підвищенню активності студентів, розвитку їх командної взаємодії, лідерських якостей, комунікативних умінь та інших соціальних компетентностей. Доведено, що формат «Пліч-о-пліч: Всеукраїнські студентські ліги» є ефективним шляхом удосконалення спортивно-масової роботи в закладах вищої освіти та має значний потенціал для подальшого розвитку масового студентського спорту в Україні.

Ключові слова: *спортивно-масова робота, заклади вищої освіти, студентська молодь, спортивні змагання, Всеукраїнські студентські ліги, рухова активність, фізичне виховання.*

Horodinska Inna, Stepanyuk Svetlana, Drachuk Serhii. «Side by Side: All-Ukrainian student leagues» project as an innovative form of organizing sports and recreational activities

The study is devoted to the problem of improving the system of physical education of students through the innovative project "Side by Side: All-Ukrainian Student Leagues". The relevance of the problem under study is due to the need to revise traditional approaches to involving student youth in physical culture and sports activities in the context of the transformation of the educational environment and a decrease in their level of physical activity. The purpose of the study was to substantiate the format of the competitions "Side by Side: All-Ukrainian Student Leagues" as an innovative form of organizing sports and mass work of students and determining its potential. To achieve the goal, analysis and generalization of scientific and methodological literature, analysis of documents and statistical data, and comparative analysis were used. During the study, the features of the organization and holding of competitions were characterized, their structure and stages of implementation were highlighted. The results of the first season of 2025/2026 were analyzed, which showed a significant level of involvement of student youth in physical culture and sports activities. It has been established that this project of holding sports competitions contributes to increasing the activity of students, the development of their team interaction, leadership qualities, communication skills and other social competencies. It has been proven that the format «Side by Side: All-Ukrainian Student Leagues» is an effective way to improve sports and mass work in higher education institutions and has significant potential for the further development of mass student sports in Ukraine.

Key words: *sports and recreational activities, higher education institutions, student youth, sports competitions, All-Ukrainian Student Leagues, physical activity, physical education.*

Вступ. На сучасному етапі розвитку системи фізичного виховання в закладах вищої освіти великого значення набуває оновлення організаційних підходів до проведення спортивно-масової роботи. Зниження рівня рухової активності студентської молоді, мотивації до занять фізичною культурою і спортом, трансфор-

мація освітнього середовища та потреба у формуванні соціальних компетентностей актуалізують пошук інноваційних моделей проведення спортивно-масових змагань в закладах освіти.

На це наголошують й нормативні документи, що визначають пріоритети державної політики у сфері фізичної культури і спорту (Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року). Стратегія визначає ряд завдань, «що потребують розв'язання у сфері фізичної культури і спорту за відповідними напрямами, серед яких: фізично активна нація - популяризація фізичної культури і спорту, створення умов для залучення населення до оздоровчої рухової активності» [5]. Це є ключовою складовою спортивно-масової роботи серед студентської молоді.

Сучасні соціальні трансформації потребують оновлення підходів до організації фізкультурно-спортивної діяльності молоді. Традиційні форми спортивних змагань не завжди забезпечують належний рівень масовості та соціальної інтеграції, у зв'язку з цим актуалізується впровадження форматів, що поєднують змагальність із командною підтримкою.

Сьогодні йде інтенсивний пошук нових проєктів, форм та методів спортивно-масової роботи в закладах освіти, що відповідає сучасності, і можуть вирішувати завдання, які постають перед сучасною системою фізичного виховання студентської молоді. Передусім, ідеться про інноваційні проєкти, що дозволяють суттєво посилити зацікавленість та мотивацію до фізкультурно-спортивної діяльності студентів в позаурочний час. Практичним прикладом таких інновацій є проєкт «Пліч-о-пліч: Всеукраїнські студентські ліги», який реалізується за сприяння офісу Президента України, Міністерства освіти та науки, Міністерства молоді та спорту, Міністерства розвитку громад та територій, а також національних спортивних організацій (федерацій, асоціацій та ін.) з видів спорту [4].

Сучасна практика фізичного виховання в вищих закладах освіти свідчить про зменшення обов'язкових годин з дисципліни «Фізичне виховання» недостатній інтерес та мотивацію студентів до систематичних занять спортом; потребу в модернізації форм позааудиторної діяльності. У зв'язку з цим прослідковуються протиріччя між:

– зростаючою потребою студентської молоді у доступних інноваційних формах рухової активності та недостатньо оновленими традиційними формами організації спортивно-масової роботи в закладах вищої освіти;

– необхідністю впровадження інноваційних моделей студентського спорту на всеукраїнському рівні та відсутністю чітких організаційних механізмів управління діяльністю студентського спорту;

– потенційними можливостями проєкту «Пліч-о-пліч: Всеукраїнські студентські ліги» щодо підвищення мотивації студентів до систематичних занять спортом та реальним рівнем залучення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності;

– масштабністю ідеї проєкту «Пліч-о-пліч: Всеукраїнські студентські ліги» та обмеженими фінансовими, кадровими та матеріально-технічними ресурсами вищих закладів освіти.

Отже, виходячи із вищесказаного досліджувана проблема набуває актуальності.

Матеріали та методи. *Мета дослідження* – теоретично обґрунтувати формат проведення змагань «Пліч-о-пліч: Всеукраїнські студентські ліги» як інноваційну форму організації спортивно-масової роботи студентів та студенток та визначити його потенціал.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблем організації спортивно-масової роботи студентської молоді в сучасних умовах.

2. Уточнити значення та зміст проєкту «Пліч-о-пліч: Всеукраїнські студентські ліги» як сучасної інноваційної форми проведення спортивних змагань.

3. Проаналізувати досвід проведення спортивних змагань «Пліч-о-пліч: Всеукраїнські студентські ліги» в першому сезоні 2025/2026.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань застосовано наступні методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, аналіз документів та статистичних даних, порівняльний аналіз.

Результати дослідження. Під час глибинних змін в українському суспільстві, через призму воєнних дій та соціально-економічних зрушень особливої ваги набуває формування фізично та психічно стійкої молоді. Студентство – це соціально активна, соціально-демографічна та соціально-професійна група населення, об'єднана спільною діяльністю (навчанням у закладах вищої освіти), віковими характеристиками, особливим соціальним статусом і системою цінностей, яка формує майбутній інтелектуальний і професійний потенціал держави.

Повномасштабне військове вторгнення в Україну стало причиною глибокий суспільних потрясінь, що істотно вплинули на всі сфери життєдіяльності суспільства, зокрема на систему вищої освіти, а саме: руйнування освітньої інфраструктури, внутрішнє та зовнішнє переміщення студентів та освітян, обмеження доступу до освітніх ресурсів. Впровадження дистанційного та змішаного навчання суттєво вплинуло на структуру освітнього процесу й ускладнило якісне проведення занять з фізичного виховання, зокрема спортивно-масової роботи [1, 2].

За теоретичним аналізом, спортивно-масова робота у закладах вищої освіти є важливою складовою національної системи фізичного виховання та реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту. Її значущість зумовлена комплексним впливом на фізичний, психічний, соціальний і професійний розвиток студентської молоді. Вона є не лише складовою освітнього процесу, а й важливим механізмом формування гармонійно розвиненої, соціально активної та професійно конкурентоспроможної особистості. Спортивно-масова робота виступає ефективним засобом не тільки в зміцненні здоров'я молоді, а також в її соціалізації та консолідації.

Багато дослідників розглядають сутність спортивно-масової роботи як складної системи, що включає соціально-педагогічні аспекти, тобто визначення ролі спорту у формуванні цінностей, поведінкових норм і соціальної інтеграції молоді; організаційно-управлінські моделі, що визначають організаційні структури та механізми управління фізкультурно-спортивною діяльністю в вищих закладах освіти, а також методичні підходи, інноваційні форми та методи проведення масових заходів, мотиваційні стратегії залучення до участі студентів [3].

Спортивно-масова робота є важливим чинником соціалізації молоді. У процесі участі в змаганнях, турнірах відбувається засвоєння соціальних норм, правил поведінки, формування відповідальності та командної взаємодії. Колективна діяльність сприяє розвитку навичок комунікації, лідерства та співпраці. Особливої актуальності набуває роль соціалізації спорту в умовах суспільної нестабільності, коли спортивне середовище виконує функцію соціальної підтримки та психологічної стабілізації.

Важливість проведення спортивно-масової роботи у закладах вищої освіти в нових інноваційних форматах зумовлює необхідність впровадження сучасних державних ініціатив, спрямованих на розвиток масового студентського спорту. Однією з таких ініціатив став проєкт «Пліч-о-пліч: Всеукраїнські студентські ліги» під гаслом «РАЗОМ ПЕРЕМОЖЕМО!», започаткований за ініціативи Президента України Володимира Зеленського. Проєкт створено за моделлю успішних шкільних ліг, які вже третій рік поспіль об'єднують тисячі школярів по всій країні. Реалізація даного проєкту є однією із складових державної політики у сфері розвитку фізичної культури і спорту та спрямована на залучення якомога більшої кількості студентів та студенток до регулярної фізичної активності й здорового способу життя та зміцнення ролі спорту в освітньому середовищі.

Інноваційна модель проведення змагань «Пліч-о-пліч: Всеукраїнські студентські ліги» характеризується значним педагогічним потенціалом, який реалізується через інтеграцію освітньої, виховної, соціальної та спортивної складових. Концепція проєкту орієнтована не лише на досягнення спортивних результатів, а й на формування компетентної, соціальновідповідальної та фізичної активної особистості здобувача вищої освіти.

Важливою характеристикою даної моделі проведення спортивних змагань є її компетентнісна спрямованість. Участь студентів та студенток у проєкті «Пліч-о-пліч: Всеукраїнські студентські ліги» сприяє не лише підвищенню рівня фізичної підготовленості, а й розвитку м'яких навичок (soft skills), які є важливими для соціальної та професійної їх самореалізації. Насамперед, під час участі у спортивних змаганнях формуються навички командної роботи, ефективної комунікації, відповідальності, критичного мислення, лідерства, емоційної стійкості, вміння конструктивно розв'язувати завдання та адаптуватися до нових умов. Розвиток зазначених компетентностей підвищує конкурентоспроможність майбутніх фахівців та готовність до професійної діяльності в сучасних умовах.

Особливістю проведення Всеукраїнських студентських ліг є поетапна система організації змагального процесу, яка забезпечує послідовний вибір найсильніших команд в лігах. Перший сезон студентських ліг 2025/2026 охоплював чотири види спорту: футзал, волейбол, баскетбол (окремо команди юнаків і дівчат) та черліденг (змішані команди). Згідно цього, було створено студентські ліги за названими видами спорту та за статевою ознакою, а саме:

- студентська ліга: футзал студенти;
- студентська ліга: футзал студентки;
- студентська ліга: баскетбол студенти;
- студентська ліга: баскетбол студентки;
- студентська ліга: волейбол студенти;
- студентська ліга: волейбол студентки;
- студентська ліга: черліденг студенти / студентки.

Спортивні змагання проводились у кожній студентській лізі у чотири етапи: студентський, обласний, міжобласний та всеукраїнський.

Поетапна структура проведення змагань «Пліч-о-пліч: Всеукраїнські студентські ліги» наочно подана на рисунку 1.

Кожний етап мав свої особливості проведення:

І етап (Студентський) характеризувався проведенням змагань у закладах вищої освіти з метою визначити найсильніших у видах спорту та формування збірних команд вишу з реєстрацією на сайті;

ІІ етап (Обласний) визначався проведенням змагань між командами в межах областей, переможець даного етапу представляв область у наступному етапі;

ІІІ етап (Міжобласний) – проводився за територіальним принципом, за яким було створено чотири зони:

1 зона: Вінниччина, Житомирщина, Київщина, Київ, Хмельниччина, Черкащина;

2 зона: Волинь, Закарпаття, Івано-Франківщина, Львівщина, Рівненщина, Тернопільщина, Буковина;

3 зона: Донеччина, Луганщина, Полтавщина, Сумщина, Харківщина, Чернігівщина;

4 зона: Дніпропетровщина, Запорізька область, Кіровоградщина, Миколаївщина, Одещина, Херсонщина.

За результатами проведення змагань кращі дві команди представляли свій заклад освіти в наступному **IV етапі (Всеукраїнському)** змагань, де визначались переможці та призери студентських ліг (рис. 1) [4].

Аналізуючи підсумки сезону 2025/2026 Студентської ліги «Пліч-о-пліч» на основі даних результатів участі у спортивних змаганнях, можна зробити висновки щодо залученості студентства та внутрішньої динаміки даного проєкту (табл. 1).

Отже, проєкт продемонстрував величезне охоплення студентської молоді – 583 команди (біля 8314 учасників), проте активність учасників суттєво відрізняється залежно виду спорту та статті. Абсолютний лідер за масовістю серед студентів - футзальна ліга, яка зібрала на початку змагань 136 команд та 2052 гравців. Волейбольні ліги продемонстрували збалансовані показники та високу популярність як серед студентів

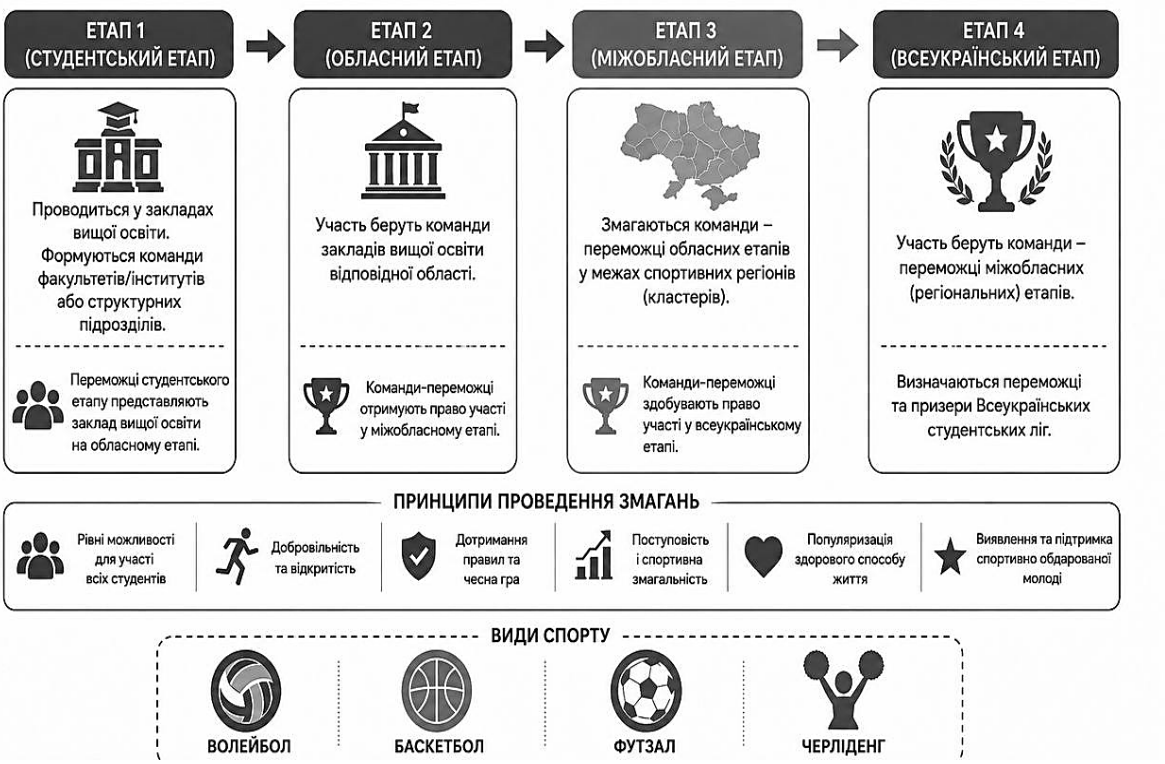


Рис. 1. Структура проведення змагань «Пліч-о-пліч: Всеукраїнські студентські ліги»

Таблиця 1

Динаміка кількості команд та учасників спортивних змагань «Пліч-о-пліч: Всеукраїнські студентські ліги» сезону 2025/2026

Ліга	I етап		II етап		III етап		IV етап	
Футзал студенти	136	2052	130	1984	24	423	8	167
Футзал студентки	32	443	30	425	12	180	8	137
Баскетбол студенти	90	1138	86	1096	20	267	8	116
Баскетбол студентки	27	344	24	315	12	179	8	123
Волейбол студенти	122	1623	119	1592	21	335	5	88
Волейбол студентки	111	1414	106	1361	24	379	8	128
Черліденг студенти/студентки	65	1300	32	640			26	388
Всього	**583**	**8314**	**527**	**7413**	**113**	**1363**	**71**	**1147**

так і серед студенток, а саме: чоловічий турнір залучив 122 команди (1623 гравців), жіночий – 111 команд (1414 гравчинь). За статистичними даними баскетбольна ліга поєднала меншу кількість команд та учасників порівняно з іншими ігровими лігами, жіноча ліга зібрала тільки 27 команд (344 гравчинь).

Проведений аналіз підсумків студентських ліг сезону 2025/2026 засвідчив, що початкові етапи змагань спрямовані на максимальне залучення та надання ігрової практики всім зареєстрованим закладам вищої освіти, найбільша конкуренція та відбір відбувалася між II та III етапами, де кількість команд зменшувалася більш ніж удвічі, а саме: з 30 до 12 команд. Це свідчить про перехід від масового регіонального рівня до вибіркового міжобласного та всеукраїнського відповідно, де вже прослідковується площина спортивного протиборства найсильніших команд.

Цікаво, що з кожним наступним етапом середня чисельність гравців у заявці однієї команди зростала. Це вказує на те, що сильніші команди, які проходять далі, мають найбільший склад «лави запасних» та кращу організацію спортивної підготовки, що безпосередньо впливає на успіх у турнірі. Черліденг мав іншу модель проведення змагань ніж командні (ігрові) види спорту. Після студентського, обласного етапів кількість команд та учасників в лізі черліденгу скорочувався до фінального (всеукраїнського) без проведення 3 (міжобласного) етапу.

Організаційне забезпечення спортивних змагань в форматі «Пліч-о-пліч» здійснювалось відповідно до затвердженого регламенту та офіційних правил проведення змагань у визначених видах спорту, що забезпечує уніфікований підхід до організації відповідних змагань, суддівства, визначення переможців. Як показала прак-

тика проведення турніру, вагомим напрямком сучасної системи управління змаганнями є впровадження сучасних цифрових технологій, які використовуються для реєстрації учасників та команд, формування змагальних сіток, обробки та фіксації результатів, а також інформаційного забезпечення всіх етапів змагань, на фінальному етапі трансляції у режимі реального часу на платформі YouTube.

Висновки. У сучасних умовах розвитку студентського руху спортивно-масова робота має розглядатися як стратегічний напрям діяльності закладів освіти, що забезпечує реалізацію державної політики у сфері фізичної культури та спорту та сприяє формуванню соціально активної особистості. Формат спортивних змагань «Пліч-о-пліч» є ефективним інструментом модернізації спортивно-масової роботи, впровадження якого підвищує рівень залучення молоді до фізкультурно-спортивної активності, а командний підхід сприяє розвитку ключових соціальних компетентностей. Сезон 2025/2026 продемонстрував успішність популяризації здорового способу життя, ефективне поєднання масовості на перших етапах змагань із високою спортивною конкуренцію у фінальних частинах проєкту.

Література:

1. Андрєєва О., Гакман А., Кашуба В., Василенко М. Зміни показників фізичної активності українських студентів в умовах дистанційної освіти. *Physical Rehabilitation and Recreation.* 2023. Т. 2, № 1. С. 45–52. URL: https://phrir.com/journal/article/view/19

2. Марченко О., Бричук М., Дєдух М. Особливості мотивації студентів до самостійних занять руховою активністю в умовах воєнного стану. *Теорія і методика фізичного виховання та спорту.* 2023. URL: https://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/view/267371

3. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посіб. / уклад. В. В. Цибульська, Г. В. Безверхня. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 220 с.

4. Пліч-о-пліч: всеукраїнські студентські ліги : офіційний сайт. URL: https://stl.gov.ua/

5. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року : Постанова Кабінету Міністрів України від 04 листоп. 2020 р. № 1089. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text

References:

1. Andreieva O., Hakman A., Kashuba V., Vasylenko M. (2023). Zminy pokaznykiv fizychnoi aktyvnosti ukrainskykh studentiv v umovakh dystantsiinoi osvity [Changes in physical activity indicators of Ukrainian students under distance education]. *Physical Rehabilitation and Recreation*, 2(1), 45–52. Retrieved from https://phrir.com/journal/article/view/19 [in Ukrainian].

2. Marchenko O., Brychuk M., Diedukh M. (2023). Osoblyvosti motyvatsii studentiv do samostiinykh zaniat rukhovoiu aktyvnistiu v umovakh voiennoho stanu [Features of students' motivation for independent physical activity under martial law]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ta sportu* [Theory and Methods of Physical Education and Sports]. Retrieved from https://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/view/267371 [in Ukrainian].

3. Tsybulska V.V., Bezverkhnia H.V. (Comp.). (2014). Orhanizatsiia ta metodyka sportyvno-masovoi roboty [Organization and methodology of sports and mass activities]. Uman : VPTs «Vizavi». 220 p. [in Ukrainian].

4. Plich-o-plich: Vseukrainski studentski lihy [Shoulder to Shoulder: All-Ukrainian Student Leagues]. Official website. Retrieved from https://stl.gov.ua/ [in Ukrainian].

5. Cabinet of Ministers of Ukraine. (2020). Pro zatverdzhennia Stratehii rozvytku fizychnoi kultury i sportu do 2028 roku [On approval of the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports until 2028]. Resolution No. 1089 of November 4, 2020. Retrieved from https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 22.07.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 24.08.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 19.11.2026

УДК 796.012.236:793.3
DOI https://doi.org/10.32782/olimpspu/2026.2.6

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу

ФОРМУВАННЯ ПЛАСТИЧНОЇ ВИРАЗНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ В ПРОЦЕСІ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Максименко Анатолій Іванович,
старший викладач кафедри хореографії та спортивних дисциплін
Сумського державного педагогічного університету
ORCID ID: 0000-0001-5339-1365

Статтю присвячено теоретичному обґрунтуванню ролі хореографічної підготовки у формуванні пластичної виразності спортсменів техніко-естетичних видів спорту. Актуальність дослідження зумовлена підвищенням вимог не лише до технічної майстерності, а й до художньо-естетичної складової спортивних виступів. Метою дослідження є теоретичне обґрунтування ролі хореографічної підготовки та визначення основних компонентів формування пластичної виразності. Методологічну основу становили положення теорії та методики спортивної підготовки і хореографічної педагогіки. Використано аналіз, синтез, систематизацію та узагальнення науково-методичної літератури, системний і порівняльний аналіз, педагогічне спостереження та узагальнення практичного досвіду. У результаті уточнено зміст поняття «пластична виразність» та визначено її як інтегральну характеристику виконавської майстерності, що поєднує технічну якість рухів, координаційну підготовленість, культуру рухів, психоемоційну регуляцію, музикальність і художньо-образне мислення. Обґрунтовано, що хореографічна підготовка створює педагогічні умови для розвитку координації, пластичності, музикальності, емоційної виразності та здатності до художньої інтерпретації рухів. Встановлено, що її систематичне використання створює передумови для розширення рухового досвіду, формування індивідуальної манери виконання та вдосконалення художньої виразності. Зроблено висновок про доцільність розгляду хореографічної підготовки як складової комплексної системи підготовки спортсменів, взаємопов'язаної з технічною та фізичною підготовкою. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробленням критеріїв оцінювання пластичної виразності та експериментальною перевіркою ефективності спеціально розроблених програм хореографічної підготовки.

Ключові слова: *пластична виразність, хореографічна підготовка, техніко-естетичні види спорту, артистичність, культура рухів, музикальність, виконавська майстерність, емоційна виразність.*

Maksymenko Anatolii. Formation of plastic expressiveness of athletes in technical and aesthetic sports in the process of choreographic training

The article provides a theoretical substantiation of the role of choreographic training in developing the plastic expressiveness of athletes in technical-aesthetic sports. The relevance of the study is determined by increasing demands not only for technical mastery but also for the artistic and aesthetic component of sports performances. The aim of the study is to theoretically substantiate the role of choreographic training and identify the main components involved in the development of plastic expressiveness. The methodological basis of the study comprised the principles of sports training theory and methodology and choreographic pedagogy. The methods used included analysis, synthesis, systematization and generalization of scientific and methodological literature, systematic and comparative analysis, pedagogical observation, and generalization of practical experience. The theoretical analysis clarified the concept of "plastic expressiveness" and defined it as an integral characteristic of performance mastery that combines technical quality of movements, coordination preparedness, movement culture, psycho-emotional regulation, musicality, and artistic-imaginative thinking. It was substantiated that choreographic training creates pedagogical conditions for developing coordination, plasticity, musicality, emotional expressiveness, and the ability to artistically interpret movements. It was established that systematic use of choreographic means creates prerequisites for expanding athletes' movement experience, developing an individual performance style, and improving artistic expressiveness. It was concluded that choreographic training should be considered an integral component of the comprehensive training system for athletes, closely interconnected with technical and physical training. Further research should focus on developing criteria for assessing plastic expressiveness and experimentally verifying the effectiveness of specially designed choreographic training programs.

Key words: *plastic expressiveness, choreographic training, technical and aesthetic sports, artistry, movement culture, musicality, performance mastery, emotional expressiveness.*

Вступ. Сучасний розвиток спорту вищих досягнень характеризується постійним ускладненням техніки виконання змагальних вправ, підвищенням вимог до координаційної досконалості та необхідністю максимальної точності рухових дій. Водночас у техніко-естетичних видах спорту результат спортивної діяльності визначається не лише складністю та технічною якістю елементів, а й характером їх виконання, музикальністю, артистичністю, культурою рухів та здатністю спортсмена створювати цілісний художній образ.

До важливих характеристик виконавської майстерності належать артистичність, музикальність, культура рухів, емоційна виразність та здатність спортсмена до художньої інтерпретації рухового матеріалу. Особливого значення у цьому контексті набуває пластична виразність, яка проявляється у здатності спортсмена за допомогою рухів, поз, жестів, міміки, темпу, ритму та динаміки передавати емоційний і художній зміст композиції. Для техніко-естетичних видів спорту вона є важливою складовою виконавської майстерності, оскільки забезпечує взаємозв'язок між технічною точністю руху та його художнім наповненням.

Слід зауважити, що формування пластичної виразності є складним педагогічним процесом, який передба-

чає розвиток не лише рухових характеристик, а й емоційної чутливості, образного мислення, творчої уяви, уваги та здатності до саморегуляції. Тому одним із важливих засобів вирішення цього завдання є хореографічна підготовка, значення якої пов'язане з можливістю цілеспрямовано впливати на координацію, пластику, музикальність, ритмічність, просторову організацію рухів та художню культуру спортсмена.

Аналіз останніх досліджень і публікацій надав змогу встановити, що теоретичні та практичні аспекти хореографічної підготовки спортсменів висвітлено у працях В. М. Платонова, В. Ю. Сосіної, В. Г. Тодорової та інших дослідників. В. М. Платонов розглядає спортивну підготовку як багатокомпонентну систему, у якій ефективність складної рухової діяльності визначається узгодженою взаємодією фізичних, технічних, психічних і координаційних компонентів [1]. Такий системний підхід створює теоретичне підґрунтя для розгляду хореографічної підготовки як важливої складової спортивної діяльності у техніко-естетичних видах спорту.

Важливе місце у дослідженні цієї проблематики посідають праці В. Ю. Сосіної, у яких розкрито значення хореографії у спорті та її можливості щодо розвитку рухової культури, координаційних здібностей і виконавської майстерності спортсменів [2]. Окрему увагу приділено формуванню артистичності як важливої характеристики спортивного виконання. Методичні та теоретичні аспекти її розвитку розглянуто у спільній праці В. Ю. Сосіної та В. Г. Тодорової [3].

Подальший розвиток зазначеного напряму представлено у дослідженнях В. Г. Тодорової, яка обґрунтовує значення хореографічної підготовки спортсменів техніко-естетичних видів спорту та наголошує на її ролі у формуванні рухової культури, координаційної досконалості й художньо-естетичної складової спортивної діяльності [4; 5]. У цьому контексті хореографічна підготовка постає не лише як засіб удосконалення техніки виконання рухів, а й як важливий чинник підвищення їхньої виразності та відповідності вимогам змагальної діяльності.

Відповідні положення знаходять підтвердження і в зарубіжних дослідженнях, у яких акцентовано значення хореографічних засобів для розвитку виразності, музикальності та музично-рухової взаємодії спортсменів у художній гімнастиці [6; 7]. Водночас окремі аспекти культурно-естетичної функції хореографії у процесі створення та вдосконалення змагальних програм розглянуто у праці К. В. Ситченко [8]. Таким чином, аналіз наукових джерел засвідчує, що хореографічна підготовка є важливим засобом комплексного вдосконалення спортсменів техніко-естетичних видів спорту, поєднуючи розвиток координаційних здібностей, рухової культури, музикальності, артистичності та виконавської майстерності.

Незважаючи на значну кількість досліджень хореографічної підготовки спортсменів, недостатньо систематизованими залишаються питання, пов'язані саме з формуванням пластичної виразності як інтегральної характеристики виконавської майстерності. Особливої уваги потребує проблема взаємозв'язку технічної якості руху з його емоційним та художнім наповненням. Недостатньо розкритими залишаються також механізми переходу від правильного відтворення рухової форми до її виразного художнього виконання. Це актуалізує необхідність теоретичного осмислення ролі хореографічної підготовки як засобу формування пластичної виразності спортсменів техніко-естетичних видів спорту.

Мета дослідження. Метою дослідження є теоретичне обґрунтування ролі хореографічної підготовки у формуванні пластичної виразності спортсменів техніко-естетичних видів спорту та визначення основних компонентів цього процесу.

Матеріали і методи. Методологічну основу дослідження становили положення теорії та методики спортивної підготовки і хореографічної педагогіки. Для досягнення поставленої мети використано аналіз, синтез, систематизацію та узагальнення науково-методичної літератури; системний і порівняльний аналіз; педагогічне спостереження та узагальнення практичного досвіду. Застосування зазначених методів дозволило розглянути пластичну виразність як комплексне явище, визначити взаємозв'язки між її компонентами та обґрунтувати місце хореографічної підготовки у системі підготовки спортсменів.

Результати дослідження. Проведений аналіз науково-методичної літератури та узагальнення теоретичних положень дозволили встановити, що пластична виразність спортсменів техніко-естетичних видів спорту формується як складна інтегральна характеристика виконавської майстерності. Її зміст не обмежується зовнішньою досконалістю рухів, а охоплює взаємодію технічної точності, координаційної керованості, музикальності, емоційної виразності та здатності спортсмена до художньої інтерпретації рухового матеріалу.

Результати проведеного теоретичного аналізу показали, що технічно правильне виконання рухової дії саме по собі не забезпечує достатнього рівня її художньої виразності. Для досягнення виразності спортсмен має володіти здатністю свідомо регулювати амплітуду, темп, ритм, динаміку, просторову спрямованість та емоційне забарвлення руху відповідно до змісту композиції. Саме узгодженість цих характеристик дає можливість перетворити окрему технічну дію на частину цілісного художнього висловлювання.

Такий підхід відповідає системному розумінню спортивної підготовки, відповідно до якого ефективність складної рухової діяльності визначається взаємодією різних сторін підготовленості спортсмена [1]. У цьому контексті пластичну виразність доцільно розглядати не як окрему рухову властивість, а як результат інтеграції технічного, координаційного, психоемоційного та художньо-творчого компонентів.

Важливою передумовою пластичної виразності є достатній рівень координаційної підготовленості. Координаційні можливості визначають здатність спортсмена точно контролювати положення тіла, напрямок, швидкість, амплітуду та динаміку рухів. Слід зазна-

чити, що чим вищою є керованість рухової діяльності, тим ширшим стає діапазон її художньої інтерпретації. Водночас пластична виразність не зводиться до координаційної досконалості, оскільки передбачає надання руху певного емоційного та образного змісту.

Водночас реалізація пластичної виразності значною мірою залежить від психоемоційної готовності спортсмена до художнього виконання. Вона охоплює творчу уяву, образне мислення, емоційну чутливість, концентрацію уваги та здатність до саморегуляції. Саме ці властивості створюють внутрішню основу для переконливого художнього виконання. Якщо спортсмен лише механічно відтворює рухову форму, його виконання може бути технічно правильним, але недостатньо виразним. Навпаки, усвідомлене переживання образу та його цілеспрямоване втілення у рухах сприяють цілісності та переконливості спортивного виступу.

Узагальнення результатів дослідження дозволило виокремити взаємопов'язані рухово-технічний, координаційно-регуляторний, музично-ритмічний та психоемоційно-художній компоненти пластичної виразності. Рухово-технічний компонент створює основу для якісного виконання рухових дій; координаційно-регуляторний забезпечує їх точність, варіативність і керованість; музично-ритмічний визначає узгодження руху з темпом, ритмом, динамікою та характером музичного матеріалу; психоемоційно-художній забезпечує образність, емоційність та індивідуальність виконання.

Зазначимо, що визначення цих компонентів дає можливість більш конкретно розглянути роль хореографічної підготовки у їх формуванні. Вона створює педагогічні умови для комплексного розвитку рухових і художньо-творчих здібностей спортсмена. Регулярне виконання хореографічних вправ сприяє формуванню правильної постави, координації, пластичності, просторової орієнтації та культури рухів. Робота під музичний супровід додатково спрямована на розвиток музикальності та відчуття ритму [2; 4; 5].

Такий підхід узгоджується з положеннями В. Ю. Сосіної, яка розглядає хореографію як засіб розвитку рухової культури, координаційних здібностей та виконавської майстерності спортсменів [2]. Водночас хореографічна підготовка не повинна обмежуватися лише засвоєнням окремих танцювальних рухів. Її зміст має бути спрямований на формування тих рухових та виразних якостей, які безпосередньо можуть бути використані у змагальній діяльності.

Однією з таких якостей є здатність узгоджувати рух із характером музики. У процесі хореографічної підготовки спортсмен навчається відчувати темп, метроритмічну організацію, динамічні зміни та емоційний характер музичного матеріалу. У такому разі музика виступає не лише зовнішнім часовим орієнтиром, а й засобом організації рухової поведінки та художньої інтерпретації. Дослідження у сфері художньої гімнастики також підтверджують значення взаємодії музики, руху та експресивності для формування художнього характеру спортивного виступу [6; 7].

З огляду на це, у процесі хореографічної підготовки доцільно використовувати музичний матеріал різного темпу, ритму та емоційного характеру. Це створює умови для розширення рухового та виразного діапазону спортсмена, формує здатність своєчасно змінювати характер руху та сприяє розвитку відчуття музичної фрази, акцентів і динамічних переходів. Таке поєднання музичної та рухової складових, у свою чергу, сприяє більш повному прояву пластичної виразності.

Пластична виразність безпосередньо пов'язана з артистичністю, яка проявляється у здатності спортсмена не лише виконувати рухи, а й створювати за їх допомогою художній образ. У цьому контексті важливу роль відіграє індивідуальна манера виконання, що формується через особливості динаміки, амплітуди, темпу, характеру рухів та їх емоційного забарвлення. Положення щодо значення артистичності та методики її виховання представлені у праці В. Ю. Сосіної та В. Г. Тодорової [3].

Хореографічна підготовка створює передумови для розвитку індивідуальної манери виконання, оскільки передбачає роботу з різними образами, характерами, стилями та способами рухового самовираження [3; 4]. При цьому індивідуальність не означає довільної зміни технічної структури руху. Навпаки, вона передбачає збереження необхідної технічної якості за умови своєрідного, емоційно та художньо переконливого способу її презентації.

Водночас реалізація індивідуальної манери виконання потребує тісного взаємозв'язку хореографічної та спортивно-технічної підготовки. Результати проведеного аналізу свідчать, що хореографічні вправи мають спрямовуватися на ті рухові та виразні характеристики, які можуть бути безпосередньо інтегровані у змагальну діяльність. Такий підхід відповідає розумінню хореографічної підготовки як складової загальної системи підготовки спортсменів, а не як ізольованого виду діяльності [4; 5].

Розглядаючи хореографічну підготовку у такому взаємозв'язку, можна відзначити її не лише коригувальну, а й розвивальну функцію. Вона сприяє розширенню рухового досвіду спортсмена, підвищенню варіативності рухових дій, формуванню просторової організації та розвитку здатності керувати характером руху. Саме поєднання цих можливостей створює основу для переходу від простого відтворення рухової форми до її усвідомленої художньої інтерпретації.

Такий перехід від технічного виконання до художньої інтерпретації пов'язаний і з культурно-естетичним значенням хореографії у спортивній діяльності. Значення хореографії як культурно-естетичного компонента підготовки та змагальних виступів підтверджується дослідженням К. В. Ситченко [8]. Це положення є важливим для розуміння пластичної виразності, оскільки художня цілісність спортивної програми формується не окремими виразними рухами, а їх органічним поєднанням у композиційну структуру.

Узагальнюючи наведені положення, зазначимо, що отримані теоретичні результати загалом узгоджуються з положеннями досліджень В. Ю. Сосіної та В. Г. Тодорової щодо значення хореографічної підготовки для розвитку рухової культури, координації, музикальності

та артистичності спортсменів [2–5]. Водночас проведений аналіз дозволяє уточнити, що пластичну виразність доцільно розглядати як інтегральний результат взаємодії технічної, координаційної, психоемоційної та художньо-творчої підготовленості.

З такого розуміння пластичної виразності випливає, що хореографічна підготовка має значення не лише для вдосконалення зовнішньої форми рухів. Її потенціал полягає у створенні умов для усвідомленого управління рухом, розвитку музикальності, емоційної виразності, пластичності та здатності спортсмена до художньої інтерпретації. Відповідно, її ефективність доцільно забезпечувати систематичністю, поступовим ускладненням завдань та взаємозв'язком із технічною і фізичною підготовкою.

Разом із тим необхідно враховувати межі проведеного дослідження. Його результати мають теоретико-аналітичний характер і не дають підстав стверджувати про експериментально доведений причинно-наслідковий вплив хореографічної підготовки на рівень пластичної виразності. Вони визначають теоретичне підґрунтя для подальшої розробки критеріїв оцінювання пластичної виразності та проведення педагогічного експерименту.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дав змогу дійти висновку, що пластична виразність є важливою інтегральною характеристикою виконавської майстерності спортсменів техніко-естетичних видів спорту, яка поєднує технічну якість рухів із їх емоційним та художнім наповненням.

У результаті аналізу встановлено, що формування пластичної виразності ґрунтується на взаємодії рухових, координаційних, психоемоційних та художньо-творчих компонентів підготовки спортсмена. Визначено, що її основними зовнішніми проявами є амплітуда, темп, ритм, динаміка та просторова організація рухів, положення тіла, жести, міміка, а також відповідність рухів музичному та художньому задуму.

Проведений аналіз дає підстави стверджувати, що хореографічна підготовка є важливим педагогічним засобом розвитку пластичної виразності. Її систематичне використання створює умови для розвитку координації, пластичності, музикальності, культури рухів та емоційної виразності, розширення рухового досвіду спортсмена, розвитку здатності до художньої інтерпретації руху та формування індивідуальної манери виконання.

Обґрунтовано, що ефективність хореографічної підготовки значною мірою залежить від її взаємозв'язку з технічною та фізичною підготовкою. Саме їх поєднання створює умови для гармонійного розвитку спортивної майстерності та художньої виразності спортсмена. Водночас ми дійшли висновку, що результати проведеного теоретико-аналітичного дослідження не дають підстав говорити про експериментально доведений причинно-наслідковий вплив хореографічної підготовки на рівень пластичної виразності.

Отже, проведений аналіз дав змогу уточнити роль хореографічної підготовки у формуванні пластичної виразності та розглядати її не лише як засіб удосконалення зовнішньої форми рухів, а як важливу складову комплексної підготовки спортсмена, спрямовану на розвиток усвідомленого управління рухом, музикальності, емоційної виразності та здатності до художньої інтерпретації.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні критеріїв та показників оцінювання пластичної виразності спортсменів, визначенні рівнів її сформованості та експериментальній перевірці ефективності спеціально розроблених програм хореографічної підготовки у різних техніко-естетичних видах спорту.

Література:

1. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні застосування: підручник: у 2 кн. Київ : Олімпійська література, 2015. Кн. 1. 680 с.; Кн. 2. 752 с.
2. Сосіна В. Ю. Хореографія в спорті : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2009. 135 с.
3. Сосіна В. Ю., Тодорова В. Г. Артистичність у спорті та методика її виховання. Київ : Олімпійська література, 2014. 168 с.
4. Тодорова В. Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту (на матеріалі спортивної аеробіки) : монографія. Львів : ЛДУФК, 2018. 252 с.
5. Тодорова В. Г. Значення хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координацією. *Наука і освіта*. 2016. № 4. С. 188–193. DOI: https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-4-36
6. Сосіна В. Ю. Особливості хореографічної підготовки в спорті. *Танцювальні студії*. 2020. Т. 3, № 1. С. 72–79. DOI: https://doi.org/10.31866/2616-7646.3.1.2020.203958
7. Riabchenko O. The use of choreography elements in the training process of novice athletes for the successful development of rhythmic gymnastics programs. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2021. Vol. 9, № 3(83). P. 88–94. DOI: https://doi.org/10.15391/snsv.2021-3.013
8. Morgado M. G., Licursi M. B., Leonido L. Music, rhythmic gymnastics and expressiveness: an artistic performance. *Motricidade*. 2022. Vol. 18, № 4. P. 590–595. DOI: https://doi.org/10.6063/motricidade.25789
9. Ситченко К. В. Хореографія як культурно-естетичний компонент розробки змагальних програм техніко-естетичних видів спорту. *Танцювальні студії*. 2020. Т. 3, № 1. С. 80–91. DOI: https://doi.org/10.31866/2616-7646.3.1.2020.203964

References:

1. Platonov, V. M. (2015). Systema pidhotovky sportsmeniv v olimpiiskomu sporti. *Zahalna teoriia i yii praktychni zastosuvannia* [The system of training athletes in Olympic sport: General theory and its practical applications] (Books 1–2). Kyiv : Olimpiiska literatura. [in Ukrainian].
2. Sosina, V. Yu. (2009). Khoreohrafiia v sporti [Choreography in sport]. Kyiv : Olimpiiska literatura. [in Ukrainian].
3. Sosina, V. Yu., & Todorova, V. H. (2014). Artystychnist u sporti ta metodyka yii vykhovannia [Artistry in sport and methods of its development]. Kyiv : Olimpiiska literatura. [in Ukrainian].
4. Todorova, V. H. (2018). Khoreohrafichna pidhotovka v tekhniko-estetychnykh vydakh sportu (na materiali sportyvnoi aerobiky) [Choreographic training in technical and aesthetic sports (based on sports aerobics)]. Lviv : LDUFK. [in Ukrainian].
5. Todorova, V. H. (2016). Znachennia khoreohrafichnoi pidhotovky u vydakh sportu zi skladnoiu koordynatsiieiu [The importance of choreographic training in sports involving complex coordination]. *Nauka i osvita*, (4), 188–193. https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-4-36 [in Ukrainian].
6. Sosina, V. Yu. (2020). Osoblyvosti khoreohrafichnoi pidhotovky v sporti [Features of choreographic training in sport]. *Tantsiuvalni studii*, 3(1), 72–79. https://doi.org/10.31866/2616-7646.3.1.2020.203958 [in Ukrainian].
7. Riabchenko, O. (2021). The use of choreography elements in the training process of novice athletes for the successful development of rhythmic gymnastics programs. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 9(3), 88–94. https://doi.org/10.15391/snsv.2021-3.013
8. Morgado, M. G., Licursi, M. B., & Leonido, L. (2022). Music, rhythmic gymnastics and expressiveness: An artistic performance. *Motricidade*, 18(4), 590–595. https://doi.org/10.6063/motricidade.25789
9. Sytchenko, K. V. (2020). Khoreohrafiia yak kulturno-estetychnyi komponent rozrobky zmahalnykh prohram tekhniko-estetychnykh vydiv sportu [Choreography as a cultural and aesthetic component in the development of competitive programs in technical and aesthetic sports]. *Tantsiuvalni studii*, 3(1), 80–91. https://doi.org/10.31866/2616-7646.3.1.2020.203964 [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 31.07.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 03.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 19.11.2026

УДК 796.011
DOI https://doi.org/10.32782/olimpspu/2026.2.7

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу

ПОКАЗНИКИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ-ПРОФЕСІОНАЛІВ З УРАХУВАННЯМ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ

Мисишин Петро Орестович,
аспірант
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0007-5490-7977

У статті представлено результати комплексного дослідження показників спеціальної фізичної підготовки боксерів-професіоналів та напівпрофесіоналів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей з урахуванням вагових категорій (легка, середня, важка). Метою дослідження є визначення та порівняльний аналіз фізіологічних і функціональних показників спеціальної фізичної підготовленості боксерів різних вагових категорій на основі комплексного моніторингу тренувальної діяльності. Педагогічний експеримент проводився впродовж 2023–2024 рр. за участю боксерів-професіоналів (n=10, експериментальна група) та напівпрофесіоналів (n=9, контрольна група) Академії боксу Андрія Котельника (м. Львів). Для контролю показників застосовувалися: монітор серцевого ритму Polar H10 (ЧСС), лактометр Lactate Scout Sport (рівень лактату в крові), шкала суб'єктивного сприйняття навантаження Борга CR-10 (RPE). Досліджувані вправи охоплювали удари по лапах, удари по груші, присідання зі штангою та кидки медбола. Встановлено, що показники ЧСС безпосередньо після навантаження достовірно не відрізняються між ваговими категоріями (p>0,05), натомість у відновному періоді (через 3 хвилини) зафіксована достовірна перевага представників легкої категорії над важкою (p≤0,05) у діапазоні 13,17–17,79%. Найбільш виражена диференціація між ваговими категоріями встановлена за показниками лактату: різниця між легкою та важкою категоріями у боксерів-професіоналів становила 44,81–62,71%, у напівпрофесіоналів – 51,93–68,38%, що свідчить про суттєво нижчий рівень аеробної ємності та сповільнене виведення лактату у представників важкої вагової категорії. Виявлено достовірно вищу фізіологічну вимогливість ударів по лапах порівняно з ударами по груші: перевищення за рівнем лактату після навантаження становить 7,04–9,97%, за ЧСС – 0,67–1,78%. Встановлено «парадокс суб'єктивного сприйняття» – відсутність достовірних відмінностей між значеннями RPE при ударах по лапах і по груші попри об'єктивно вищі фізіологічні показники першої вправи. Переваги вищої спортивної кваліфікації найбільш виразно проявляються у важкій ваговій категорії за показниками відновлення ЧСС та виведення лактату (p≤0,05). Отримані результати свідчать про необхідність диференційованого підходу до планування спеціальної фізичної підготовки боксерів-професіоналів залежно від вагової категорії та підтверджують доцільність комплексного моніторингу фізіологічних показників для ефективного управління тренувальним процесом.

Ключові слова: *бокс, спеціальна фізична підготовка, вагові категорії, фізіологічні показники, боксери-професіонали.*

Mysyshyn Petro. Indicators of special physical preparation of professional boxers taking into account weight categories

The article presents the results of a comprehensive study of special physical preparation indicators of professional and semi-professional boxers at the stage of maximum realization of individual capabilities, taking into account weight categories (light, middle, and heavy). The purpose of the study is to identify and comparatively analyze the physiological and functional indicators of special physical fitness of boxers from different weight categories based on comprehensive monitoring of training activities.

The pedagogical experiment was conducted during 2023–2024 with the participation of professional boxers (n=10, experimental group) and semi-professional boxers (n=9, control group) from the Andriy Kotelnyk Boxing Academy (Lviv). The following instruments were used for monitoring: Polar H10 heart rate monitor (HR), Lactate Scout Sport lactometer (blood lactate), and Borg CR-10 scale for rating of perceived exertion (RPE). The exercises studied included pad work, heavy bag punching, barbell squats, and medicine ball throws.

It was established that heart rate indicators immediately after exercise did not differ significantly between weight categories (p>0.05); however, during the recovery period (3 minutes post-exercise), a statistically significant advantage of light-category athletes over heavy-category athletes was recorded (p≤0.05) in the range of 13.17–17.79%. The most pronounced differentiation between weight categories was observed in lactate indicators: the difference between light and heavy categories in professional boxers was 44.81–62.71%, and in semi-professionals – 51.93–68.38%, indicating a substantially lower aerobic capacity and slower lactate clearance in heavy-weight boxers.

Significantly higher physiological demands of pad work compared to bag work were identified: blood lactate exceeded bag values by 7.04–9.97%, and HR by 0.67–1.78%. A «perceived exertion paradox» was revealed – the absence of significant differences in RPE values between pad and bag work despite objectively higher physiological responses during pad work. The advantages of higher athletic qualification were most clearly manifested in the heavy weight category in terms of HR recovery and lactate clearance indicators (p≤0.05).

The results obtained indicate the necessity of a differentiated approach to planning special physical preparation of professional boxers depending on weight category, and confirm the feasibility of comprehensive physiological monitoring for effective management of the training process.

Key words: *boxing, special physical preparation, weight categories, physiological indicators, professional boxers.*

Вступ. Комплексність вирішення питань підготовки висококваліфікованих боксерів-професіоналів, зокрема в частині спеціальної фізичної підготовки, зумовила необхідність аналізу підготовленості спортсменів за декількома групами показників. Бокс, як і інші спортивні єдиноборства, характеризується переважно анаеробним характером змагальної діяльності – за різними оцінками, від 70 до 80% енергетичного забезпечення здійснюється за рахунок анаеробних джерел [6; 7]. Це зумовлює особливу значущість показників спеціальної фізичної підготовленості, які відображають здатність спортсмена до виконання інтенсивної роботи та її відновлення після навантаження.

Аналіз наукових праць свідчить, що рівень спеціальної фізичної підготовки боксерів тісно пов'язаний із функціональними можливостями організму. Зокрема, дослідження A.K. Ghosh та співавторів [7] засвідчили, що під час боксерських поєдинків ЧСС спортсменів сягає 85–95% від максимальної, а рівень лактату в крові перевищує 10–12 ммоль/л, що свідчить про граничну мобілізацію анаеробного метаболізму. Схожі результати отримали M.J. Finlay, M. Greig та R.M. Page [4; 5], які підтвердили, що інтенсивність змагальних навантажень у боксі суттєво перевищує вентиляційний поріг 2, а відновні реакції організму визначаються переважно потужністю аеробних механізмів.

Важливе значення для оцінки спеціальної фізичної підготовки має диференційований підхід залежно від вагової категорії спортсмена. Як зазначають M. Slimani, H. Chaabène та P. Davis [9], боксери різних вагових категорій суттєво відрізняються за антропометричними характеристиками, функціональними показниками та структурою змагальної діяльності. Дослідження показали, що у боксерів легких вагових категорій превалюють швидкісно-силові якості та висока щільність технічних дій, тоді як у важковагових – абсолютна сила удару та стійкість до втоми протягом поєдинку [10].

Окремою науковою проблемою є моніторинг навантаження на основі суб'єктивного сприйняття зусиль. R.A. Tibana та співавтори [11] довели, що шкала Борга (RPE) є валідним інструментом для контролю інтенсивності тренувань у боксерів, а її інтеграція з об'єктивними показниками ЧСС і лактату дозволяє отримати цілісну картину фізичного навантаження. Це узгоджується з позицією E. Franchini [6], який розглядає багаторівневий контроль енергетичного забезпечення як ключову умову ефективного управління тренувальним процесом у боксі.

Вітчизняні науковці також зробили вагомий внесок у дослідження фізичної підготовки боксерів. М.П. Савчин [3] розробив систему хронодинамометричного контролю спеціальної працездатності, а С.В. Кіпріч [2] обґрунтував методологічні підходи до управління тренувальним процесом на основі показників спеціальної підготовленості кваліфікованих боксерів. Д.Ю. Берінчик [1] визначив структуру змагальної діяльності кваліфікованих боксерів та особливості прояву спеціальної працездатності залежно від вагової категорії.

Мета дослідження полягає у визначенні та аналізі показників спеціальної фізичної підготовки боксерів-професіоналів з урахуванням вагових категорій.

Матеріали та методи. Для досягнення мети дослідження використано комплекс загальнонаукових та спеціальних методів: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; інструментальні методи контролю (моніторинг ЧСС за допомогою Polar H10, визначення рівня лактату крові за допомогою Lactate Scout Sport, оцінка суб'єктивного сприйняття навантаження за шкалою Борга CR-10); методи математичної статистики. Педагогічний експеримент проводився впродовж 2023–2024 рр. за участю боксерів-професіоналів (n=10, ЕГ) та боксерів-напівпрофесіоналів (n=9, КГ), що є членами Академії боксу Андрія Котельника (м. Львів).

Результати дослідження. З метою комплексної оцінки спеціальної фізичної підготовленості боксерів до групи контрольних вправ включено: удари по груші протягом 1 хвилини, удари по лапах протягом 1 хвилини, удари молотом протягом 1 хвилини, кидки медбола у вертикальну стіну протягом 1 хвилини та присідання протягом 1 хвилини. Реєстрація показників здійснювалась за такими параметрами: частота серцевих скорочень (ЧСС) безпосередньо після навантаження, ЧСС через 1 та 3 хвилини відновлення, рівень лактату в крові одразу після виконання вправи та через 3 хвилини відновлення, а також суб'єктивний показник сприйняття навантаження за шкалою Борга CR-10 (RPE). Шкала CR-10 Борга є валідним і надійним інструментом для оцінки суб'єктивної інтенсивності тренувального навантаження в боксі, що підтверджено у працях провідних дослідників [6; 11].

Дослідження проводилося окремо для двох груп спортсменів: боксерів-професіоналів (легка вагова категорія – n=3, середня – n=3, важка – n=4) та боксерів-напівпрофесіоналів (легка вагова категорія – n=3, середня – n=2, важка – n=4). Розподіл учасників за ваговими категоріями та результати вимірювань наведено у табл. 1.

Аналіз показників ЧСС після виконання ударів по груші засвідчив, що у боксерів-професіоналів легкої вагової категорії вона становила 165,2±2,6 уд/хв, середньої – 163,1±3,6 уд/хв, важкої – 157,9±3,2 уд/хв. Між представниками легкої та важкої категорій зафіксована різниця у 4,42%. Схожа тенденція спостерігається і в групі напівпрофесіоналів: 162,9±4,9, 163,2±4,1 та 155,6±2,7 уд/хв відповідно, де відмінність між легкою та важкою категоріями досягає 4,48%.

Показники ЧСС через 1 хвилину відновлення у боксерів-професіоналів легкої категорії – 116,5±4,6 уд/хв, середньої – 117,6±6,5 уд/хв, важкої – 115,0±7,1 уд/хв. Діапазон коливань між крайніми значеннями становить 2,22%, що вказує на відсутність суттєвих міжгрупових відмінностей в темпах початкового відновлення. У групі напівпрофесіоналів аналогічні показники становлять 116,9±5,1, 119,3±7,2 та 112,2±5,5 уд/хв, де різниця між легкою та важкою категоріями становить 4,02%.

Таблиця 1

Показники спеціальної фізичної підготовки боксерів на етапі максимальної реалізації з урахуванням різних вагових категорій

Контрольні вправи			Стиль ведення змагальної діяльності		
			«легка вагова категорія», кг	«середня вагова категорія», кг	«важка вагова категорія», кг
Удари по груші 1 хв	професіонали	ЧСС після	165.2±2.6	163.1±3.6	157.9±3.2
		ЧСС 1 хв	116.5±4.6	117.6±6.5	115.0±7.1
		ЧСС 3 хв	65.4±2.6	70.6±1.9	76.1±4.1
		Лактат після	2.7±0.15	3.53±0.16	3.91±0.37
		Лактат 3 хв	2.07±0.15	2.7±0.21	3.15±0.37
		RPE	7±1.3	7.6±1.3	8.5±1.2
	напівпрофе-сіонали	ЧСС після	162.9±4.9	163.2±4.1	155.6±2.7
		ЧСС 1 хв	116.9±5.1	119.3±7.2	112.2±5.5
		ЧСС 3 хв	67.8±2.8	70.1±3.5	75.4±4.2
		Лактат після	2.89±0.16	3.0±0.17	4.5±0.21
		Лактат 3 хв	2.25±0.19	2.27±0.24	3.51±0.36
		RPE	8±1.4	7.5±1.3	9.1±1.1
удари , 1 хв	професіонали	ЧСС після	162.9±4.7	162.2±3.3	156.1±3.6
		ЧСС 1 хв	116.6±6.2	113.4±6.1	112.0±8.3
		ЧСС 3 хв	65.8±3.2	71.4±3.6	76.6±3.6
		Лактат після	2.62±0.2	3.5±0.25	3.85±0.26
		Лактат 3 хв	1.99±0.2	2.66±0.2	2.97±0.25
		RPE	7.3±1.3	6.9±0.9	8.6±0.8
	напівпрофе-сіонали	ЧСС після	161.1±3.8	162.6±4.0	156.0±4.4
		ЧСС 1 хв	117.2±3.5	116.5±5.2	113.6±7.9
		ЧСС 3 хв	67.5±2.4	69.4±2.7	79.2±4.8
		Лактат після	2.91±0.16	3.03±0.1	4.43±0.21
		Лактат 3 хв	2.26±0.19	2.34±0.15	3.5±0.33
		RPE	7.6±1.2	8.1±1.1	8.7±1.1
Удари молотом, 1 хв	Професіонали	ЧСС після	141.1±4.2	140.1±4.8	135.1±3.0
		ЧСС 1 хв	93.2±6.1	93.2±7.6	88.9±3.9
		ЧСС 3 хв	63.3±0.5	69.6±2.0	72.7±3.1
		Лактат після	1.64±0.21	2.11±0.26	2.44±0.26
		Лактат 3 хв	1.18±0.13	1.61±0.23	1.92±0.23
		RPE	6.5±2.1	6.8±1.1	7.9±1.0
	Напівпрофе-сіонали	ЧСС після	142.6±4.7	141.4±4.3	136.6±2.8
		ЧСС 1 хв	98.5±8.1	95.0±6.7	92.5±6.3
		ЧСС 3 хв	67.5±3.1	68.3±3.0	77.5±3.0
		Лактат після	1.8±0.13	1.88±0.15	2.81±0.22
		Лактат 3 хв	1.36±0.14	1.46±0.13	2.29±0.26
		RPE	7.3±1.1	7.8±1.1	8.4±1.4
Кидки медбола у вертикальну стіну, 1 хв	Професіонали	ЧСС після	154.2±3.3	151.9±4.2	147.7±5.2
		ЧСС 1 хв	107.5±5.0	106.4±4.0	103.4±9.3
		ЧСС 3 хв	64.1±1.5	71.8±4.3	75.5±4.3
		Лактат після	2.03±0.17	2.74±0.29	3.28±0.15
		Лактат 3 хв	1.54±0.22	2.14±0.24	2.44±0.17
		RPE	6.5±1.2	6.4±1.0	7.6±1.7
	Напівпрофе-сіонали	ЧСС після	154.2±2.0	155.9±2.9	145.7±5.3
		ЧСС 1 хв	106.2±5.0	110.2±5.6	104.2±9.2
		ЧСС 3 хв	68.0±3.1	69.5±4.0	77.8±4.3
		Лактат після	2.27±0.2	2.37±0.15	3.55±0.27
		Лактат 3 хв	1.67±0.16	1.75±0.15	2.87±0.25
		RPE	8.1±0.9	7.8±1.3	8.7±1.4

ISSN 2786-8036 (Print), ISSN 2786-8044 (Online)

Продовження таблиці 1

Присідання, 1 хв	Професіонали	ЧСС після	143.0±3.7	142.1±4.5	139.0±2.8
		ЧСС 1 хв	96.5±5.3	98.1±8.3	94.3±4.4
		ЧСС 3 хв	63.8±1.4	70.1±2.9	72.2±3.0
		Лактат після	1.76±0.19	2.22±0.32	2.56±0.22
		Лактат 3 хв	1.3±0.17	1.71±0.27	2.04±0.24
		RPE	6.3±1.4	6.1±0.9	6.6±0.5
	Напівпрофе-сіонали	ЧСС після	141.0±3.7	144.2±3.5	137.4±2.7
		ЧСС 1 хв	95.8±5.4	97.8±3.9	94.6±4.9
		ЧСС 3 хв	66.1±1.7	68.2±3.8	75.6±2.9
		Лактат після	1.81±0.22	1.93±0.19	2.75±0.41
		Лактат 3 хв	1.38±0.18	1.47±0.15	2.15±0.36
		RPE	6.7±0.7	6.9±1.3	7.7±0.8

Найбільш інформативними з огляду на відновлювальні процеси є показники ЧСС через 3 хвилини після навантаження. У боксерів-професіоналів вони становили: легка категорія – 65,4±2,6 уд/хв, середня – 70,6±1,9 уд/хв, важка – 76,1±4,1 уд/хв. Різниця між легкою та важкою ваговими категоріями становить 14,10%. Схожа закономірність у напівпрофесіоналів: 67,8±2,8, 70,1±3,5 та 75,4±4,2 уд/хв, де різниця між крайніми групами сягає 10,03%.

Показники лактату після виконання ударів по груші у боксерів-професіоналів зростали від легкої до важкої категорії: 2,7±0,15, 3,53±0,16 та 3,91±0,37 ммоль/л відповідно. Між легкою та важкою ваговими категоріями різниця становить 44,81%. Показники лактату через 3 хвилини відновлення у професіоналів: від 2,07±0,15 до 3,15±0,37 (різниця 52,17%), у напівпрофесіоналів – від 2,25±0,19 до 3,51±0,36 (різниця 56,00%).

Показники суб'єктивного сприйняття навантаження (RPE) у боксерів-професіоналів також демонструють аналогічну тенденцію: легка категорія – 7±1,3, середня – 7,6±1,3, важка – 8,5±1,2 балів за шкалою CR-10. Різниця між легкою та важкою категоріями становить 21,43%. У напівпрофесіоналів діапазон значень RPE – від 8,0±1,4 до 9,1±1,1 (різниця 13,75%).

Показники ЧСС після виконання серії ударів у боксерів-професіоналів становили: легка категорія – 162,9±4,7 уд/хв, середня – 162,2±3,3 уд/хв, важка – 156,1±3,6 уд/хв. Різниця між легкою та важкою категоріями становить 4,17%, що узгоджується із закономірностями, виявленими при ударах по груші. У напівпрофесіоналів аналогічні показники – 161,1±3,8, 162,6±4,0 та 156,0±4,4 уд/хв, де різниця між крайніми категоріями – 3,17%.

ЧСС через 3 хвилини відновлення у боксерів-професіоналів: легка – 65,8±3,2, середня – 71,4±3,6, важка – 76,6±3,6 уд/хв. Різниця між легкою та важкою категоріями становить 16,41%, що є більш вираженим, ніж у вправі з ударами по груші. У напівпрофесіоналів ця різниця є ще більш помітною: від 67,5±2,4 до 79,2±4,8 уд/хв, тобто 17,33%.

Рівень лактату після виконання ударів у боксерів-професіоналів зростав від 2,62±0,2 (легка категорія) до 3,85±0,26 ммоль/л (важка категорія), що становить різницю 46,95%. У напівпрофесіоналів ця різниця ще більша: від 2,91±0,16 до 4,43±0,21 ммоль/л, тобто 52,23%.

Показники RPE у боксерів-професіоналів: легка – 7,3±1,3, середня – 6,9±0,9, важка – 8,6±0,8. При цьому представники середньої вагової категорії суб'єктивно оцінюють навантаження дещо нижче, ніж легкої, що може бути пов'язано зі специфікою адаптації до даного виду роботи. Різниця між легкою та важкою категоріями в основній групі становить 17,81%. У напівпрофесіоналів – від 7,6±1,2 до 8,7±1,1 (14,47%).

Показники ЧСС після виконання ударів молотом у боксерів-професіоналів є помітно нижчими порівняно з ударними вправами: легка – 141,1±4,2, середня – 140,1±4,8, важка – 135,1±3,0 уд/хв. Різниця між крайніми ваговими категоріями становить 4,26%. ЧСС через 3 хвилини відновлення демонструє ту саму закономірність: 63,3±0,5 (легка), 69,6±2,0 (середня), 72,7±3,1 (важка) уд/хв. Різниця між крайніми групами – 14,85%.

Рівень лактату після виконання ударів молотом у боксерів-професіоналів є суттєво нижчим, ніж при ударних вправах: легка – 1,64±0,21, середня – 2,11±0,26, важка – 2,44±0,26 ммоль/л (різниця між крайніми – 48,78%). У напівпрофесіоналів: від 1,8±0,13 до 2,81±0,22 ммоль/л (56,11%). Показники RPE підтверджують меншу суб'єктивну інтенсивність: у боксерів-професіоналів – від 6,5±2,1 (легка) до 7,9±1,0 (важка), різниця 21,54%; у напівпрофесіоналів – від 7,3±1,1 до 8,4±1,4, різниця 15,07%.

Показники ЧСС після виконання вправи у боксерів-професіоналів: легка – 154,2±3,3, середня – 151,9±4,2, важка – 147,7±5,2 уд/хв (різниця між крайніми – 4,28%). ЧСС через 3 хвилини відновлення: легка – 64,1±1,5, середня – 71,8±4,3, важка – 75,5±4,3 уд/хв. Різниця між легкою та важкою категоріями – 17,79%, що є однією з найбільших серед усіх досліджуваних вправ.

Рівень лактату після виконання кидків медбола у боксерів-професіоналів: легка – 2,03±0,17, середня – 2,74±0,29, важка – 3,28±0,15 ммоль/л. Різниця між крайніми групами становить 61,58%. У напівпрофесіоналів: від 2,27±0,2 до 3,55±0,27 ммоль/л (56,39%). Показники RPE у боксерів-професіоналів: 6,5±1,2 (легка), 6,4±1,0 (середня), 7,6±1,7 (важка), різниця 16,92%.

Показники ЧСС після виконання присідань є нижчими порівняно з усіма ударними вправами, що свідчить про менший серцево-судинний відгук на це навантаження. У боксерів-професіоналів: легка категорія – 143,0±3,7, середня – 142,1±4,5, важка – 139,0±2,8 уд/хв. Різниця між легкою та важкою категоріями становить 2,80%. ЧСС через 3 хвилини відновлення: легка–63,8±1,4, середня–70,1±2,9, важка–72,2±3,0 уд/хв. Різниця між легкою та важкою категоріями – 13,17%, що є найменшим показником серед усіх вправ, проте стала тенденція до сповільненого відновлення у спортсменів важкої категорії зберігається.

Рівень лактату після присідань у боксерів-професіоналів: легка – 1,76±0,19, середня – 2,22±0,32, важка – 2,56±0,22 ммоль/л (різниця між крайніми – 45,45%). У напівпрофесіоналів різниця між крайніми категоріями за цим показником становить 51,93% (від 1,81±0,22 до 2,75±0,41 ммоль/л).

Показники RPE для присідань є найнижчими серед усіх досліджуваних вправ. У боксерів-професіоналів: 6,3±1,4 (легка), 6,1±0,9 (середня), 6,6±0,5 (важка). Різниця між крайніми значеннями становить лише 4,76%.

Комплексний аналіз отриманих даних дозволяє виокремити ряд стійких закономірностей, характерних для боксерів-професіоналів та напівпрофесіоналів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Дослідження фізіологічних реакцій організму боксерів під час специфічних тренувальних вправ є важливим методологічним підходом до оцінки рівня підготовленості спортсменів [5, 6, 7]. Зокрема, удари по груші та по лапах є двома найбільш поширеними тренувальними модальностями в боксі, які широко використовуються як засоби контролю у наукових дослідженнях [5, 6]. Порівняльний аналіз цих двох вправ показав, що робота на лапах, на відміну від роботи на груші, є більш фізіологічно вимогливою: за даними Finlay M.J. et al. [5], середня ЧСС під час роботи на лапах становила 160±9 уд/хв проти 150±16 уд/хв на груші, а рівень лактату в крові – 2,7±0,8 проти 2,3±0,9 ммоль/л відповідно. Разом з тим, механічне навантаження (за показниками акселерометрії) є вищим при ударах по груші. Ці закономірності враховувалися нами при інтерпретації результатів дослідження боксерів-професіоналів та напівпрофесіоналів різних вагових категорій (табл. 2).

У нашому дослідженні показники ЧСС після виконання ударів по груші протягом 1 хвилини у боксерів-професіоналів становили: легка вагова категорія – 165,2±2,6 уд/хв, середня – 163,1±3,6 уд/хв, важка – 157,9±3,2 уд/хв. Між представниками легкої та важкої категорій зафіксована різниця у 4,42%. У напівпрофесіоналів: 162,9±4,9, 163,2±4,1 та 155,6±2,7 уд/хв, де різниця між крайніми категоріями – 4,48% (табл. 2).

Показники ЧСС через 1 хвилину відновлення у боксерів-професіоналів легкої категорії – 116,5±4,6 уд/хв, середньої – 117,6±6,5 уд/хв, важкої – 115,0±7,1 уд/хв (різниця між крайніми – 2,22%). У напів-

Таблиця 2

Показники спеціальної швидкісно-силової роботи боксерів на етапі максимальної реалізації ($\bar{x}$±SD)

Контрольні вправи			Стиль ведення змагальної діяльності		
			«легка вагова категорія», кг	«середня вагова категорія», кг	«важка вагова категорія», кг
Удари по груші, 1хв	професіонали	ЧСС після	165.2±2.6	163.1±3.6	157.9±3.2
		ЧСС 1хв	116.5±4.6	117.6±6.5	115.0±7.1
		ЧСС 3хв	66.7±3.5	71.5±3.4	77.2±4.2
		Лактат після	2.7±0.15	3.53±0.16	3.91±0.37
		Лактат 3хв	2.07±0.15	2.7±0.21	3.15±0.37
		RPE	7.4±1.1	6.8±0.9	8±1.3
	Напівпрофесіонали	ЧСС після	162.9±4.9	163.2±4.1	155.6±2.7
		ЧСС 1хв	116.9±5.1	119.3±7.2	112.2±5.5
		ЧСС 3хв	68.5±2.6	68.6±2.3	78.4±3.0
		Лактат після	2.89±0.16	3.0±0.17	4.5±0.21
		Лактат 3хв	2.25±0.19	2.27±0.24	3.51±0.36
		RPE	8±0.9	8.2±0.9	8.7±1.4
Удари по лапах, 1 хв	професіонали	ЧСС після	166.3±4.8	166.0±4.0	160.6±4.9
		ЧСС 1хв	121.5±7.4	121.0±7.0	114.9±5.2
		ЧСС 3хв	66.6±3.3	71.2±3.1	75.6±3.7
		Лактат після	2.89±0.23	3.85±0.2	4.26±0.23
		Лактат 3хв	2.13±0.28	2.93±0.24	3.21±0.25
		RPE	6.5±1.3	6.6±1.6	7.7±1.3
	напівпрофесіонали n=16	ЧСС після	165.3±4.2	166.3±3.6	159.0±4.4
		ЧСС 1хв	122.2±7.1	122.0±7.3	116.3±7.6
		ЧСС 3хв	70.7±3.2	69.7±4.2	79.3±6.8
		Лактат після	3.13±0.27	3.3±0.18	4.85±0.22
		Лактат 3хв	2.35±0.34	2.57±0.23	3.58±0.29
		RPE	8.4±1.0	7.8±0.9	8.9±0.9

професіоналів: 116,9±5,1, 119,3±7,2 та 112,2±5,5 уд/хв (різниця – 4,02%).

Найбільш диференційованим є показник ЧСС через 3 хвилини відновлення. У боксерів-професіоналів: легка – 66,7±3,5, середня – 71,5±3,4, важка – 77,2±4,2 уд/хв. Різниця між легкою та важкою категоріями становить 15,74%. У напівпрофесіоналів тенденція аналогічна: 68,5±2,6, 68,6±2,3, 78,4±3,0 уд/хв, де різниця між легкою та важкою категоріями є ще більш вираженою – 14,46%, при цьому помітно, що між легкою та середньою категоріями у напівпрофесіоналів відмінностей майже немає (0,15%), а різкий стрибок відбувається у важкій категорії.

Рівень лактату безпосередньо після виконання ударів по груші у боксерів-професіоналів зростав від легкої до важкої категорії: 2,7±0,15, 3,53±0,16 та 3,91±0,37 ммоль/л. Різниця між легкою та важкою категоріями становить 44,81%. Отримані значення перебувають у діапазоні, характерному для специфічної тренувальної роботи боксерів, встановленому у дослідженні Finlay M.J. et al. [5], де рівень лактату при роботі на груші становив 2,3±0,9 ммоль/л для раундів середньої інтенсивності. Більш виражені значення лактату у спортсменів важкої категорії пояснюються більшим абсолютним навантаженням на серцево-судинну та м'язову системи при виконанні однакової за тривалістю роботи, що узгоджується з положеннями Franchini E. [6] щодо залежності гліколітичного внеску від маси тіла та рівня підготовленості боксерів. Показники лактату через 3 хвилини відновлення у боксерів-професіоналів: від 2,07±0,15 до 3,15±0,37 ммоль/л (різниця 52,17%), у напівпрофесіоналів: від 2,25±0,19 до 3,51±0,36 ммоль/л (різниця 56,00%). Більш виражені відмінності за лактатом у напівпрофесіоналів можуть відображати нижчий рівень аеробної потужності та ємності, що призводить до активнішого залучення гліколітичного шляху ресинтезу АТФ у спортсменів цього рівня підготовленості.

Показники RPE у боксерів-професіоналів: 7,4±1,1 (легка), 6,8±0,9 (середня), 8,0±1,3 (важка). При цьому представники середньої категорії суб'єктивно оцінюють навантаження дещо нижче, ніж легкої, що може відображати кращу адаптованість до даного виду роботи або відмінності в техніці виконання. Різниця між легкою та важкою категоріями становить 7,47%. У напівпрофесіоналів значення RPE є загалом вищими: 8,0±0,9, 8,2±0,9 та 8,7±1,4 (різниця між крайніми – 8,75%), що підтверджує суб'єктивно більш тяжке сприйняття однакового навантаження спортсменами нижчого рівня підготовленості та важчої вагової категорії.

У нашому дослідженні показники ЧСС після ударів по лапах у боксерів-професіоналів становили: легка категорія – 166,3±4,8 уд/хв, середня – 166,0±4,0 уд/хв, важка – 160,6±4,9 уд/хв. Різниця між легкою та важкою категоріями – 3,43%, проте необхідно підкреслити, що абсолютні значення ЧСС при роботі на лапах є вищими, ніж при роботі на груші в усіх вагових категоріях. Це повністю підтверджує положення Finlay M.J. et al. [5] щодо більш високої фізіологічної вимогливості роботи на лапах. Зокрема, у боксерів-професіоналів легкої категорії різниця між ударами на лапах та на груші за ЧСС становила 1,1 уд/хв (0,67%), середньої – 2,9 уд/хв (1,78%), важкої – 2,7 уд/хв (1,71%). У напівпрофесіоналів ці значення є схожими за характером: 165,3±4,2, 166,3±3,6 та 159,0±4,4 уд/хв, де різниця між легкою та важкою категоріями становить 3,82%.

Показники ЧСС через 1 хвилину відновлення після ударів по лапах у боксерів-професіоналів: легка – 121,5±7,4, середня – 121,0±7,0, важка – 114,9±5,2 уд/хв. Різниця між крайніми – 5,31%, що є помітно більшою, ніж аналогічний показник для ударів по груші (2,22%). У напівпрофесіоналів: 122,2±7,1, 122,0±7,3 та 116,3±7,6 уд/хв (різниця між крайніми – 4,83%).

Показник ЧСС через 3 хвилини відновлення після ударів по лапах у боксерів-професіоналів: легка – 66,6±3,3, середня – 71,2±3,1, важка – 75,6±3,7 уд/хв. Різниця між легкою та важкою категоріями становить 13,51%. Порівняно з ударами по груші (різниця 15,74%), у цій вправі міжкатегорійна різниця за показником відновлення є дещо меншою, що може пояснюватися структурою навантаження, яка при роботі на лапах передбачає більше варіативних рухів та природних пауз у порівнянні з монотонними ударами по нерухомому снаряду. У напівпрофесіоналів: 70,7±3,2, 69,7±4,2 та 79,3±6,8 уд/хв. Тут прослідковується специфічна закономірність: між легкою та середньою категоріями у напівпрофесіоналів відмінність несуттєва (1,41%), тоді як між середньою та важкою – різкий стрибок, і різниця між крайніми категоріями становить 12,16%.

Рівень лактату безпосередньо після ударів по лапах у боксерів-професіоналів є помітно вищим, ніж після ударів по груші: легка – 2,89±0,23, середня – 3,85±0,2, важка – 4,26±0,23 ммоль/л. Різниця між легкою та важкою категоріями становить 47,40%, а самі значення є більшими, ніж при ударах по груші в усіх трьох категоріях. Так, у легкій категорії різниця між вправами становить 7,04% (2,89 проти 2,70 ммоль/л), у середній – 9,07% (3,85 проти 3,53 ммоль/л), у важкій – 9,97% (4,26 проти 3,91 ммоль/л).

Показники лактату через 3 хвилини відновлення після ударів по лапах у боксерів-професіоналів: від 2,13±0,28 до 3,21±0,25 ммоль/л (різниця між крайніми категоріями – 50,70%). У напівпрофесіоналів рівень лактату після ударів по лапах є загалом вищим: легка – 3,13±0,27, середня – 3,3±0,18, важка – 4,85±0,22 ммоль/л (різниця між крайніми – 54,95%). Особливо виразними є значення у важкій категорії напівпрофесіоналів (4,85 ммоль/л), що на 13,85% перевищує аналогічний показник боксерів-професіоналів (4,26 ммоль/л) у тій же категорії. Лактат через 3 хвилини у напівпрофесіоналів: від 2,35±0,34 до 3,58±0,29 ммоль/л (різниця – 52,34%).

Показники RPE при ударах по лапах у боксерів-професіоналів: легка – 6,5±1,3, середня – 6,6±1,6, важка – 7,7±1,3. Різниця між крайніми категоріями становить 18,46%. Водночас порівняно з ударами по груші (де значення RPE у боксерів-професіоналів становило 7,4; 6,8;

8,0 балів) суб'єктивне сприйняття навантаження при роботі на лапах у легкій та середній категоріях є дещо нижчим, які не виявили достовірних відмінностей у RPE між роботою на лапах і на груші, незважаючи на вищі об'єктивні фізіологічні показники при лапах. У напівпрофесіоналів значення RPE є загалом вищими та більш диференційованими між категоріями: 8,4±1,0 (легка), 7,8±0,9 (середня), 8,9±0,9 (важка). Різниця між легкою та важкою – 5,95%, а між середньою та важкою – 14,10%, що свідчить про більш різке зростання суб'єктивного відчуття важкості навантаження при переході до важкої категорії у напівпрофесіоналів.

Висновок. Результати дослідження засвідчили, що показники спеціальної фізичної підготовки боксерів-професіоналів і напівпрофесіоналів суттєво диференціюються залежно від вагової категорії. За показниками ЧСС після навантаження достовірних відмінностей між ваговими категоріями не виявлено ($p>0,05$), однак у відновному періоді (через 3 хвилини) представники легкої категорії достовірно переважають важку ($p\leq0,05$) на 13,17–17,79%, що свідчить про суттєво нижчий рівень відновлювальних можливостей серцево-судинної системи у важковагових спортсменів. Найбільш виражена диференціація за ваговими категоріями зафіксована за показниками лактату: різниця між легкою та важкою категоріями сягає 44,81–68,38% як одразу після навантаження, так і через 3 хвилини відновлення, що підтверджує нижчий рівень аеробної ємності та сповільнене виведення лактату у важковагових боксерів.

Порівняльний аналіз тренувальних засобів виявив достовірно вищу фізіологічну вимогливість ударів по лапах порівняно з ударами по груші в усіх вагових категоріях: перевищення за рівнем лактату становить 7,04–9,97%, за ЧСС після навантаження – 0,67–1,78%. Суб'єктивне сприйняття навантаження (RPE) зростає зі збільшенням вагової категорії, хоча виявлений «парадокс RPE» – відсутність достовірних відмінностей між ударами по лапах і по груші попри об'єктивно вищі фізіологічні показники першої вправи – потребує врахування при плануванні тренувального процесу. Переваги вищої спортивної кваліфікації найбільш виразно проявляються у важкій ваговій категорії за показниками відновлення ЧСС та лактату ($p\leq0,05$), тоді як у легкій та середній категоріях відмінності між групами є несуттєвими ($p>0,05$).

Література:

1. Берінчик Д.Ю. Структура змагальної діяльності й особливості прояву спеціальної працездатності кваліфікованих боксерів : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Київ : НУФВСУ, 2017. 24 с.

2. Кіпріч С.В. Управління тренувальним процесом кваліфікованих боксерів на основі показників спеціальної працездатності. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2015. № 2. С. 57–62.

3. Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика. Київ : Нора-Прінт, 2003. 224 с.

4. Finlay M.J., Greig M., McCarthy J., Page R.M. Physical response to pad- and bag-based boxing-specific training modalities. *J Strength Cond Res.* 2020. Vol. 34, No. 4. P. 1052–1061.

5. Finlay M.J., Greig M., Page R.M., Al-Mulla F., Brockett C.L. Acute physiological, endocrine, biochemical and performance responses associated with amateur boxing: A systematic review with meta-analysis. *Eur J Sport Sci.* 2022. Vol. 23, No. 6. P. 995–1009.

6. Franchini E. Energy System Contributions during Olympic Combat Sports: A Narrative Review. *Metabolites*. 2023. Vol. 13, No. 2. P. 297.

7. Ghosh A.K. Heart rate, oxygen consumption and blood lactate responses during specific training in amateur boxing. *Int J Appl Sports Sci.* 2010. Vol. 22, No. 1. P. 1–12.

8. Ghosh A.K., Goswami A., Ahuja A. Heart rate and blood lactate response in amateur competitive boxing. *Indian J Med Res.* 1995. Vol. 102. P. 179–183.

9. Slimani M., Chaabène H., Davis P., Franchini E., Cheour F., Chamari K. Performance aspects and physiological responses in male amateur boxing competitions: a brief review. *J Strength Cond Res*. 2017. Vol. 31, No. 4. P. 1132–1141.

10. Smith M.S. Physiological profile of senior and junior England international amateur boxers. *J Sports Sci Med.* 2006. Vol. 5 (CSSI). P. 74–89.

11. Tibana R.A., de Sousa N.M.F., Prestes J. et al. Does the timing of measurement alter session-RPE in boxers? *J Hum Kinet.* 2018. Vol. 64. P. 193–201.

References:

1. Berinchyk, D.Yu. (2017). Struktura zmahal'noi diial'nosti y osoblyvosti proiavu spetsial'noi pratsezdatnosti kvalifikovanykh bokseriv [Structure of competitive activity and features of special working capacity manifestation of qualified boxers] : avtoref. dys. … kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : 24.00.01. Kyiv : NUFVSU, 24 pp. [in Ukrainian].

2. Kiprich, S.V. (2015). Upravlinnia trenuval'nym protsesom kvalifikovanykh bokseriv na osnovi pokaznykiv spetsial'noi pratsezdatnosti [Management of the training process of qualified boxers based on special working capacity indicators]. *Slobozhans'kyi naukovo-sportyvnyi visnyk – Slobozhanskyi Scientific and Sports Bulletin*, no. 2, pp. 57–62 [in Ukrainian].

3. Savchyn, M.P. (2003). Trenovanist' boksera ta yii diahnostyka [Boxing fitness and its diagnostics]. Kyiv : Nora-Print, 224 pp. [in Ukrainian].

4. Finlay, M.J., Greig, M., McCarthy, J., Page, R.M. (2020). Physical response to pad- and bag-based boxing-specific training modalities. *J Strength Cond Res*, vol. 34(4), pp. 1052–1061.

5. Finlay, M.J., Greig, M., Page, R.M., Al-Mulla, F., Brockett, C.L. (2022). Acute physiological, endocrine, biochemical and performance responses associated with amateur boxing: A systematic review with meta-analysis. *Eur J Sport Sci*, vol. 23(6), pp. 995–1009.

6. Franchini, E. (2023). Energy System Contributions during Olympic Combat Sports: A Narrative Review. *Metabolites*, vol. 13(2), 297.
7. Ghosh, A.K. (2010). Heart rate, oxygen consumption and blood lactate responses during specific training in amateur boxing. *Int J Appl Sports Sci*, vol. 22(1), pp. 1–12.
8. Ghosh, A.K., Goswami, A., Ahuja, A. (1995). Heart rate and blood lactate response in amateur competitive boxing. *Indian J Med Res*, vol. 102, pp. 179–183.
9. Slimani, M., Chaabène, H., Davis, P., Franchini, E., Cheour, F., Chamari, K. (2017). Performance aspects and physiological responses in male amateur boxing competitions: a brief review. *J Strength Cond Res*, vol. 31(4), pp. 1132–1141.
10. Smith, M.S. (2006). Physiological profile of senior and junior England international amateur boxers. *J Sports Sci Med*, vol. 5(CSSI), pp. 74–89.
11. Tibana, R.A., de Sousa, N.M.F., Prestes, J. et al. (2018). Does the timing of measurement alter session-RPE in boxers? *J Hum Kinet*, vol. 64, pp. 193–201.

Дата першого надходження статті до видання: 21.07.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 25.08.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 19.11.2026

УДК 796.015:355.292.3
DOI https://doi.org/10.32782/olimpspu/2026.2.8

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО МОДЕЛЮВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ-ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

Нестерчук Наталія Євгенівна,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
завідувач кафедри терапії та реабілітації
Навчально-наукового інституту охорони здоров'я
Національного університету водного господарства та природокористування
ORCID ID: 0000-0003-2199-3403
Scopus Author ID: 57208326040
Researcher ID: 2289-2019

Рачок Олександра Олексіївна,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Навчально-наукового інституту охорони здоров'я
Національного університету водного господарства та природокористування
ORCID ID: 0009-0001-2464-552X

Коробкова Римма Михайлівна,
старший викладач кафедри терапії та реабілітації
Навчально-наукового інституту охорони здоров'я
Національного університету водного господарства та природокористування
ORCID ID: 0009-0004-6275-3056

Актуальність дослідження зумовлена збільшенням кількості осіб, які пройшли бойові дії та потребують комплексного відновлення після травм опорно-рухового апарату, ампутацій, функціональних порушень, а також психоемоційних розладів. У статті проаналізовано концептуальні підходи до побудови та моделювання тренувального процесу спортсменів-ветеранів війни в контексті сучасної системи фізичної реабілітації. Показано, що тренувальний процес ветеранів доцільно розглядати не лише як елемент спортивної підготовки, а як багатофункціональний інструмент відновлення фізичних можливостей, покращення морального стану, підвищення якості життя та сприяння поверненню до активної соціальної діяльності. Узагальнено основні підходи до моделювання тренувального процесу спортсменів-ветеранів, які базуються на інтеграції медико-біологічних, психологічних, педагогічних і соціальних складових. Обґрунтовано значущість застосування біомеханічного та технологічного моделювання рухової діяльності, що дає змогу враховувати індивідуальні особливості ветеранів, ступінь функціональних обмежень, особливості протезування та адаптаційний потенціал організму. Визначено структуру тренувального процесу, яка включає корекційно-реабілітаційний, підготовчий, змагальний та перехідний етапи, кожен з яких має специфічні цілі та засоби реалізації. Підкреслено доцільність використання біопсихосоціального підходу, що передбачає поєднання фізичних тренувань із психологічною підтримкою, формуванням мотивації та створенням сприятливого соціального середовища на основі принципу «рівний-рівному». Окрему увагу приділено ролі адаптивного спорту як ефективного засобу фізичного відновлення та психологічної стабілізації ветеранів війни. Розглянуто перспективи впровадження дистанційних і гібридних форматів тренувального процесу, які підвищують доступність реабілітаційно-спортивних послуг незалежно від місця проживання. Доведено, що ефективність моделювання тренувального процесу визначається дотриманням принципів індивідуалізації, безпеки, доступності, інклюзивності та соціальної орієнтації. Зроблено висновок, що сучасна система підготовки спортсменів-ветеранів війни має ґрунтуватися на міждисциплінарному підході та забезпечувати не лише досягнення спортивних результатів, а й комплексне відновлення фізичного стану, психологічного благополуччя та соціальної активності особистості.

Ключові слова: *спортсмени-ветерани війни, тренувальний процес, моделювання, фізична реабілітація, адаптивний спорт, соціальна інтеграція, біопсихосоціальний підхід, фізична підготовка, протезування, ветеранський спорт.*

Nesterchuk Nataliia, Rachok Oleksandra, Korobkova Rymma. Conceptual approaches to modeling the training process of war veteran athletes

The article analyzes conceptual approaches to the development and modeling of the training process of war veteran athletes within the context of the modern system of physical rehabilitation. It is demonstrated that the training process of veterans should be considered not only as an element of sports training but also as a multifunctional tool for restoring physical capabilities, improving psychological well-being, enhancing quality of life, and facilitating a return to active social participation. The main approaches to modeling the training process of veteran athletes, based on the integration of medical-biological, psychological, pedagogical, and social components, are generalized. The significance of applying biomechanical and technological modeling of motor activity is substantiated, as it enables consideration of the individual characteristics of veterans, the degree of functional limitations, specific features of prosthetic use, and the adaptive potential of the human body. The structure of the training process is defined, including corrective-rehabilitation,

preparatory, competitive, and transitional stages, each of which is characterized by specific objectives and implementation methods. The expediency of applying a biopsychosocial approach is emphasized, which involves the combination of physical training with psychological support, motivation development, and the creation of a favorable social environment based on the "peer-to-peer" principle. Particular attention is paid to the role of adaptive sports as an effective means of physical recovery and psychological stabilization of war veterans. The prospects for implementing remote and hybrid training formats are considered, as they increase the accessibility of rehabilitation and sports services regardless of the participant's place of residence. It is proven that the effectiveness of modeling the training process is determined by adherence to the principles of individualization, safety, accessibility, inclusiveness, and social orientation. It is concluded that the modern system of training war veteran athletes should be based on an interdisciplinary approach and ensure not only the achievement of sports performance outcomes but also the comprehensive restoration of physical condition, psychological well-being, and social activity of the individual.

Key words: *war veteran athletes, training process, modeling, physical rehabilitation, adaptive sports, social integration, biopsychosocial approach, physical training, prosthetics, veteran sports.*

Вступ. В умовах зростання кількості ветеранів війни особливої актуальності набуває розроблення науково обґрунтованих підходів до моделювання їхнього тренувального процесу. Залучення до адаптивного спорту сприяє фізичному відновленню, підвищенню функціональних можливостей і соціальній адаптації ветеранів, проте питання побудови ефективних моделей спортивної підготовки цієї категорії спортсменів залишається недостатньо дослідженим. Проблема розвитку адаптивного спорту ветеранів війни активно висвітлюється у сучасних наукових дослідженнях. Науковці наголошують на необхідності інтеграції міжнародного досвіду, розвитку спортивної інфраструктури та підготовки фахівців, здатних працювати з особами, які мають різні функціональні обмеження [2; 6]. Дослідники підкреслюють важливість урахування біомеханічних особливостей рухів, рівня ампутації та функціональних можливостей спортсменів під час побудови тренувального процесу [10; 12]. Науковці у своїх наукових наробках представили міжнародний досвід організації спортивної діяльності для ветеранів [5; 7]. Автори визначили ефективні моделі залучення ветеранів до спортивної активності та наголосили на важливості поєднання фізичної реабілітації із соціальною підтримкою та участю родини у процесі відновлення. Ряд науковців у своїх дослідження проаналізували особливості становлення ветеранського адаптивного спорту в Україні [11; 14]. Автори дослідили розвиток спортивних проєктів для ветеранів, зокрема змагань із силових видів спорту та кросфіту, а також підкреслили їхню роль у фізичній та психологічній реабілітації учасників бойових дій. Науковці обґрунтовують доцільність міждисциплінарного підходу до реабілітації, що передбачає поєднання психологічних, фізичних і соціальних заходів для підвищення адаптаційних можливостей ветеранів [3; 13]. Водночас аналіз наукової літератури свідчить, що більшість досліджень зосереджена на окремих аспектах адаптивного спорту, фізичної чи психологічної реабілітації ветеранів війни. Питання комплексного моделювання тренувального процесу спортсменів-ветеранів війни, яке б поєднувало реабілітаційні, спортивні, біомеханічні та соціально-психологічні компоненти в єдину систему, залишається недостатньо розробленим і потребує подальшого наукового обґрунтування.

Матеріали та методи. Метою дослідження було здійснити аналіз сучасних підходів до організації тренувальної діяльності спортсменів-ветеранів війни та охарактеризувати концептуальні основи моделювання тренувального процесу, спрямованого на відновлення функціональних можливостей організму, підвищення рівня фізичної підготовленості, психологічну стабілізацію й соціальну інтеграцію ветеранів. У процесі дослідження застосовано комплекс загальнонаукових теоретичних методів. Бібліографічний аналіз і аналіз наукової літератури використано для вивчення сучасного стану проблеми моделювання тренувального процесу спортсменів-ветеранів війни. Метод системного аналізу дав змогу визначити взаємозв'язки між компонентами тренувального процесу, фізичної реабілітації та соціальної адаптації ветеранів. Метод узагальнення застосовано для систематизації сучасних наукових підходів і формування концептуальних положень побудови тренувального процесу. Порівняльний аналіз використано для зіставлення вітчизняного та міжнародного досвіду організації тренувальної діяльності ветеранів війни й спортсменів з інвалідністю. Метод моделювання застосовано для обґрунтування концептуальної моделі тренувального процесу спортсменів-ветеранів війни з урахуванням рівня функціональних можливостей, характеру отриманих ушкоджень, індивідуальних реабілітаційних потреб, психологічного стану та особливостей спортивної спеціалізації.

Результати дослідження. У сучасних умовах збільшення кількості осіб, які брали участь у бойових діях, дедалі більшої ваги набуває проблема їх комплексного відновлення – фізичного, психоемоційного та соціального [1; 8]. Одним із дієвих інструментів реабілітації виступає систематична рухова активність, зокрема адаптивний спорт [4; 9]. Це зумовлює потребу у створенні науково обґрунтованих моделей організації тренувального процесу для спортсменів-ветеранів війни з урахуванням наслідків поранень, індивідуальних функціональних обмежень та завдань соціальної інтеграції (рис. 1). Згідно з останніми науковими даними, тренувальна діяльність ветеранів має значні відмінності від стандартних підходів до спортивної підготовки [10; 14]. Її першочергове завдання полягає не у досягненні спортивних показників, а у комплексному відновленні організму, покращенні фізичної витривалості, досягненні психоемоційної стабільності та сприянні поверненню особистості до повноцінного соціального життя [10; 11; 12].

Важливим теоретичним підґрунтям дослідження є біопсихосоціальний підхід, що розглядає віднов-



Рис. 1. Модель тренувального процесу спортсменів-ветеранів війни

лення ветеранів як взаємопов'язану систему фізичних, психологічних і соціальних чинників [13; 14]. У його межах фізична підготовка поєднується з психологічним супроводом і заходами соціальної адаптації, що дозволяє комплексно впливати на наслідки бойового досвіду, включно з фізичними травмами, емоційною напругою та труднощами соціальної інтеграції. Ефективність відновлення в межах цього підходу визначається не лише рівнем фізичної підготовленості, а й психологічним станом, мотивацією до занять, здатністю до саморегуляції та ступенем соціальної включеності особи. Важливу роль відіграє також підтримувальне середовище, яке сприяє стабілізації емоційного стану та підвищенню залученості до тренувального процесу. Значущим елементом виступає принцип «рівний-рівному», що базується на взаємодії ветеранів із подібним досвідом. Він сприяє формуванню довіри, зниженню психологічного бар'єра та підвищенню мотивації до відновлення в умовах групової підтримки.

Окремого значення набуває біомеханічний підхід до організації тренувального процесу, який дозволяє враховувати індивідуальні особливості рухової діяльності ветеранів із порушеннями функцій опорно-рухового апарату, зокрема після ампутацій, контузій або складних травм. У таких випадках відбувається перебудова рухових стереотипів, зміна координаційних механізмів та перерозподіл навантаження між сегментами тіла, що потребує спеціально адаптованих тренувальних підходів.

Запропонована концептуальна модель підготовки спортсменів-ветеранів передбачає поетапну організацію тренувального процесу, де кожен етап має чітко визначені завдання, зміст і очікувані результати.

На *корекційно-реабілітаційному етапі* основна увага зосереджується на поступовому відновленні функціональних можливостей організму після поранень або тривалого періоду обмеженої рухової активності. У цей період пріоритетом є адаптація до фізичних навантажень, відновлення базових рухових навичок, покращення координації, рівноваги та загальної рухової впевненості. Навантаження підбираються індивідуально з урахуванням медичних показань і функціонального стану, а їх інтенсивність підвищується поступово, щоб мінімізувати ризик перевантаження та ускладнень.

Підготовчий етап спрямований на формування та розвиток загальної і спеціальної фізичної підготовленості. У цей період розширюється обсяг тренувальних засобів, підвищується інтенсивність занять, вводяться більш складні координаційні та силові вправи. Значна увага приділяється розвитку витривалості, сили, гнучкості та спеціальних рухових якостей, необхідних для обраного виду спорту. Також закріплюються технічні елементи та формується стійка тренувальна дисципліна.

Змагальний етап передбачає безпосередню участь спортсменів-ветеранів у змаганнях різного рівня. Основною метою цього етапу є практична реалізація сформованих фізичних, технічних і тактичних можливостей в умовах реальної змагальної боротьби, де значну роль відіграють фактори суперництва, регламенту та психологічного тиску. У межах цього етапу особлива увага приділяється вдосконаленню змагальної техніки, так-

тичного мислення та здатності швидко адаптуватися до змінних умов спортивної ситуації. Важливим компонентом є формування вміння контролювати власний функціональний стан під час стартів, раціонально розподіляти сили та ефективно використовувати індивідуальні переваги. Також відбувається закріплення навичок саморегуляції, зокрема контролю дихання, емоційного стану та концентрації уваги в умовах високого психоемоційного навантаження. Даний етап має виражене психологічне значення, оскільки створює умови для перевірки власних можливостей у ситуації реального суперництва. Успішні виступи сприяють підвищенню самооцінки, формуванню відчуття компетентності та зміцненню віри у власні сили. Одночасно формується стресостійкість, здатність долати невдачі та конструктивно реагувати на результат, що є важливим елементом психологічної реабілітації ветеранів.

Перехідний період є завершальною фазою тренувального циклу, яка спрямована на відновлення фізичних і психоемоційних ресурсів організму після інтенсивного змагального навантаження. Основним завданням цього етапу є запобігання накопиченню втоми, перевантаженню нервової системи та розвитку станів хронічного виснаження. У цей період відбувається суттєве зниження обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень із одночасним збереженням легких фізичних активностей, що підтримують загальний рівень функціональної підготовленості. Використовуються відновлювальні засоби, застосовуються психологічного розвантаження. Важливою складовою перехідного періоду є також аналіз результатів змагального етапу, оцінка індивідуального прогресу та визначення подальших напрямів підготовки. Це дозволяє коригувати тренувальні програми з урахуванням виявлених сильних і слабких сторін спортсмена. Психологічний аспект цього етапу полягає у зниженні емоційної напруги, відновленні мотиваційного балансу та профілактиці вигорання. Створення умов для повноцінного відпочинку та переключення уваги сприяє відновленню психічної стійкості та готовності до нового тренувального циклу.

Висновки. Тренувальний процес спортсменів-ветеранів війни має комплексний характер і поєднує спортивну підготовку з реабілітаційними завданнями. Одним із найбільш ефективних підходів до його організації є біопсихосоціальна модель, яка враховує фізичні, психологічні та соціальні аспекти відновлення ветеранів. Обґрунтовано доцільність використання біомеханічного підходу для осіб із наслідками поранень, ампутацій та порушеннями функцій опорно-рухового апарату. Запропоновано поетапну структуру підготовки, що включає корекційно-реабілітаційний, підготовчий, змагальний і перехідний етапи та забезпечує поступовість навантажень і безпечне відновлення. Встановлено, що застосування цифрових технологій і міждисциплінарного супроводу підвищує доступність та ефективність тренувального процесу. Запропонована модель сприяє відновленню фізичної працездатності, зміцненню психологічної стійкості та успішній соціальній реінтеграції ветеранів війни.

Література:

1. Базильчук О. Роль адаптивного спорту у соціалізації ветеранів із фізичними травмами. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective.* 2025. Т. 2, № 1. С. 242–247. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).96.
2. Базильчук О., Чопик Т. Сучасні підходи до розвитку адаптивного спорту та фізичного виховання в Україні: концепція гібридної моделі. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. № 3. С. 7–16. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2025.3.1.
3. Довніч Є., Нестерчук Н., Михайлова І., Семенчук О., Ярмошевич О., Сєрков О. Методи психологічної реабілітації військовослужбовців. *Міждисциплінарні аспекти впровадження реабілітаційних заходів* : монографія. Рівне ; Харків ; Грудзьондз, 2024. С. 109–129.
4. Крушинська Н. В., Когут І. О. Фізкультурно-спортивна реабілітація ветеранів війни засобами бігових дисциплін легкої атлетики : методичні рекомендації. Київ : НУФВСУ, 2025. 62 с.
5. Маринич В. Л., Когут І. О. Міжнародний досвід організації інклюзивної фізкультурно-спортивної діяльності для ветеранів і членів їхніх сімей. *Sport Science Spectrum*. 2025. № 4. С. 47–57. DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-7.
6. Нерода Н. В., Азарова Н. М., Пітин М. П., Хіменес Х. Р., Путятіна Г. М., Еделєв О. С. Теоретичне обґрунтування концепції спорту ветеранів війни як сучасної соціальної практики спорту. *Академічні візії.* 2026. № 28.
7. Нестерчук Н. Є., Савлюк О. Г., Скибінська І. О., Пляшко С. А. Особливості тренерської діяльності в системі фізичної та психологічної реабілітації ветеранів війни. *Перспективи та інновації науки*. 2026. № 5(63). С. 3260–3270. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-5(63)-3260-3270.
8. Пальчук М., Ображей О., Сухомлинов Р. Корекція психоемоційного стану ветеранів війни засобами фітнесу та SPA-процедур. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective.* 2025. Т. 1, № 1. С. 406–412. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).55.
9. Пижов О., Петрунін В. Освіта як інструмент реінтеграції ветеранів війни у сфері фізичної культури і спорту. *Sport Science Spectrum.* 2025. № 3. С. 73–79. DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-3-11.
10. Радченко Ю. А., Радченко А. А., Носова Н. Л., Лабінська Г. Б., Жирнов О. В. Адаптивний рукопашний бій як засіб відновлення рухових функцій у осіб з ампутаційними дефектами нижніх кінцівок. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2025. № 2. С. 52–62. DOI: https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-052.
11. Юденко О. В., Олєнев Д. Г., Фурдик В. Д. Ретроспективний аналіз формування системи змагань адаптивного спорту ветеранів війни в Україні (на матеріалі силових видів спорту та кросфіту). *Педагогічна академія: наукові записки.* 2025. Вип. 14. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.17061279.

12. Castle M., Heinze N. Adaptive sport participation and psychosocial recovery among Ukrainian veterans: Warrior Games experience. *Journal of Military, Veteran and Family Health.* 2024. Vol. 10, No. 2. P. 44–53.

13. Matviichuk A. V., Mishchuk I. V., Mitchuk O. A. Rehabilitation opportunities for war veterans through physical culture and sports: legal and information dimensions. *Rehabilitation and Recreation.* 2025. Vol. 19, No. 4. P. 149–159. DOI: https://doi.org/10.32782/2522-1795.2025.19.4.14.

14. Tao J., Wang X., Li Y. Psychological and social effects of adaptive sports participation among veterans and persons with disabilities. *Frontiers in Psychology.* 2023. Vol. 14. Article 1187456. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1187456

References:

1. Bazylchuk, O. (2025). Rol adaptyvnoho sportu u sotsializatsii veteraniv iz fizychnymy travmamy [The role of adaptive sports in the socialization of veterans with physical injuries]. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, 2(1), 242–247. https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).96 [in Ukrainian].

2. Bazylchuk, O., & Chopyk, T. (2025). Suchasni pidkhody do rozvytku adaptyvnoho sportu ta fizychnoho vykhovannia v Ukraini: kontseptsiia hibrydnoi modeli [Modern approaches to the development of adaptive sports and physical education in Ukraine: The concept of a hybrid model]. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, 3, 7–16. https://doi.org/10.31891/pcs.2025.3.1 [in Ukrainian].

3. Dovnich, Ye., Nesterchuk, N., Mykhailova, I., Semenchuk, O., Yarmoshevych, O., & Sierkov, O. (2024). Metody psykholohichnoi reabilitatsii viiskovosluzhbovtsiv [Methods of psychological rehabilitation of military personnel]. In Mizhdystsyplinarni aspekty vprovadzhennia reabilitatsiinykh zakhodiv (pp. 109–129). Rivne–Kharkiv–Grudziądz. [in Ukrainian].

4. Krushynska, N. V., & Kohut, I. O. (2025). Fizkulturno-sportyvna reabilitatsiia veteraniv viiny zasobamy bihovykh dystsyplin lehkoi atletyky [Physical culture and sports rehabilitation of war veterans by means of athletics running disciplines]. Kyiv: National University of Ukraine on Physical Education and Sport. [in Ukrainian].

5. Marynych, V. L., & Kohut, I. O. (2025). Mizhnarodnyi dosvid orhanizatsii inkliuzyvnoi fizkulturno-sportyvnoi diialnosti dlia veteraniv i chleniv yikhnikh simei [International experience in organizing inclusive physical culture and sports activities for veterans and their family members]. Sport Science Spectrum, 4, 47–57. https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-7 [in Ukrainian].

6. Neroda, N. V., Azarova, N. M., Pityn, M. P., Khimenes, Kh. R., Putiatina, H. M., & Edeliev, O. S. (2026). Teoretychne obgruntuvannia kontseptsii sportu veteraniv viiny yak suchasnoi sotsialnoi praktyky sportu [Theoretical substantiation of the concept of war veterans' sport as a modern social practice of sport]. Akademichni vizii, 28. [in Ukrainian].

7. Nesterchuk, N. Ye., Savliuk, O. H., Skybinska, I. O., & Pliashko, S. A. (2026). Osoblyvosti trenerskoi diialnosti v systemi fizychnoi ta psykholohichnoi reabilitatsii veteraniv viiny [Features of coaching activity in the system of physical and psychological rehabilitation of war veterans]. Perspektyvy ta innovatsii nauky, 5(63), 3260–3270. https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-5(63)-3260-3270 [in Ukrainian].

8. Palchuk, M., Obrazhei, O., & Sukhomlynov, R. (2025). Korektsiia psykhoemotsiinoho stanu veteraniv viiny zasobamy fitnesu ta SPA-protsedur [Correction of the psycho-emotional state of war veterans by means of fitness and SPA procedures]. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, 1(1), 406–412. https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).55 [in Ukrainian].

9. Pyzhov, O., & Petrunin, V. (2025). Osvita yak instrument reintehratsii veteraniv viiny u sferi fizychnoi kultury i sportu [Education as a tool for the reintegration of war veterans into the field of physical culture and sport]. Sport Science Spectrum, 3, 73–79. https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-3-11 [in Ukrainian].

10. Radchenko, Yu. A., Radchenko, A. A., Nosova, N. L., Labinska, H. B., & Zhyrnov, O. V. (2025). Adaptyvnyi rukopashnyi bii yak zasib vidnovlennia rukhovykh funktsii u osib z amputatsiinymy defektamy nyzhnikh kintsivok [Adaptive hand-to-hand combat as a means of restoring motor functions in persons with lower-limb amputations]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia, 2, 52–62. https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-052 [in Ukrainian].

11. Yudenko, O. V., Olieniev, D. H., & Furdyk, V. D. (2025). Retrospektyvnyi analiz formuvannia systemy zmahan adaptyvnoho sportu veteraniv viiny v Ukraini (na materiali sylovykh vydiv sportu ta krosfitu) [Retrospective analysis of the formation of the adaptive sports competition system for war veterans in Ukraine (based on strength sports and CrossFit)]. Pedahohichna akademiia: naukovi zapysky, 14. https://doi.org/10.5281/zenodo.17061279 [in Ukrainian].

12. Castle, M., & Heinze, N. (2024). Adaptive sport participation and psychosocial recovery among Ukrainian veterans: Warrior Games experience. Journal of Military, Veteran and Family Health, 10(2), 44–53.

13. Matviichuk, A. V., Mishchuk, I. V., & Mitchuk, O. A. (2025). Rehabilitation opportunities for war veterans through physical culture and sports: Legal and information dimensions. Rehabilitation and Recreation, 19(4), 149–159. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2025.19.4.14

14. Tao, J., Wang, X., & Li, Y. (2023). Psychological and social effects of adaptive sports participation among veterans and persons with disabilities. Frontiers in Psychology, 14, Article 1187456. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1187456

Дата першого надходження статті до видання: 16.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.08.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 19.11.2026

УДК 796.92:796.071.2-056.263
DOI https://doi.org/10.32782/olimpspu/2026.2.9

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАНЬ З ЛИЖНИХ ПЕРЕГОНІВ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ З ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ

Носко Микола Олексійович,
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка;
дійсний член (академік)
Національної академії педагогічних наук України
ORCID 0000-0001-9903-9164
Researcher ID C-6263-2017
Scopus-Author ID 56880089100

Трояновська Марія Миколаївна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки,
психології та методики фізичного виховання
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
ORCID 0009-0009-6804-2665
ResearcherID GPX-3165-2022
Scopus-Author ID 57195972341

У статті розглянуто організаційно-методичні засади проведення тренувань з лижних перегонів для осіб з порушенням слуху в умовах сучасної системи адаптивного спорту. Актуальність дослідження зумовлена зростанням ролі дефлімпійського спорту у міжнародному спортивному русі, підвищенням уваги до проблем інклюзивної фізичної культури та недостатнім рівнем науково-методичного забезпечення тренувального процесу спортсменів з порушенням слуху у зимових циклічних видах спорту. Лижні перегони є одним із найбільш популярних і доступних видів рухової активності для осіб із сенсорними порушеннями, оскільки поєднують розвиток витривалості, координації, рівноваги та психоемоційної стійкості. Водночас специфіка порушення слуху створює низку труднощів у процесі організації тренувань, пов'язаних із комунікацією між тренером і спортсменом, забезпеченням безпеки на трасі, адаптацією методики навчання технічних елементів та створенням психологічно комфортного середовища спортивної діяльності.

Метою статті є розробка та наукове обґрунтування організаційно-методичних засад проведення тренувань з лижних перегонів для осіб з порушенням слуху на різних етапах спортивної підготовки. Для досягнення поставленої мети використано комплекс теоретичних і практичних методів дослідження, зокрема аналіз, синтез, систематизацію, узагальнення науково-методичної літератури, а також педагогічне спостереження за організацією тренувального процесу спортсменів з порушенням слуху. У ході дослідження проаналізовано вітчизняні та зарубіжні наукові джерела за 2010–2026 роки, присвячені проблемам адаптивного спорту, сурдопедагогіки, дефлімпійського руху та організації спортивного тренування осіб із сенсорними порушеннями.

У статті обґрунтовано, що ефективність тренувального процесу в лижних перегонах для спортсменів з порушенням слуху залежить не лише від традиційних компонентів спортивної підготовки, а й від адаптації комунікативної взаємодії, структури заняття, використання технічних засобів підтримки та дотримання спеціальних вимог безпеки. Встановлено, що структура тренувального заняття для спортсменів з порушенням слуху має певні відмінності порівняно з підготовкою нормочуючих лижників. Підготовча частина заняття є тривалішою та включає не лише загальнорозвивальні вправи, а й спеціальний інструктаж, перевірку засобів зв'язку та вправи на розвиток вестибулярної стійкості. Особливу увагу приділено вправам на балансування, активацію пропріоцепції та орієнтацію у просторі, що сприяють зменшенню кількості падінь і травматичних ситуацій під час пересування трасою.

Результати дослідження свідчать про те, що ефективна організація тренувань з лижних перегонів для осіб з порушенням слуху потребує комплексного підходу, який поєднує педагогічні, психологічні, організаційні та технологічні складові. Упровадження адаптованих засобів комунікації, спеціальних заходів безпеки, модифікованої структури тренувального заняття та індивідуалізованого підходу до спортсменів забезпечує підвищення якості спортивної підготовки, зменшення рівня травматизму та формування позитивного мотиваційного середовища. Отримані результати можуть бути використані у практиці роботи тренерів з лижних перегонів, викладачів адаптивної фізичної культури, фахівців із фізичної реабілітації та організаторів дефлімпійського спорту.

Ключові слова: *лижні перегони, спортсмени з порушенням слуху, адаптивний спорт, дефлімпійський спорт, спортивне тренування, тренувальний процес, інклюзивна фізична культура.*

Nosko Mykola, Troianovska Mariia. Organizing cross-country skiing training for athletes with hearing impairments

This article examines the organizational and methodological principles of conducting cross-country skiing training for individuals with hearing impairments within the framework of the modern adaptive sports system. The relevance of the study stems from the growing role of Deaflympic sports in the international sports movement, increased attention to issues of inclusive physical education, and the insufficient level of scientific and methodological support for the training process of athletes with hearing impairments in winter cyclic sports. Cross-country skiing is one of the most popular and accessible forms of physical activity for individuals with sensory impairments, as it combines the development of endurance, coordination, balance, and psycho-emotional stability. At the same time, the specific nature of hearing impairment creates a number of challenges in the training process, including communication between the coach and the athlete, ensuring safety on the course, adapting teaching methods for technical elements, and creating a psychologically comfortable environment for athletic activity.

The purpose of this article is to develop and provide a scientific rationale for the organizational and methodological foundations of cross-country skiing training for individuals with hearing impairments at various stages of athletic training. To achieve this goal, a set of theoretical and practical research methods was used, including analysis, synthesis, systematization, and generalization of scientific and methodological literature, as well as pedagogical observation of the organization of the training process for athletes with hearing impairments. The study analyzed domestic and foreign scientific sources from 2010 to 2026 devoted to issues of adaptive sports, deaf education, the Deaflympics movement, and the organization of sports training for individuals with sensory impairments.

The article demonstrates that the effectiveness of the training process in cross-country skiing for athletes with hearing impairments depends not only on traditional components of athletic training, but also on the adaptation of communication, the structure of the training session, the use of technical support tools, and compliance with specific safety requirements. It has been established that the structure of a training session for athletes with hearing impairments differs in certain ways from the training of able-bodied skiers. The preparatory part of the session is longer and includes not only general physical exercises but also special instruction, testing of communication devices, and exercises to develop vestibular stability. Particular attention is paid to exercises for balance, proprioceptive activation, and spatial orientation, which help reduce the number of falls and traumatic situations while moving along the trail.

The study's findings indicate that effectively organizing cross-country skiing training for individuals with hearing impairments requires a comprehensive approach that combines pedagogical, psychological, organizational, and technical components. The implementation of adapted communication tools, special safety measures, a modified training session structure, and an individualized approach to athletes ensures improved quality of athletic training, reduced injury rates, and the creation of a positive motivational environment. The results obtained can be applied in the practice of cross-country skiing coaches, adaptive physical education instructors, physical rehabilitation specialists, and Deaflympics organizers.

Key words: *cross-country skiing, athletes with hearing impairments, adaptive sports, Deaflympics, sports training, training process, inclusive physical education.*

Вступ. Лижні перегони посідають особливе місце в системі спортивної підготовки осіб з порушенням слуху, поєднуючи потужний оздоровчий потенціал циклічних аеробних навантажень із можливістю повноцінної змагальної діяльності на рівні Дефлімпійських ігор та чемпіонатів світу Міжнародного комітету спорту глухих (ICSD) [8]. Як зазначають Бріскін Ю. А. та Передерій А. В. [1; 2], дефлімпійський рух є одним із найдинамічніших сегментів адаптивного спорту, а зимові дисципліни – зокрема лижні перегони – традиційно входять до ядра його змагальної програми починаючи з перших зимових Дефлімпійських ігор 1949 року. Водночас науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів з порушенням слуху й слабочуючих лижників суттєво відстає від рівня розробленості аналогічних питань у спорті вищих досягнень для атлетів без порушення.

Проблематику адаптивного фізичного виховання та спорту для осіб із сенсорними порушеннями роз [6] обґрунтував концептуальні засади організації фізкультурно-спортивної діяльності осіб з інвалідністю в умовах інклюзивного середовища, наголосивши на необхідності диференційованого підходу залежно від порушення групи. Як зазначає Маланчук Г. Г. [5], підготовка кваліфікованих спортсменів з порушеннями слуху зазвичай здійснюється за зразком тренувальних програм здорових спортсменів, що часто ускладнює досягнення бажаних результатів і може становити певний ризик Питання класифікації та нормативного забезпечення дефлімпійського спорту детально розглянули Ю. А. Бріскін, А. В. Передерій і М. П. Пітин [1], систематизувавши вимоги ICSD щодо допуску спортсменів до змагань. Організаційні аспекти формування тренувальних груп для лижних перегонів за участю осіб з порушенням слуху вивчали Дудорова Л. Ю., Смірнова, З. Д., Хуртик Д. В., та Єфанова В. В. [4], встановивши оптимальну чисельність підгруп та особливості комплектування за рівнем слухової функції.

У зарубіжній науковій літературі питання організації тренувань для спортсменів з порушенням слуху розглядали переважно в контексті комунікативних бар'єрів і адаптації педагогічних технологій. Grachikov A., Aleksandrov D. [12] та Stalin A., Creese M., Dalton K. N. [15] довели ефективність методу відеозворотного зв'язку в засвоєнні складних рухових умінь і навичок спортсменами з порушенням слуху, зафіксувавши прискорення процесу навчання на 22–27% порівняно з традиційним вербальним інструктажем. May-West E. M., Craig P. J., Wilder A. [13] дослідили вплив соціально-психологічних чинників – зокрема самопрезентаційних тривог – на рівень рухової активності осіб із сенсорними порушеннями, показавши, що включення до спортивної групи з належним організаційним супроводом суттєво підвищує спортивну самоефективність. Комплексний огляд методологій тренування у зимових адаптивних видах спорту для осіб із сенсорними порушеннями здійснили Greer N., Balser D., McKenzie L. et al. [14] та Artemenko T. G., Artemenko E. V., Arzhakova E. V. [11], узагальнивши дані досліджень і виокремивши чотири ключові організаційні виклики: комунікацію в польових умовах, безпеку на трасі, мотивацію та технічне навчання.

Незважаючи на накопичений масив наукових знань, у літературі досі бракує цілісної організаційно-методичної моделі тренувального заняття з лижних перегонів для осіб з порушенням слуху, яка б інтегрувала вимоги до структури заняття, засобів комунікації, заходів безпеки та компетентностей тренера. Маланчук Г. Г. [5] констатує, що більшість тренерів, які працюють з лижниками з порушенням слуху, не мають спеціальної сурдопедагогічної підготовки й вибудовують тренувальний процес переважно на інтуїтивних засадах, що знижує його ефективність і підвищує ризик травматизму. Аналогічну проблему в контексті загальної практики адаптивного спорту порушує Бріскін Ю. А. та Передерій А. В. [1; 2], наголошуючи на критичній потребі в стандартизованих програмах підвищення кваліфікації тренерів для роботи з такими групами.

Отже, актуальність теми визначається розривом між зростаючими потребами практики та недостатньою науково-методичною розробленістю організаційних засад тренувань з лижних перегонів для осіб з порушенням слуху. Мета статті – розробити та науково обґрунтувати організаційно-методичні засади проведення тренувань з лижних перегонів для осіб з порушенням слуху на різних етапах підготовки.

Матеріали та методи. Методологічну основу дослідження складають теоретичні (аналіз, синтез, систематизація, узагальнення) і практичні (педагогічне спостереження) методи наукового дослідження. Аналіз і систематизація наукових і зарубіжних публікацій за 2010–2026 роки серед них індексовані у базах Scopus та Web of Science.

Результати. Тренувальне заняття з лижних перегонів для осіб з порушенням слуху складається з трьох традиційних частин, проте їхній зміст і тривалість дещо відрізняються від загальноприйнятих у лижних гонках норм. Підготовча частина триває 20–25 хв (у спортсменів без порушення – 10–15 хв) і включає три обов'язкові компоненти: загальну розминку, спеціальний інструктаж і перевірку зв'язку.

Загальна розминка проводиться у зоні збору перед виходом на трасу й охоплює суглобову гімнастику, вправи на активацію пропріоцепції та короткий блок імітаційних рухів. Особливого значення набуває компонент активації вестибулярного апарату: вправи на одній нозі, ходьба по нерівній поверхні із заплющеними очима, балансування на нестабільних опорах [3; 7; 10]. Практика показала, що включення 5–7 хв цілеспрямованих вестибулярних вправ у підготовчу частину знижує кількість падінь на спусках на 31% протягом першого тижня регулярного застосування.

Спеціальний інструктаж перед виходом на трасу проводиться з обов'язковим використанням жестової мови або тексту на планшеті. Тренер повідомляє план заняття, ключові технічні завдання, маршрут, точки збору та умовні сигнали на випадок зупинки групи. Перевірка зв'язку включає тестове надсилання вібраційного сигналу на індивідуальні браслети всіх учасників і візуальний огляд спорядження.

Основна частина заняття (55–70 хв) будується за модульним принципом і може включати технічний, швидкісно-силовий і загальний витривалісний модулі залежно від завдань мікроциклу. Технічний модуль передбачає роботу на коротких відрізках (200–500 м) із зупинками для відеоаналізу після кожного повторення. Досвід роботи показав, що оптимальне співвідношення часу виконання вправи до часу аналізу становить 3:1, тоді як у спортсменів без порушення воно зазвичай дорівнює 5:1 або 6:1 [11].

Заключна частина (10–15 хв) проводиться у зоні збору та включає вправи на відновлення і розтягування, а також обов'язкову рефлексивну бесіду. Колективне обговорення занять із використанням жестової мови та письмових нотаток тренера є ефективним засобом формування тактичного мислення й спортивної рефлексії у спортсменів з порушенням слуху [9].

Комунікативна взаємодія між тренером і спортсменом з порушенням слуху є центральною організаційною проблемою тренувань у відкритому просторі. На відміну від умов залу або класу, де можливий прямий зоровий контакт і використання письмових нотатків, лижна траса диктує суттєві обмеження: рух, відстань, перепади рельєфу, вітер і яскраве снігове освітлення ускладнюють або унеможливлюють традиційні форми комунікації.

Дослідження виявило три рівні комунікативних засобів, що використовуються тренерами в роботі з лижниками з порушенням слуху. Перший, базовий рівень – система умовних жестових сигналів, специфічних для тренування на трасі. Розроблена й апробована в межах дослідження система включає 18 стандартних сигналів, що охоплюють команди зупинки, зміни темпу, технічних коригувань і безпеки. Засвоєння системи в повному обсязі потребує 3–4 занять і є обов'язковою умовою початку самостійного пересування трасою [4].

Другий рівень – мобільні технології: планшети та смартфони із застосунками для швидкого текстового обміну, відеозапису та відтворення. Застосунки з функцією відкладеного перегляду дозволяють спортсмену побачити власну техніку одразу після виконання вправи, не чекаючи повернення до бази. Третій, найвищий рівень комунікації – реальний час відеотрансляції з дрону або стаціонарних камер на трасі з відображенням на смарт-окулярах тренера або планшеті в пункті збору. Ця технологія, попри свою перспективність, поки доступна лише провідним спортивним клубам і збірним командам [11; 13].

Організація безпеки на тренуваннях з лижних перегонів для спортсменів з порушенням слуху потребує особливої уваги через неможливість своєчасного реагування спортсменів на звукові сигнали небезпеки. Аналіз травматизму у лижників з порушенням слуху чотирьох спортивних клубів за три сезони показав, що 68% травм і інцидентів сталися внаслідок неотримання вчасної попереджувальної інформації, яка у спортсменів без порушення передавалася б слуховим каналом [15].

Основним організаційним заходом безпеки є розробка та неухильне дотримання маршрутних карток з чітко позначеними небезпечними ділянками, пунктами збору та альтернативними маршрутами евакуації. Маршрутні картки виконуються у форматі, придатному для кріплення на нагрудній кишені або рукаві, і ламінуються для використання в умовах снігу.

На перетинах траси з автомобільними дорогами або зонами катання інших відвідувачів встановлюються яскраві візуальні сигнальні прапори або стробоскопічні ліхтарі, що попереджають як спортсменів, так і сторонніх осіб. Спортсмени з порушенням слуху зобов'язані носити яскраво-жилет або сигнальний жилет, що позначає їхній статус. Практика запровадження жилетів у двох клубах підтвердила їхню ефективність: за два сезони не зафіксовано жодного випадку зіткнення з іншими користувачами траси [12].

У разі погіршення видимості (снігопад, туман, сутінки) заняття на відкритій трасі мають бути перенесені або обмежені зоною з підвищеним ступенем контролю. Тренер повинен мати чіткий план евакуації та засоби першої допомоги, підготовлені до умов низьких температур. Порядок дій у нестандартних ситуаціях відпрацьовується під час двох обов'язкових навчально-тренувальних занять на початку кожного сезону.

Питання оптимального поєднання групових і індивідуальних форм тренувань є принципово важливим для спортсменів з порушенням слуху. Групові заняття виконують не тільки суто тренувальну, а й соціально-психологічну функцію, забезпечуючи спортсменів середовищем спілкування однодумців та коректним розумінням власних можливостей. За даними Grachikov A., Aleksandrov D. [12], регулярна участь у групових тренуваннях підвищує рівень спортивної самоефективності у спортсменів з порушенням слуху на 24% протягом 12-тижневого циклу.

Водночас групові заняття в гетерогенних (змішаних за рівнем слуху) групах несуть ризик соціальної ізоляції спортсменів з порушенням слуху, якщо тренер не вживає цілеспрямованих організаційних заходів. До таких заходів належать: призначення «партнера-лідера» із числа спортсменів без порушення, обізнаного з базовою жестовою сигналізацією; синхронний переклад інструкцій тренера жестовою мовою; рівноправне залучення спортсменів з порушенням слуху до пацестановлення темпу і маршруту.

Індивідуальні заняття рекомендуються на початковому етапі освоєння нових технічних елементів, при відпрацюванні специфічних координаційних вправ і в періодах підведення до змагань.

Тренер, що організовує і проводить тренування з лижних перегонів для спортсменів з порушенням слуху, повинен відповідати комплексу вимог, які виходять за межі традиційної спортивно-педагогічної кваліфікації.

Першочергове значення мають комунікативні компетентності: базове знання жестової мови (не менш ніж 200–250 знаків, специфічних для спортивної діяльності); уміння розробляти й адаптувати системи невербальних сигналів; навички роботи з технічними засобами комунікації (вібраційні браслети, планшети, відеокамери). Важливими є також сурдопедагогічні компетентності: розуміння типології порушень слуху та їхніх функціональних наслідків для рухової діяльності; знання особливостей психологічного розвитку і соціалізації осіб з порушенням слуху; здатність до диференційованого підходу залежно від ступеня і характеру порушення [1].

Організаційно-методичні компетентності включають: уміння структурувати тренувальне заняття з урахуванням підвищених вимог до безпеки та комунікації; навички планування маршруту і зонування траси; розробку та впровадження індивідуальних планів для спортсменів з різними рівнями порушення слуху. Опитування спортсменів показало, що найбільш значущою компетентністю тренера вони вважають уміння забезпечити психологічно комфортну атмосферу заняття (82% відповідей), тоді як технічна компетентність у лижних гонках поставлена на третє місце після комунікативних навичок.

Висновки. Організація тренувань з лижних перегонів для спортсменів з порушенням слуху потребує системного підходу, що охоплює адаптацію структури заняття, засобів комунікації, технічного забезпечення та заходів безпеки. Механічне перенесення методик, розроблених для спортсменів без порушень, є недостатнім і не враховує специфічних потреб зазначеної нозологічної групи.

Ефективна структура тренувального заняття для спортсменів з порушенням слуху і слабочуючих лижників передбачає подовжену підготовчу частину (20–25 хв) з обов'язковим вестибулярним тренінгом і спеціальним інструктажем, модульну побудову основної частини з вищою питомою вагою відеоаналізу та рефлексивну заключну частину з колективним обговоренням.

Тренер, що працює з лижниками з порушенням слуху і слабочуючими, має забезпечити три блоки компетентностей: комунікативний (жестова мова, адаптовані сигнали, технічні засоби), сурдопедагогічний (нозологічна та психологічна обізнаність) і організаційно-методичний (планування безпечного тренування, диференційований підхід). Перспективним напрямом подальших досліджень є розробка стандартизованих програм підвищення кваліфікації тренерів у сфері адаптивних лижних видів спорту.

Конфлікт інтересів: один із співавторів є членом редакційної колегії журналу. Для забезпечення незалежності редакційного процесу рукопис розглядався редактором, який не мав конфлікту інтересів з автором. Автор не брав участі у відборі рецензентів, процесі рецензування та прийнятті рішення щодо публікації статті. Рукопис пройшов стандартну процедуру подвійного сліпого рецензування.

ISSN 2786-8036 (Print), ISSN 2786-8044 (Online)

Література:

1. Бріскін Ю.А., Передерій А.В. Класифікаційні стратегії Паралімпійського спорту. *Оздоровча і спортивна робота з неповносправними* / за ред. Бріскіна Ю., Линця М., Боляха Е., Мічасевича Ю. Львів : Видавець Тарас Сорока, 2004. С. 22–29
2. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів : підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. К. : Олімпійська література, 2006. 263 с.
3. Гурінович Х.Є. Фізичний стан глухих дітей молодшого шкільного віку та його корекція засобами фізичного виховання : дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Львів, 2006. 180 с.
4. Дудорова Л., Смірнова З., Хуртик Д., Єфанова В. Комплексний контроль показників фізичного і функціонального стану лижників-гонщиків з порушенням слуху. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (2(201), 2026. 77–81. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.02(201).14
5. Маланчук Г. Г. Підготовка фахівців у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту до практичної діяльності з глухими дітьми : автореф. дис. … канд.наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.02. Львів, 2007; 22 с.
6. Маляр Е. І. Методичні основи адаптивного спорту : навчально-методичний посібник. Тернопіль : ЗУНУ, 2021. 142 с.
7. Носко М., Трояновська М. Порівняльний аналіз біомеханічних параметрів рівноваги учнів 7-8 років із порушенням слуху під час занять фізичної культури. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Вип. 31(187). Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка.; голов. ред. М. О. Носко. Чернігів : НУЧК, 2025. С. 82–90. DOI: 10.58407/visnik.253114
8. Собко І. М., Стерін В. М., Собко Я. О. Засоби адаптивного спорту для розвитку фізичних здібностей спортсменів з вадами слуху. *Науковий часопис Українського державного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15.* 2025. № 5(192). С. 154–160.
9. Ричок Т. М. Корекція показників фізичного стану школярів з вадами слуху засобами туристського багатоборства : дис канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2018, 298 с.
10. Трояновська М., Лазаренко М. Особливості роботи з учнями з порушенням слуху на уроці фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені М. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* Випуск 3К(188). Київ, 2025. С. 316–320. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).75
11. Artemenko T. G., Artemenko E. V., Arzhakova E. V. Impact of adaptive physical culture and sports on the social adaptation of people with hearing impairment. Modern Issues of Biomedicine. 2021. Vol. 5(2).
12. Grachikov A., Aleksandrov D. Annual preparation cycle (macrocycle) program for highly qualified alpine skiers with hearing impairment. *Scientific Notes of P. F. Lesgaft University*. 2025. № 8. P. 193–200.
13. May-West E. M., Craig P. J., Wilder A. The Meaning of Cross-Country Skiing for Persons with Significant Visual Impairment: A Phenomenological Study. *Therapeutic Recreation Journal.* 2018. Vol. 52(4). P. 321–338.
14. Greer N., Balser D., McKenzie L. et al. Adaptive Sports for Disabled Veterans. Washington : Department of Veterans Affairs, 2019.
15. Stalin A., Creese M., Dalton K. N. Do Impairments in Visual Functions Affect Skiing Performance? *Frontiers in Neuroscience.* 2021. Vol. 15.

References:

1. Briskin, Yu.A., Perederii, A.V. (2004). Klasyfikatsiini stratehii Paralimpiiskoho sportu [Classification strategies of Paralympic sports]. Ozdorovcha i sportyvna robota z nepovnospravnymy / Za red. Briskina Yu., Lyntsia M., Boliakha E., Michasevycha Yu. – [Health and sports work with persons with disabilities / Ed. by Briskin Yu., Lynets M., Boliakh E., Michasevych Yu.]. Lviv : Vydavets Taras Soroka, pp. 22–29 [in Ukrainian].
2. Briskin, Yu.A. (2006). Sport invalidiv: [pidruch. dlia stud. VNZ fiz. vykhovannia i sportu] [Sports of persons with disabilities: [textbook for students of higher education institutions of physical education and sports]]. Kyiv : Olimpiiska literatura, 263 p. [in Ukrainian].
3. Hurinovych, Kh.Ye. (2006). Fizychnyi stan hlukhykh ditei molodshoho shkilnoho viku ta yoho korektsiia zasobamy fizychnoho vykhovannia [Physical state of deaf children of primary school age and its correction by means of physical education] (Doctoral dissertation). Lviv, 180 p. [in Ukrainian].
4. Dudorova, L., Smirnova, Z., Khurtyk, D., Yefanova, V. (2026). Kompleksnyi kontrol pokaznykiv fizychnoho i funktsionalnoho stanu lyzhnykiv-honshchykiv z porushenniam slukhu [Comprehensive control of physical and functional state indicators of cross-country skiers with hearing impairments]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15 – Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15, no. 2(201), pp. 77–81. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.02(201).14 [in Ukrainian].
5. Malanchuk, H.H. (2007). Pidhotovka fakhivtsiv u vyshchykh navchalnykh zakladakh fizychnoho vykhovannia i sportu do praktychnoi diialnosti z hlukhymy ditmy [Training of specialists in higher educational institutions of physical education and sports for practical activities with deaf children] (Extended abstract of candidate's thesis). Lviv, 22 p. [in Ukrainian].
6. Maliar, E.I. (2021). Metodychni osnovy adaptyvnoho sportu: navchalno-metodychnyi posibnyk [Methodological foundations of adaptive sports: a textbook and methodical manual]. Ternopil : ZUNU, 142 p. [in Ukrainian].

7. Nosko, M., Troianovska, M. (2025). Porivnialnyi analiz biomekhanichnykh parametriv rivnovahy uchniv 7-8 rokiv iz porushenniam slukhu pid chas zaniat fizychnoi kultury [Comparative analysis of biomechanical parameters of balance of 7-8-year-old students with hearing impairment during physical education classes]. Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskyi kolehium» imeni T.H. Shevchenka. Seriia: Pedahohichni nauky. Fizychne vykhovannia ta sport – Bulletin of the Taras Shevchenko National University «Chernihiv Colegium». Series: Pedagogical Sciences. Physical Education and Sports, no. 31(187), pp. 82–90. DOI: 10.58407/visnik.253114 [in Ukrainian].

8. Sobko, I.M., Sterin, V.M., Sobko, Ya.O. (2025). Zasoby adaptyvnoho sportu dlia rozvytku fizychnykh zdibnostei sportsmeniv z vadamy slukhu [Means of adaptive sports for the development of physical abilities of athletes with hearing impairments]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriia 15 – Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15, no. 5(192), pp. 154–160 [in Ukrainian].

9. Rychok, T.M. (2018). Korektsiia pokaznykiv fizychnoho stanu shkoliariv z vadamy slukhu zasobamy turystskoho bahatoborstva [Correction of physical state indicators of school children with hearing impairments by means of tourist all-around] (Doctoral dissertation). National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, 298 p. [in Ukrainian].

10. Troianovska, M., Lazarenko, M. (2025). Osoblyvosti roboty z uchniamy z porushenniam slukhu na urotsi fizychnoi kultury [Features of work with students with hearing impairment at a physical education lesson]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni M. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports), no. 3K(188), pp. 316–320. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03%D0%BA(188).75 [in Ukrainian].

11. Artemenko, T.G., Artemenko, E.V., Arzhakova, E.V. (2021). Impact of adaptive physical culture and sports on the social adaptation of people with hearing impairment. Modern Issues of Biomedicine, vol. 5(2).

12. Grachikov, A., Aleksandrov, D. (2025). Annual preparation cycle (macrocycle) program for highly qualified alpine skiers with hearing impairment. Scientific Notes of P. F. Lesgaft University, no. 8, pp. 193–200.

13. May-West, E.M., Craig, P.J., Wilder, A. (2018). The Meaning of Cross-Country Skiing for Persons with Significant Visual Impairment: A Phenomenological Study. Therapeutic Recreation Journal, vol. 52(4), pp. 321–338.

14. Greer, N., Balser, D., McKenzie, L. et al. (2019). Adaptive Sports for Disabled Veterans. Washington: Department of Veterans Affairs.

15. Stalin, A., Creese, M., Dalton, K.N. (2021). Do Impairments in Visual Functions Affect Skiing Performance? Frontiers in Neuroscience, vol. 15.

Дата першого надходження статті до видання: 15.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 21.08.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 19.11.2026

УДК 796.015:793.3
DOI https://doi.org/10.32782/olimpspu/2026.2.10

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ІНТЕГРАЦІЇ ЗАСОБІВ СУЧАСНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ У СИСТЕМУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Омельяненко Захар Валерійович,
викладач кафедри хореографії та спортивних дисциплін
Сумського державного педагогічного університету
ORCID ID: 0000-0003-2563-5582

У статті теоретично обґрунтовано методичні засади інтеграції засобів сучасної хореографії у систему підготовки спортсменів техніко-естетичних видів спорту. Актуальність дослідження зумовлена ускладненням змагальних композицій, зростанням конкуренції та підвищенням вимог до якості виконання і художньої презентації спортивних програм. У таких умовах технічна складність рухових дій має поєднуватися з координаційною досконалістю, пластичністю, музикальністю, артистичністю та здатністю спортсмена до художньої інтерпретації рухового матеріалу.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування методичних засад інтеграції засобів сучасної хореографії у спортивну підготовку та визначення послідовності їх доцільного використання у навчально-тренувальному процесі. Теоретико-методологічну основу роботи становили положення теорії та методики спортивної підготовки, хореографічної педагогіки та психофізичного розвитку. У дослідженні використано аналіз, синтез, порівняння, систематизацію та узагальнення науково-методичної літератури, контент-аналіз нормативних матеріалів, системний і порівняльний аналіз, а також теоретичне моделювання.

У результаті проведеного аналізу визначено основні методичні принципи інтеграції сучасних хореографічних засобів: системність, відповідність специфіці виду спорту, поступовість, взаємозв'язок із технічною підготовкою, індивідуалізація, музично-ритмічна та художньо-творча спрямованість. Обґрунтовано доцільність використання засобів modern dance та contemporary dance для розширення рухового діапазону спортсменів, розвитку координації, пластичності, музикальності, творчого мислення та емоційної виразності. Визначено послідовність їх інтеграції у навчально-тренувальний процес, що передбачає аналіз вимог конкретного виду спорту, визначення завдань хореографічної підготовки, добір та адаптацію рухового матеріалу, його засвоєння, поєднання з технічними елементами, творчу інтерпретацію, оцінювання та корекцію. Запропоновано структуру інтегрованого заняття, яка передбачає послідовне поєднання підготовчого, техніко-хореографічного, музично-ритмічного, творчо-імпровізаційного та інтеграційного етапів.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання обґрунтованих методичних положень тренерами та хореографами під час планування і реалізації хореографічної підготовки спортсменів різного віку та рівня кваліфікації. Запропоновані положення можуть бути використані для розроблення змісту хореографічних занять і програм підготовки з урахуванням специфіки конкретної спортивної дисципліни. Результати дослідження мають теоретико-аналітичний характер, тому запропонована модель потребує подальшої педагогічної та експериментальної перевірки.

Ключові слова: *сучасна хореографія, хореографічна підготовка, техніко-естетичні види спорту, спортивна підготовка, пластична виразність, артистичність, музикальність, modern dance, contemporary dance.*

Omelianenko Zakhar. Methodological foundations for integrating contemporary choreography into the training system of athletes in technical-aesthetic sports

The article theoretically substantiates the methodological foundations for integrating modern choreography into the training system of athletes in technical-aesthetic sports. The relevance of the study is determined by the increasing complexity of competitive routines, growing competition, and higher demands for the quality of performance and artistic presentation of sports programs. Under these conditions, technical complexity of motor actions should be combined with coordination proficiency, plasticity, musicality, artistry, and the athlete's ability to artistically interpret movement material.

The purpose of the study is to theoretically substantiate the methodological foundations for integrating modern choreography into sports training and to determine a consistent framework for its appropriate use in the educational and training process. The theoretical and methodological basis of the study comprised the principles of sports training theory and methodology, choreographic pedagogy, and psychophysical development. The study employed analysis, synthesis, comparison, systematization and generalization of scientific and methodological literature, content analysis of regulatory materials, systemic and comparative analysis, as well as theoretical modeling.

The analysis identified the main methodological principles for integrating modern choreographic means: systematicity, compliance with the specific characteristics of the sport, gradual progression, interrelation with technical training, individualization, and musical-rhythmic and artistic-creative orientation. The expediency of using modern dance and contemporary dance was substantiated as a means of expanding athletes' movement repertoire and developing coordination, plasticity, musicality, creative thinking, and emotional expressiveness. A sequence for integrating modern choreographic means into the educational and training process was established, including analysis of the requirements of a particular sport, determination of choreographic training objectives, selection and adaptation of movement material, its acquisition, integration with technical elements, creative interpretation, assessment, and correction. The structure of an integrated training session was also proposed, comprising preparatory, technical-choreographic, musical-rhythmic, creative-improvisational, and integrative stages.

The practical significance of the study lies in the possibility of using the substantiated methodological provisions by coaches and choreographers when planning and implementing choreographic training for athletes of different ages and levels of qualification.

The proposed provisions can be used to develop the content of choreographic sessions and training programs, taking into account the specific characteristics of a particular sports discipline. The results of the study are theoretical and analytical in nature; therefore, the proposed model requires further pedagogical and experimental verification.

Key words: *modern choreography, choreographic training, technical-aesthetic sports, sports training, plastic expressiveness, artistry, musicality, modern dance, contemporary dance.*

Вступ. Сучасний розвиток техніко-естетичних видів спорту характеризується ускладненням змагальних композицій, підвищенням рівня технічної майстерності та зростанням вимог до художньо-естетичної якості виступу. У цих умовах результативність спортивної діяльності визначається не лише складністю й точністю виконання окремих елементів, а й здатністю спортсмена об'єднувати технічні дії у цілісну композицію, узгоджувати рух із музикою, контролювати динаміку та характер виконання і переконливо передавати художній зміст програми.

Система підготовки спортсменів має ґрунтуватися на комплексній взаємодії фізичного, технічного, координаційного, психічного та художньо-естетичного компонентів, співвідношення яких визначається специфікою конкретного виду спорту. Такий системний підхід узгоджується з положеннями теорії спортивної підготовки В. М. Платонова, відповідно до яких ефективність спортивної діяльності зумовлюється взаємодією різних складових підготовленості спортсмена [1]. Для техніко-естетичних видів спорту особливого значення набуває узгодження технічної досконалості рухових дій з їхньою координаційною, музичною та художньо-виразною організацією, оскільки якість змагального виступу визначається не лише точністю виконання окремих елементів, а й цілісністю їх представлення.

Одним із засобів комплексного впливу на зазначені характеристики є хореографічна підготовка. Її можливості пов'язані з цілеспрямованим розвитком культури рухів, координації, пластичності, музикальності, просторової орієнтації та артистичності [2; 4; 5]. Водночас традиційне використання переважно класичної хореографії не вичерпує сучасних можливостей танцювально-рухової підготовки. Поширення contemporary dance та modern dance відкриває додаткові способи роботи з вагою тіла, рівнями простору, динамікою, імпульсом, ритмом, напрямком і характером руху.

Отже, актуальним є не просте включення окремих сучасних танцювальних вправ до тренувального процесу, а визначення методичних умов, за яких їх застосування буде пов'язане з конкретними завданнями спортивної підготовки. Саме це зумовлює необхідність теоретичного обґрунтування принципів, послідовності та структури інтеграції сучасних хореографічних засобів.

Теоретичні та практичні аспекти хореографічної підготовки спортсменів висвітлено у працях В. Ю. Сосіної, В. Г. Тодорової та інших дослідників. У науковій літературі хореографічна підготовка розглядається як важлива складова системи підготовки спортсменів техніко-естетичних видів спорту, що сприяє розвитку рухової культури, координаційних здібностей, музикальності та виконавської майстерності [2–5]. Окрему увагу дослідники приділяють формуванню артистичності як важливої характеристики змагальної діяльності. Зокрема, у спільній праці В. Ю. Сосіної та В. Г. Тодорової розкрито теоретичні та методичні засади розвитку артистичності спортсменів [3].

Подальший розвиток цих положень представлено у дослідженнях В. Г. Тодорової, у яких обґрунтовано значення хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координацією та визначено її зв'язок із розвитком рухової культури й художньо-естетичної складової спортивної діяльності [4; 5]. Важливість поєднання руху, музики та виразності підтверджується також результатами зарубіжних досліджень, у яких розглядаються можливості використання хореографічних елементів і музичного супроводу для вдосконалення виконавської майстерності спортсменів художньої гімнастики [6; 7]. Культурно-естетичний потенціал хореографії у процесі створення змагальних програм техніко-естетичних видів спорту висвітлено у дослідженні К. В. Ситченко [8].

Узагальнення наведених наукових положень дає підстави розглядати хореографічну підготовку не лише як засіб удосконалення окремих рухових характеристик, а як комплексний компонент спортивної підготовки, пов'язаний із технічною, координаційною, музично-ритмічною та художньо-естетичною складовими виконавської діяльності. Водночас аналіз наукових праць свідчить, що питання методично обґрунтованої інтеграції саме сучасних хореографічних засобів у систему підготовки спортсменів залишаються недостатньо систематизованими. Зокрема, потребують подальшого уточнення принципи та послідовність добору сучасного хореографічного матеріалу, способи його адаптації до специфіки конкретного виду спорту, характер взаємозв'язку з технічною підготовкою, а також можливості використання творчих та імпровізаційних методів у формуванні пластичної виразності й артистичності спортсменів.

Саме ця обставина визначає необхідність подальшого теоретичного осмислення методичних умов інтеграції засобів сучасної хореографії у систему спортивної підготовки та зумовлює спрямованість проведеного дослідження.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати методичні засади інтеграції засобів сучасної хореографії у систему підготовки спортсменів техніко-естетичних видів спорту та визначити їхній потенціал у формуванні пластичної виразності, артистичності, музикальності й художньо-творчої складової виконавської майстерності.

Матеріали і методи. Для досягнення поставленої мети методологічну основу дослідження становили положення теорії та методики спортивної підготовки, хореографічної педагогіки та сучасні підходи до пси-

ISSN 2786-8036 (Print), ISSN 2786-8044 (Online)

хофізичного розвитку спортсменів. Для досягнення поставленої мети використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження: аналіз, синтез, порівняння, систематизацію та узагальнення науково-методичної літератури; контент-аналіз наукових і навчально-методичних матеріалів; системний та порівняльний аналіз; метод теоретичного моделювання.

Інформаційну основу дослідження становили наукові праці вітчизняних і зарубіжних дослідників з теорії спортивної підготовки, хореографічної педагогіки та методики підготовки спортсменів техніко-естетичних видів спорту. Застосування зазначених методів дозволило узагальнити сучасні наукові положення щодо можливостей використання хореографічних засобів у спортивній підготовці, визначити основні методичні принципи їх інтеграції та теоретично обґрунтувати послідовність їх включення у навчально-тренувальний процес.

Результати дослідження. Проведений теоретико-методичний аналіз показав, що інтеграцію сучасної хореографії доцільно розглядати не як додатковий, відокремлений від спортивного тренування напрям роботи, а як засіб удосконалення рухових і художньо-виразних характеристик спортсменів. Такий підхід відповідає специфіці техніко-естетичних видів спорту, у яких технічна складність має поєднуватися з якістю виконання, музикальністю, артистичністю та композиційною цілісністю спортивної програми [1; 3; 4].

У цьому контексті хореографічна підготовка набуває системного значення. Її використання спрямоване на розвиток культури рухів, координації, пластичності, просторової орієнтації, музично-ритмічних здібностей і здатності спортсмена свідомо керувати характером рухової дії [2; 4; 5]. Важливе місце в хореографічній підготовці традиційно займають засоби класичного танцю, які сприяють удосконаленню постави, координації, гнучкості, рівноваги та культури рухів [2; 4]. Водночас сучасні вимоги до змагальної діяльності зумовлюють необхідність розширення рухового матеріалу та пошуку більш різноманітних засобів його художньої інтерпретації.

Одним із таких напрямів є сучасна хореографія, яка характеризується широким спектром рухових засобів і можливістю індивідуального трактування руху. Використання елементів contemporary dance та modern dance дає можливість працювати з різними рівнями простору, динамікою, вагою тіла, напрямами руху, ритмічною структурою та емоційно-образним змістом. У навчально-тренувальному процесі це створює умови для розширення рухового діапазону спортсмена, розвитку пластичності, координаційних здібностей, просторової орієнтації, музикальності, творчого мислення та емоційної виразності [3; 7].

Водночас інтеграція сучасної хореографії не повинна зводитися до механічного додавання танцювальних вправ до тренувального процесу. Їх добір має відповідати специфіці конкретного виду спорту, структурі рухової діяльності, віку та рівню спортивної кваліфікації спортсменів, а також їхнім фізичним і координаційним можливостям. Важливо, щоб кожна хореографічна вправа мала конкретне методичне призначення та була пов'язана із завданнями спортивної підготовки.

У результаті узагальнення науково-методичних положень визначено основні принципи інтеграції сучасних хореографічних засобів. Передусім це системність, яка передбачає регулярне використання хореографічних вправ та їх узгодження із загальними завданнями спортивної підготовки [1; 4]. Не менш важливим є принцип відповідності специфіці виду спорту, що вимагає врахування структури рухової діяльності, правил змагань і вимог конкретної дисципліни [4; 8]. Принцип поступовості передбачає перехід від простих рухових завдань до складніших координаційних і композиційних структур. Принцип взаємозв'язку з технічною підготовкою полягає у поєднанні хореографічних вправ із технічними елементами конкретного виду спорту, а принцип індивідуалізації – у доборі рухового матеріалу відповідно до віку, рівня підготовленості, фізичних і координаційних можливостей спортсмена.

Окремого значення набуває музично-ритмічна та художньо-творча спрямованість хореографічної роботи. Вона передбачає використання різного темпу і ритму, роботу з музичними акцентами, синхронізацію рухів із музикою, а також розвиток здатності передавати через рух певний образ та емоційний зміст [7]. Застосування творчих та імпровізаційних завдань, у свою чергу, створює умови для пошуку спортсменом власних рухових рішень і поступового формування індивідуальної манери виконання.

На основі визначених принципів запропоновано таку послідовність інтеграції сучасних хореографічних засобів: аналіз вимог конкретного виду спорту, визначення завдань хореографічної підготовки, відбір та адаптація рухового матеріалу, його включення у тренувальний процес, поєднання з технічними елементами, творча інтерпретація, оцінювання та подальша корекція. Така послідовність дозволяє перейти від епізодичного використання окремих танцювальних вправ до системного застосування хореографії як складової спортивної підготовки.

Відповідно до цієї логіки доцільно будувати і структуру хореографічного заняття. Його зміст може послідовно включати підготовчі вправи, техніко-хореографічну роботу, музично-ритмічні завдання, творчо-імпровізаційні вправи та інтеграцію хореографічного матеріалу з технічними елементами виду спорту. Така побудова забезпечує поступовий перехід від загальної рухової підготовки до цілісної художньо-спортивної дії. При цьому підготовча частина спрямована на функціональне та координаційне налаштування організму, техніко-хореографічна – на засвоєння рухів, положень і переходів, музично-ритмічна – на узгодження рухів із темпом і ритмом музики, а творчо-імпровізаційна – на розвиток самостійності, образного мислення та емоційної виразності.

Ефективність такої роботи значною мірою залежить від взаємодії тренера, хореографа та спортсмена. Тренер визначає завдання відповідно до логіки спортивної підготовки, хореограф добирає й адаптує рухо-

вий матеріал, а спортсмен опановує його та знаходить індивідуальний спосіб виконання. Така співпраця дає можливість поєднати технічні та художні завдання й забезпечити їх реалізацію в єдиному навчально-тренувальному процесі [2; 3; 8].

Отримані результати узгоджуються з положеннями В. Ю. Сосіної та В. Г. Тодорової щодо значення хореографічної підготовки у розвитку рухової культури, координації, музикальності та артистичності спортсменів [2–5]. Водночас використання сучасних хореографічних засобів розширює можливості такої підготовки завдяки варіативності рухового матеріалу, імпровізаційним можливостям та орієнтації на індивідуальну художню інтерпретацію [3; 7]. Отже, їх інтеграція може розглядатися як один із методичних шляхів переходу від технічно правильного виконання до більш цілісної, пластичної та виразної виконавської манери.

Теоретичний аналіз дозволив також уточнити роль сучасної хореографії у структурі спортивної підготовки. Її потенціал полягає не лише в удосконаленні окремих рухових якостей, а й у створенні умов для поєднання технічної, координаційної, музично-ритмічної та художньо-творчої підготовленості спортсмена. У цьому полягає наукова новизна проведеного дослідження – у теоретичному обґрунтуванні методичних засад інтеграції сучасних хореографічних засобів та визначенні послідовності їх використання у навчально-тренувальному процесі.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання визначених принципів і запропонованої послідовності тренерами та хореографами під час підготовки спортсменів різного віку й рівня спортивної кваліфікації. Запропоновані положення можуть бути використані під час розроблення програм хореографічної підготовки, навчально-тренувальних занять, хореографічних комбінацій та окремих фрагментів змагальних програм.

Водночас необхідно враховувати межі отриманих результатів. Дослідження має теоретико-аналітичний характер, тому наведені положення не дають підстав стверджувати про експериментально доведений причинно-наслідковий вплив сучасної хореографії на спортивний результат. Визначені методичні принципи, послідовність інтеграції та структура заняття становлять теоретичну основу, яка потребує подальшої педагогічної та експериментальної перевірки.

Висновки. Теоретико-методичний аналіз показав, що підготовка спортсменів техніко-естетичних видів спорту має комплексний характер і передбачає взаємодію технічної, фізичної, координаційної, музично-ритмічної та художньо-естетичної складових. Якість змагального виступу визначається не лише складністю і точністю рухових дій, а й характером їх виконання та художньою цілісністю.

Хореографічну підготовку доцільно розглядати як системний компонент спортивного тренування, спрямований на розвиток культури рухів, координації, пластичності, музикальності, артистичності та здатності спортсмена до художньої інтерпретації рухового матеріалу.

Використання засобів modern dance та contemporary dance може розширювати можливості традиційної хореографічної підготовки завдяки різноманітності рухового матеріалу, можливостям індивідуальної інтерпретації та імпровізації. Їх застосування створює передумови для розвитку пластичності, координаційних здібностей, музикальності, творчого мислення та емоційної виразності спортсменів.

На основі теоретичного узагальнення визначено основні методичні принципи інтеграції сучасних хореографічних засобів: системність, відповідність специфіці виду спорту, поступовість, взаємозв'язок із технічною підготовкою, індивідуалізація, музично-ритмічна та художньо-творча спрямованість. Запропоновано послідовність інтеграції хореографічних засобів у навчально-тренувальний процес – від аналізу вимог конкретного виду спорту та визначення завдань до добору й адаптації рухового матеріалу, його поєднання з технічними елементами, творчої інтерпретації, оцінювання та корекції.

Визначено доцільність узгодженої взаємодії тренера, хореографа та спортсмена у процесі планування і реалізації хореографічної підготовки. Така взаємодія забезпечує поєднання спортивно-технічних і художньо-виразних завдань у єдиному навчально-тренувальному процесі.

Практичне значення отриманих положень полягає у можливості їх використання тренерами та хореографами під час розроблення програм і змісту хореографічної підготовки спортсменів різного віку та рівня кваліфікації. Водночас результати дослідження мають теоретико-аналітичний характер, тому запропоновані методичні положення потребують подальшої педагогічної та експериментальної перевірки. Перспективним напрямом подальших досліджень є розроблення й апробація конкретних програм із використанням contemporary dance та modern dance та визначення їхнього впливу на пластичну виразність, артистичність і якість змагального виконання спортсменів.

Література:

1. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні застосування : підручник : у 2 кн. Київ : Олімпійська література, 2015. Кн. 1. 680 с.; Кн. 2. 752 с.

2. Сосіна В. Ю. Хореографія в спорті : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2009. 256 с.

3. Сосіна В. Ю., Тодорова В. Г. Артистичність у спорті та методика її виховання. Київ : Олімпійська література, 2014. 168 с.

4. Тодорова В. Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту : монографія. Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2018. 252 с.

5. Тодорова В. Г. Значення хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координацією. *Наука і освіта.* 2016. № 4. С. 188–193. DOI: 10.24195/2414-4665-2016-4-36.

6. Riabchenko O. The use of choreography elements in the training process of novice athletes for the successful development of rhythmic gymnastics programs. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport.* 2021. Vol. 9, № 3(83). P. 88–94. DOI: 10.15391/snsv.2021-3.013.

7. Morgado M. G., Licursi M. B., Leonido L. Music, rhythmic gymnastics and expressiveness: an artistic performance. *Motricidade*. 2022. Vol. 18, № 4. P. 590–595. DOI: 10.6063/motricidade.25789.

8. Ситченко К. В. Хореографія як культурно-естетичний компонент розробки змагальних програм техніко-естетичних видів спорту. *Танцювальні студії*. 2020. Т. 3, № 1. С. 80–91. DOI: 10.31866/2616-7646.3.1.2020.203964.

References:

1. Platonov, V. M. (2015). Systema pidhotovky sportsmeniv v olimpiiskomu sporti. Zahalna teoriia i yii praktychni zastosuvannia [System of athletes' preparation in Olympic sport: General theory and practical applications] (Vols. 1–2). Kyiv : Olimpiiska literatura. [in Ukrainian].

2. Sosina, V. Yu. (2009). Khoreohrafiia v sporti [Choreography in sport]. Kyiv : Olimpiiska literatura. [in Ukrainian].

3. Sosina, V. Yu., & Todorova, V. H. (2014). Artystychnist u sporti ta metodyka yii vykhovannia [Artistry in sport and methods of its development]. Kyiv : Olimpiiska literatura. [in Ukrainian].

4. Todorova, V. H. (2018). Khoreohrafichna pidhotovka v tekhniko-estetychnykh vydakh sportu [Choreographic training in technical-aesthetic sports]. Lviv : LDUFK imeni Ivana Boberskoho. [in Ukrainian].

5. Todorova, V. H. (2016). Znachennia khoreohrafichnoi pidhotovky u vydakh sportu zi skladnoiu koordynatsiieiu [The significance of choreographic training in sports with complex coordination]. *Nauka i osvita*, (4), 188–193. https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-4-36 [in Ukrainian].

6. Riabchenko, O. (2021). The use of choreography elements in the training process of novice athletes for the successful development of rhythmic gymnastics programs. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 9(3), 88–94. https://doi.org/10.15391/snsv.2021-3.013

7. Morgado, M. G., Licursi, M. B., & Leonido, L. (2022). Music, rhythmic gymnastics and expressiveness: An artistic performance. *Motricidade*, 18(4), 590–595. https://doi.org/10.6063/motricidade.25789

8. Sytchenko, K. V. (2020). Khoreohrafiia yak kulturno-estetychnyi komponent rozrobky zmahalnykh prohram tekhniko-estetychnykh vydiv sportu [Choreography as a cultural and aesthetic component of competitive programs in technical-aesthetic sports]. *Tantsiuvalni studii*, 3(1), 80–91. https://doi.org/10.31866/2616-7646.3.1.2020.203964 [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 31.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 03.09.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 19.11.2026

УДК 37.037:796.011.1
DOI https://doi.org/10.32782/olimpspu/2026.2.11

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ УКРАЇНИ ТА КИТАЮ: СУЧАСНИЙ СТАН ТА ТЕНДЕНЦІЇ

Томенко Олександр Анатолійович,
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету
ORCID ID: 0000-0002-1097-965X

Приходько Володимир Васильович,
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри теорії та методики спортивної підготовки
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту
ORCID ID: 0000-0001-6980-1402

Бріжата Ірина Анатоліївна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини
Сумського державного університету
ORCID ID: 0000-0002-9988-4285

У статті здійснено порівняльний аналіз особливостей організації фізичного виховання школярів України та Китайської Народної Республіки з урахуванням організаційних, змістових, методичних, оцінювальних та інноваційних компонентів. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних моделей організації фізичного виховання в умовах трансформації шкільної освіти, зниження рівня повсякденної рухової активності дітей і підлітків, поширення малорухомого способу життя та зростання вимог до формування здоров'язбережувальної компетентності. Метою роботи є виявлення спільних і відмінних рис організації фізичного виховання школярів України та Китаю, визначення сучасних тенденцій їх розвитку та обґрунтування напрямів осмислення зарубіжного досвіду. Матеріали та методи: аналіз нормативних документів, науково-методичної літератури; порівняльний, структурно-функціональний та контент-аналіз, систематизація й узагальнення. Встановлено, що обидві системи орієнтуються на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, набуття рухових умінь і формування стійкої потреби у фізичній активності. Українська модель характеризується компетентнісною спрямованістю, варіативністю змісту, можливістю вибору модулів та посиленням формувального оцінювання. Китайська система вирізняється високим ступенем державної координації, орієнтацією на фізичну грамотність, здоров'я, дисципліну, спортивні навички та системну організацію позаурочної рухової активності. Для обох країн актуальними залишаються проблеми недостатньої повсякденної рухової активності, конкуренції фізичної культури з академічними навантаженнями, неоднакової забезпеченості шкіл ресурсами та необхідності підвищення мотивації учнів. Обґрунтовано доцільність взаємного педагогічного вивчення досвіду. Доведено, що ефективна система шкільного фізичного виховання має розглядатися не лише як сукупність уроків, а як цілісне освітнє середовище, у якому рухова активність інтегрується в урочну, позаурочну, рекреаційну та самостійну діяльність учнів.

Ключові слова: *фізичне виховання, фізична культура, школярі, порівняльний аналіз, фізкультурна освіченість, здоров'язбереження.*

Tomenko Oleksandr, Prykhodko Volodymyr, Brizhata Iryna. Organization of physical education for schoolchildren in Ukraine and China: current state and trends

The article presents a comparative analysis of organization of contemporary school physical education in Ukraine and the People's Republic of China, focusing on organizational, curricular, methodological, assessment and innovative components. The purpose is to identify common and distinctive features, current development trends and directions for pedagogical interpretation of international experience. The study uses analysis of regulatory documents and scientific publications, comparative, structural-functional and content analysis, systematization and generalization. Both systems aim to improve health, develop physical qualities, acquire motor skills and establish sustainable physical activity habits. The Ukrainian model is characterized by competency-based orientation, curricular variability, module choice and formative assessment, whereas the Chinese system demonstrates stronger state coordination and emphasis on physical literacy, health, discipline, sports skills and systematic extracurricular activity. Both countries face insufficient daily physical activity, academic pressure, unequal resources and the need to strengthen motivation. Mutual pedagogical learning is therefore appropriate: Ukraine can benefit from systematic monitoring of activity, integration of lessons with active breaks, clubs and school sport, digital support and community engagement; Chinese practice can benefit from stronger curricular variability, individualization and learner-centered interaction. Effective school physical education should be viewed as a holistic educational environment integrating curricular, extracurricular, recreational and self-directed activity.

Key words: *physical education, schoolchildren, comparative analysis, physical literacy, health promotion.*

Вступ. Сучасне шкільне фізичне виховання розвивається під впливом трансформації загальної середньої освіти, цифровізації дозвілля, зростання навчального навантаження, поширення сидячої поведінки та необхідності профілактики гіподинамії. За цих умов урок фізичної культури не може розглядатися як ізольований елемент розкладу. Його ефективність залежить від того, наскільки школа формує середовище, у якому рухова активність підтримується протягом усього дня.

В Україні ця проблема розглядається в контексті Нової української школи. Модельна програма «Фізична культура. 5–9 класи» визначає очікувані результати навчання, ключові компетентності та наскрізні вміння, передбачає три обов'язкові години на тиждень із можливістю збільшення до п'яти, а також рекомендує активні перерви, гурткову, секційну та іншу позаурочну діяльність [1, с. 1–4].

Сучасні українські дослідження пов'язують модернізацію фізичного виховання з варіативністю змісту, індивідуалізацією, сучасними видами рухової активності, оновленням організаційно-методичного забезпечення та підвищенням мотивації школярів [2, с. 113–118; 3, с. 49–55]. Водночас зберігаються проблеми матеріально-технічного забезпечення, неоднакових умов та зниження інтересу до одноманітних занять.

Китай є важливим об'єктом порівняння через масштаб державної політики. У 2022 р. Міністерство освіти КНР затвердило оновлені стандарти обов'язкової освіти, серед яких окремо визначено стандарт фізичного виховання і здоров'я [6, с. 1–3]. Його концептуальною основою є «здоров'я перш за все», фізкультурна освіченість, розвиток особистості, рухові навички та здоровий спосіб життя [7, с. 128–129].

Проблема недостатньої рухової активності є спільною. Українське дослідження міських підлітків 11–15 років показало, що лише 30,8% учасників досягали рекомендованого рівня помірної та високої активності [5, с. 1–8]. У Китаї дослідження також фіксують низьку частку школярів, які систематично досягають рекомендованих рівнів активності [8, с. 388–394; 9, с. 1321–1331].

Мета дослідження – здійснити порівняльний аналіз організації фізичного виховання школярів України та Китаю, визначити особливості, спільні й відмінні характеристики та сучасний стан та тенденції розвитку.

Матеріали та методи. Матеріалами дослідження стали нормативні документи України і Китаю, наукові публікації з проблем фізичного виховання школярів, фізичної активності та фізичної підготовленості. Український сегмент представлено модельною програмою «Фізична культура. 5–9 класи» та сучасними науковими працями [1–5]. Китайський сегмент представлено державним стандартом «体育与健康课程标准»（2022）та дослідженнями фізичної активності дітей [6–10].

Застосовано теоретичний аналіз, контент-аналіз, порівняльний, структурно-функціональний методи, систематизацію, узагальнення та інтерпретацію даних. Порівняння здійснювалося за критеріями: нормативна основа; мета; навчальне навантаження; зміст; варіативність; форми організації; позаурочна діяльність; оцінювання; роль учителя; індивідуалізація; цифрові технології; взаємодія школи, сім'ї та громади.

Методологічно важливо враховувати різний освітній і культурний контекст двох країн. Тому завданням є не ранжування моделей, а виявлення принципів і механізмів, які можуть бути предметом взаємного наукового осмислення.

Результати. Нормативно-організаційні засади. Українська система фізичного виховання школярів переходить до компетентнісної моделі. Модельна програма визначає фізичну культуру як освітню галузь, пов'язану з ціннісними орієнтирами, ключовими компетентностями, наскрізними вміннями та очікуваними результатами. Передбачено систематичну фізичну активність, оволодіння технікою вправ і розвиток психічної та соціально-психологічної сфер [1, с. 3–9].

Характерною її рисою є варіативність. Зміст може адаптуватися до можливостей школи, регіональних умов, інтересів учнів та професійної компетентності вчителя. Варіативні модулі розглядаються як механізм підвищення привабливості уроку [3, с. 49–55].

У Китаї нормативне регулювання має високий ступінь централізації. Стандарти обов'язкової освіти 2022 року визначають єдині рамки реалізації програм [6, с. 1–3]. Стандарт фізичного виховання і здоров'я поєднує базові рухові навички, фізичну підготовленість, спеціальні спортивні навички, знання про здоров'я, спортивну культуру та морально-вольове виховання [7, с. 128–129].

Отже, українська модель поєднує державні стандарти з автономією закладу і вчителя, тоді як китайська демонструє сильніше вертикальне нормативне узгодження. Водночас обидві системи постійно посилюють оздоровчу, компетентнісну та виховну функції.

Мета та ціннісні орієнтири. Спільним фундаментом у обох країнах є зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей і формування активного способу життя. В Україні це конкретизується через компетентності, самостійну активність та відповідальне ставлення до здоров'я [1, с. 1–4]. У Китаї провідною установкою є «здоров'я перш за все», а фізичне виховання пов'язується з фізичним, когнітивним, соціальним та емоційним розвитком [7, с. 128–129].

Китайська модель сильніше акцентує систематичність, дисципліну, фізичну грамотність та державні орієнтири. Експертний консенсус пов'язує шкільне фізичне виховання з цілями Healthy China 2030 [9, с. 1321–1331].

Українська модель виразніше підкреслює індивідуальну траєкторію учня, диференціацію, формувальне оцінювання та урахування особливих освітніх потреб [1, с. 8–10]. Відмінність полягає не у протилежності цілей, а в структурі акцентів: українська система більше наголошує на компетентностях і виборі, китайська – на системності та фізкультурної освіченості.

Зміст та організація. Український зміст включає традиційні та сучасні види рухової активності: гімнастику, легку атлетику, спортивні ігри, плавання, єдиноборства,

фітнес-напрями та інші модулі. Сучасні дослідження засвідчують тенденцію до розширення змісту відповідно до інтересів школярів [3, с. 49–55].

Китайський стандарт поєднує базові рухові навички, фізичну підготовленість, спеціальні спортивні навички, знання про здоров'я та спортивну культуру [7, с. 128–129]. Характерним є послідовне ускладнення змісту відповідно до віку й рівня підготовленості.

В Україні посилюється діяльнісна модель: учень має не лише відтворювати вправу, а застосовувати рухові дії, контролювати стан, взаємодіяти та оцінювати власний прогрес. У Китаї дослідження на основі China Health and Nutrition Survey виявило позитивний зв'язок участі у шкільному РЕ з позашкільною фізичною активністю [10, с. 1–8].

Рухова активність як системний результат. ВООЗ рекомендує дітям і підліткам 5–17 років у середньому не менше 60 хвилин помірної та високої інтенсивності фізичної активності щодня [4, с. 1–17]. Жодна система шкільних уроків сама по собі не гарантує такого обсягу.

Українська програма передбачає активні перерви, флешмоби, рухливі ігри, челенджі, квести, факультативну, гурткову та секційну роботу [1, с. 1–2]. У Китаї експертний консенсус наголошує на необхідності шкільних, сімейних і громадських стратегій через недостатню активність та академічний тиск [9, с. 1321–1331].

Отже, критерій «проведено урок» доцільно доповнити критерієм «створено умови для щоденної активності». Це інтегрує урок, перерви, рекреацію, шкільний спорт, домашню та самостійну діяльність.

Оцінювання. Українська модель передбачає формувальне, поточне, тематичне, семестрове та річне оцінювання, зорієнтоване на очікувані результати й компетентності. Тестування фізичних якостей не має використовуватися для ранжування учнів; результати можуть фіксуватися в персональному портфоліо [1, с. 8–12].

Китайський стандарт поєднує процесуальне та підсумкове оцінювання і пов'язує результати з навчальними досягненнями та якістю освіти [7, с. 128–129]. Для обох систем перспективним є комплекс показників: фізична підготовленість, регулярність участі, мотивація, самоконтроль, знання про здоров'я та готовність до самостійної активності.

Роль вчителя. В Україні вчитель дедалі більше виступає організатором освітнього середовища: добирає варіативний зміст, адаптує завдання, забезпечує безпеку, підтримує мотивацію та здійснює формувальне оцінювання [2, с. 113–118].

У Китаї діяльність вчителя значною мірою структурована державними вимогами; стандарт орієнтує педагога на практичну діяльність, поступове ускладнення змісту та відповідність віковим особливостям [7, с. 128–129]. Спільною тенденцією є педагогіка активної участі, де учень отримує достатній обсяг рухової роботи й бачить власний прогрес.

Позаурочна діяльність, сім'я та громада. Українська програма інтегрує уроки й фізкультурно-оздоровчі заходи в єдиний діяльнісний процес: секції, гуртки, факультативи, спортивні заходи та самостійні заняття [1, с. 8–9].

Китайський досвід також демонструє необхідність комплексного підходу. Експертний консенсус підкреслює потенціал взаємодії школи, сім'ї та громади [9, с. 1321–1331]. Перспективною для України є модель «урок – активна перерва – секція – шкільний спорт – сім'я – самостійне заняття».

Цифровізація. В Україні цифрові технології можуть застосовуватися для відеоаналізу техніки, персонального портфоліо, моніторингу активності, дистанційного супроводу та індивідуальних завдань. Цифровий інструмент має підвищувати рухову активність, а не замінювати її.

У китайському стандарті передбачено цифрові демонстраційні ресурси, інтегровані в навчальні матеріали [7, с. 128–129]. Перспективним для обох систем є використання мобільних застосунків, фітнес-трекерів і електронних портфоліо за умов педагогічної доцільності та захисту персональних даних.

Сучасні тенденції. Першою тенденцією є перехід від урокоцентричної до середовищної моделі. Другою – компетентнісна спрямованість, коли учень навчається планувати активність, оцінювати стан, дотримуватися безпеки та співпрацювати [1, с. 3–9; 7, с. 128–129]. Третьою є індивідуалізація та диференціація [2, с. 113–118]. Четвертою – зміщення акценту від спортивного результату до здоров'я та довічної активності [10, с. 1–8]. П'ятою – цифровізація, шостою – інтеграція фізичного виховання з психосоціальним розвитком.

Педагогічний взаємообмін. Системи України та Китаю не слід розглядати як взаємовиключні. Обидві реагують на гіподинамію, цифровізацію дозвілля, академічне перевантаження та необхідність формування здорового способу життя.

Для України цінними є системність державної політики, інтеграція фізичної активності в режим дня, моніторинг та поєднання шкільного фізичного виховання з громадським здоров'ям. Для Китаю цікавими є українські підходи до варіативності, індивідуалізації, формувального оцінювання та педагогічної автономії.

Механічне перенесення моделей є недоцільним через культурні та інституційні відмінності. Раціональнішим є адаптивний трансфер педагогічних принципів. Ефективна система має поєднувати макрорівень державної політики, мезорівень шкільного середовища та мікрорівень особистої активності учня (табл. 1).

Обговорення. Отримані результати підтверджують, що сучасну систему фізичного виховання слід розглядати як комплексну педагогічну систему, ефективність якої визначається не тільки кількістю уроків і набором вправ. Українські дослідження пов'язують модернізацію з варіативністю, індивідуалізацією та якістю організаційно-методичного забезпечення [2, с. 113–118; 3, с. 49–55].

Китайський досвід доповнює цю картину системністю державної політики та орієнтацією на громадське здоров'я. Експертний консенсус показує, що проблеми фізичної неактивності не можуть бути вирішені лише збільшенням кількості уроків; потрібні зміни шкільного середовища, сімейної поведінки та позаурочної активності [9, с. 1321–1331].

Таблиця 1

Порівняльна характеристика особливостей організації фізичного виховання школярів України та Китаю

Критерій	Україна	Китай
Нормативна основа	Державні стандарти, модельні та навчальні програми; значна роль закладу і вчителя	Державні стандарти та централізовані вимоги
Мета	Здоров'я, компетентності, фізичний розвиток, самостійна активність	Здоров'я, фізична грамотність, рухові навички, фізична підготовленість
Навантаження	3 години на тиждень у 5–9 класах; можливість до 5	Державні й локальні вимоги; акцент на щоденній активності
Зміст	Варіативні модулі, традиційні та сучасні види спорту	Базові навички, фізична підготовленість, спеціальні навички, здоров'я, спортивна культура
Варіативність	Виражена; адаптація до умов школи та інтересів учнів	Структурована в межах стандарту
Позаурочна активність	Гуртки, секції, активні перерви, самостійні заняття	Шкільний спорт, активні перерви, позаурочні заняття
Оцінювання	Формувальне, поточне, тематичне, семестрове, річне; компетентності	Процесуальне й підсумкове; навчальні досягнення та фізична підготовленість
Індивідуалізація	Виразна, урахування освітніх потреб	Вікова та рівнева диференціація
Цифровізація	Поступове розширення цифрових ресурсів	Цифрові демонстраційні ресурси та супровід
Ключові виклики	Ресурси, мотивація, нерівномірність умов, війна та освітні втрати	Недостатня активність, академічне навантаження, малорухомість

Джерело: узагальнено автором за [1, с. 1–10; 6, с. 1–3; 7, с. 128–129]

Українські та китайські дані демонструють розрив між нормативною присутністю фізичного виховання та реальною щоденною активністю [5, с. 1–8; 8, с. 388–394]. Тому результативність системи доцільно визначати за зміною поведінки учня, а не лише за фактом проведення занять.

Перспективною є інтегрована модель: якісний урок; активні перерви; доступні секції; шкільні спортивні події; індивідуальні домашні завдання; безпечні умови для самостійної активності; залучення сім'ї; цифровий супровід; систематичне оцінювання прогресу.

Культурна специфіка має бути врахована. Те, що ефективно працює в Китаї в умовах високої централізації, не може механічно переноситися в Україну. Так само українська варіативність потребує адаптації до іншого нормативного середовища. Отже, результатом порівняння має бути не копіювання, а адаптивний трансфер педагогічних принципів.

Обмеження дослідження полягають у використанні переважно нормативних документів і наукових публікацій, а не однакових польових вибірок школярів двох країн. Тому висновки характеризують системні тенденції, а не причинно-наслідкові переваги однієї моделі.

Висновки:

1. Системи фізичного виховання школярів України та Китаю мають спільну стратегічну основу: зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей і рухових умінь, формування фізичної грамотності та стійкої потреби у фізичній активності.

2. Українська система характеризується компетентнісною спрямованістю, варіативністю змісту, орієнтацією на очікувані результати, формувальним оцінюванням та адаптацією освітнього процесу. Чинна програма передбачає три обов'язкові години фізичної культури на тиждень у 5–9 класах із можливістю збільшення до п'яти [1, с. 1–10].

3. Китайська система вирізняється високим рівнем державної координації, системністю стандартів, орієнтацією на фізкультурна освіченість, здоров'я, рухові навички та розвиток особистості [6, с. 1–3; 7, с. 128–129].

4. Спільною проблемою є невідповідність між нормативною присутністю фізичного виховання в школі та реальною щоденною активністю значної частини дітей. Це обґрунтовує перехід від урокоцентричної до середовищної моделі.

5. Для України перспективними є системний моніторинг активності, інтеграція уроків з активними перервами, шкільним спортом, секційною роботою, сімейними та громадськими ініціативами, цифровий супровід. Для Китаю – посилення варіативності, індивідуалізації та формувального оцінювання.

6. Ефективність сучасної системи доцільно оцінювати за сукупністю показників: фізична підготовленість, реальний обсяг активності, мотивація, знання про здоров'я, самоконтроль, соціальна взаємодія та готовність до самостійних занять.

Перспективи подальших досліджень полягають у емпіричному порівнянні українських і китайських школярів за єдиними критеріями фізичної активності, фізичної підготовленості, мотивації та характеристик освітнього середовища, а також у розробленні й експериментальній перевірці адаптованої порівняльної моделі фізкультурно-оздоровчого середовища школи.

Конфлікт інтересів: один із співавторів є членом редакційної колегії журналу. Для забезпечення незалежності редакційного процесу рукопис розглядався редактором, який не мав конфлікту інтересів з автором. Автор не брав участі у відборі рецензентів, процесі рецензування та прийнятті рішення щодо публікації статті. Рукопис пройшов стандартну процедуру подвійного сліпого рецензування.

Література:

1. Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти. Київ : Міністерство освіти і науки України, 2024. 712 с. URL: https://mon.gov.ua/

2. Семененко В. П., Теліус В. В. Удосконалення організаційно-методичних підходів до фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти: виклики та перспективи. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія.* 2025. № 2. С. 113–118. DOI: https://doi.org/10.32782/spmed.2025.2.16.

3. Голод Ю. М., Пітин М. П., Пасічник В. М., Ковальчук Л. В. Основи змістового наповнення уроків фізичної культури у загальноосвітній школі: український та закордонний досвід. *Олімпійський та паралімпійський спорт.* 2024. № 2. DOI: https://doi.org/10.32782/olimpspu/2024.2.5.

4. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva : WHO, 2020. 104 p. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128.

5. Specific Features of the Ukrainian Urban Adolescents' Physical Activity: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2020. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph17093066.

6. 中华人民共和国教育部. 教育部关于印发义务教育课程方案和课程标准（2022年版）的通知. 北京 : 教育部, 2022. URL: https://www.moe.gov.cn/srcsite/A26/s8001/202204/t20220420_619921.html.

7. 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准（2022年版）. 北京 : 北京师范大学出版社, 2022. С. 128–129. URL: https://www.moe.gov.cn/srcsite/A26/s8001/202204/W020220420582362336303.pdf.

8. Fan X., Cao Z.-B. Physical activity among Chinese school-aged children: National prevalence estimates from the 2016 Physical Activity and Fitness in China—The Youth Study. *Journal of Sport and Health Science.* 2017. Vol. 6, No. 4. P. 388–394. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.09.006.

9. Chen P., Mao L., Nassis G. P., Harmer P., Ainsworth B. E., Li F. Physical activity and health in Chinese children and adolescents: expert consensus statement (2020). *British Journal of Sports Medicine.* 2020. Vol. 54, No. 22. P. 1321–1331. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102261.

10. Effects of School Physical Education on the Exercise Habits of Children and Adolescents: An Empirical Analysis Using China Health and Nutrition Survey Data. *Journal of School Health.* 2023. DOI: https://doi.org/10.1111/josh.13391.

References:

1. Bazhenkov, Ye. V., Bidnyi, M. V., Rebryna, A. A., Danilchenko, V. O., Kolomoiets, H. A., & Dutchak, M. V. (2024). Modelna navchalna prohrama «Fizychna kultura. 5–9 klasy» dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity [Model curriculum "Physical Culture. Grades 5–9"]. Kyiv : Ministry of Education and Science of Ukraine.

2. Semenenko, V. P., & Telius, V. V. (2025). Udoskonalennia orhanizatsiino-metodychnykh pidkhodiv do fizychnoho vykhovannia v zakladakh zahalnoi serednoi osvity: vyklyky ta perspektyvy [Improvement of organizational and methodological approaches to physical education in general secondary education institutions: challenges and prospects]. *Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia ta erhoterapiia*, 2, 113–118. https://doi.org/10.32782/spmed.2025.2.16

3. Holod, Yu. M., Pityn, M. P., Pasichnyk, V. M., & Kovalchuk, L. V. (2024). Osnovy zmistovoho napovnennia urokiv fizychnoi kultury u zahalnoosvitnii shkoli: ukrainskyi ta zarubizhnyi dosvid [Fundamentals of the content of physical education lessons in general education schools: Ukrainian and foreign experience]. *Olimpiiskyi ta paraliimpiiskyi sport*, 2. https://doi.org/10.32782/olimpspu/2024.2.5

4. World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO.

5. Specific Features of the Ukrainian Urban Adolescents' Physical Activity: A Cross-Sectional Study. (2020). *International Journal of Environmental Research and Public Health.* https://doi.org/10.3390/ijerph17093066

6. Zhonghua Renmin Gongheguo Jiaoyubu [Ministry of Education of the People's Republic of China]. (2022). Jiaoyubu guanyu yinfa yiwu jiaoyu kecheng fangan he kecheng biaozhun (2022 nian ban) de tongzhi [Notice on issuing the Compulsory Education Curriculum Plan and Curriculum Standards (2022 Edition)]. Beijing : Ministry of Education.

7. Zhonghua Renmin Gongheguo Jiaoyubu [Ministry of Education of the People's Republic of China]. (2022). *Yiwu jiaoyu tiyu yu jiankang kecheng biaozhun* (2022 nian ban) [Compulsory Education Physical Education and Health Curriculum Standards (2022 Edition)]. Beijing : Beijing Normal University Press.

8. Fan, X., & Cao, Z.-B. (2017). Physical activity among Chinese school-aged children: National prevalence estimates from the 2016 Physical Activity and Fitness in China—The Youth Study. *Journal of Sport and Health Science*, 6(4), 388–394. https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.09.006

9. Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Physical activity and health in Chinese children and adolescents: Expert consensus statement (2020). *British Journal of Sports Medicine*, 54(22), 1321–1331. https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102261

10. Effects of School Physical Education on the Exercise Habits of Children and Adolescents: An Empirical Analysis Using China Health and Nutrition Survey Data. (2023). *Journal of School Health*. https://doi.org/10.1111/josh.13391

Дата першого надходження статті до видання: 28.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 26.08.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 19.11.2026

НОТАТКИ

Наукове видання

ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ

Науковий журнал

Випуск 2, 2026

Коректура • *Н. Ігнатова*

Комп’ютерна верстка • *С. Калабухова*

Дата розміщення онлайн – 19.11.2026 р.
Дата друку – 25.11.2026 р.
Формат 60x84/8. Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 8,83.
Замов. № 1026/885. Наклад 100 прим.

Видавничий дім «Гельветика»
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1
Телефон +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua
Свідоцтво суб’єкта видавничої справи
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.