

Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка



**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ
ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ
ЗАСОБАМИ ОСВІТИ**

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

Випуск 15

Електронне видання

Кам'янець-Подільський
2026

УДК 613-057.87(082)
ББК 51.20я431
Ф79

Ідентифікатор медіа R30-02527
Рішення Національної ради з питань телебачення
та радіомовлення №132 від 18.01.2024 р.
Рекомендувала вчена рада факультету фізичної культури
Кам'янець-Подільського національного університету
імені Івана Огієнка (протокол № 2 від 24 лютого 2026 р.)

Рецензенти:

Л. А. Гааламанжук, доктор педагогічних наук, професор;
Г. А. Лісенчук, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор.

Редакційна колегія:

І. І. Стасюк, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
(відповідальний редактор);
Е. О. Жигульова, кандидат біологічних наук, доцент
(заступник відповідального редактора);
Р. Б. Чаплінський, кандидат медичних наук, доцент
(відповідальний секретар);
О. О. Алексєєв, доктор педагогічних наук, професор;
А. О. Боднар, кандидат педагогічних наук, доцент;
Р. С. Бутов, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;
Г. А. Єдинак, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор;
А. В. Заїкін, кандидат педагогічних наук, доцент;
В. В. Зданюк, кандидат педагогічних наук, доцент;
М. В. Зубаль, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;
Г. А. Лісенчук, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор;
М. В. Прозар, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;
Д. Д. Совтисік, кандидат біологічних наук, доцент;
Т. М. Христич, доктор медичних наук, професор;
М. О. Чистякова, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;
Ю. В. Юрчишин, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць [Електронний ресурс] / [редкол.: І. І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2026. Випуск 15. 200 с.

Електронна версія збірника доступна за покликанням:

URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10109>

У збірнику розміщені матеріали Міжнародної наукової інтернет-конференції, які розкривають психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді, науково-методичні засади застосування засобів освіти для впровадження здоров'я зберігаючі освітніх технологій й олімпійської освіти у фізичне виховання учнів та студентів. Матеріали друкуються в авторській редакції.

Адресується науковцям, вчителям, викладачам, студентам та магістрантам.

УДК 613-057.87(082)
ББК 51.20я431

АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК АВТОРІВ

А		М	
Авінов В. Л.	4, 9	Мазур В. Й.	38, 78
Алексєєв О. О.	4, 9	Марчук В. М.	84
Б		Марчук Д. В.	84
Бабюк С. М.	15	Мельник В. І.	56
Баланюк М. М.	51	Мизак П. Я.	87
Банькін В. В.	21	Мисів В. М.	21
Богуцький А. Б.	91	Михальська Ю. А.	91
Боднар А. О.	28, 159	Н	
Бондаренко С. О.	116	Натолочений М. В.	95
Бутов Р. С.	34	О	
В		Островський І. П.	99
Виноградський К. С.	34	Отт Л. Д.	142
Воронецький В. Б.	9, 61, 78, 107, 154, 159	П	
Г		Петров А. О.	104, 154
Ганушкевич І. Б.	134	Петрова Ю. М.	107, 127
Гоншовський В. М.	4, 38, 104, 127, 138	Плахтій П. Д.	111
Гривул М. М.	91	Подуян Т. А.	111
Гуска М. Б.	38, 78	Поплавський В. В.	116
Гут В. В.	56	Потапчук С. М.	121
Д		Прозар М. В.	107, 127
Домбровський А. Е.	47	Протасюк С. В.	134
Ж		Р	
Жигульова Е. О.	51	Райтаровська І. В.	138
З		С	
Заїкін А. В.	56, 116, 134	Скавронський О. П.	185
Зубаль В. С.	61	Снігур Ю. І.	180
Зубаль М. В.	61	Совтисік Д. Д.	142
К		Сокальський В. В.	151
Кліщ В. М.	167	Стасюк В. А.	104, 154
Клаус О. А.	66	Стасюк І. І.	28, 159
Козак Є. П.	111	Х	
Коробчук А. Ю.	173	Христич Т. М.	167
Король Є. В.	71	Ч	
Л		Чаплінський Р. Б.	173, 180
Лагоржевський І. А.	75	Чистякова М. О.	185
		Ю	
		Юрчишин Ю. В.	21

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

Ефективність вирішення завдань технічної підготовки гравців багато в чому залежить від правильного вибору методів і засобів навчання.

На всіх етапах підготовки футболістів використовують загальноприйняті методи навчання та вдосконалення техніки рухових дій.

Активність футболістів спрямована на засвоєння теоретичних знань про спосіб вирішення конкретної рухової задачі і практичному оволодінні даними способом на рівні рухового вміння, а потім і навички. В якості основного використовується метод практичної вправи в поєднанні зі словесними та наочними методами передачі навчальної інформації. З огляду на специфіку футболу як спортивної гри, для закріплення і вдосконалення розучуємо рухових дій широко застосовують ігровий і змагальний методи.

Ключові слова: спортивне тренування, гра, технічна підготовка, тренування, технічні елементи.

На всіх етапах багаторічної підготовки футболістів йде безперервний процес навчання техніки футболу та її вдосконалення. Під *технічною підготовкою* спортсмена розуміють навчання основам техніки рухових дій і вдосконалення обраних форм спортивної техніки (характерних для виду спорту), що забезпечують досягнення високих спортивних результатів.

Навчання і вдосконалення техніки футболу є тривалий процес. Оптимізація навчання багато в чому визначається використанням методичних принципів, природного взаємозв'язку різних технічних прийомів [5].

В процесі навчання технічним прийомам використовують фронтальну послідовність. На кожному етапі багаторічної підготовки вирішуються завдання, які визначаються спрямованістю навчання та вдосконалення техніки футболу.

На *етапі початкової підготовки* основним завданням є ознайомлення футболістів з різноманітністю технічних прийомів. Навчання на даному етапі починається з вивчення

техніки пересувань. Далі футболісти знайомляться з основними технічними прийомами і способами їх виконання [4].

На *етапі спеціалізації* основним завданням є освоєння всіх технічних прийомів. В кінці цього етапу футболісти повинні отримати свої ігрові ампула, тому вдосконалення технічних прийомів необхідно проводити індивідуально.

На *етапі спортивного вдосконалення* відбувається доведення виконання технічних прийомів до високого ступеня автоматизму. Заняття носять виражений тренувальний характер, а технічні прийоми виконуються в умовах максимально наближених до змагальних.

Процес навчання і вдосконалення різних елементів техніки футболу має специфічні особливості.

В системі спортивного тренування технічна підготовка є однією з важливих сторін, особливо в складно-координаційних видах спорту, де результат обумовлений, перш за все, рівнем володіння технікою змагальних вправ. Повною мірою це положення відноситься і до такого виду спорту як футбол [6].

Основними завданнями технічної підготовки футболістів є:

- досконале освоєння всього різноманіття раціональної техніки;
- забезпечення різнобічного володіння технікою футболу і вміння поєднувати в різній послідовності прийоми, способи і різновиди обробки м'яча;
- надійне і ефективне використання технічних прийомів в складних умовах гри (при протидії гравців команди суперників).

При вивченні окремого технічного прийому виділяють наступні етапи:

- 1) початкове навчання;
- 2) поглиблене розучування;
- 3) закріплення і вдосконалення техніки.

Початкове навчання. Головна мета етапу – освоєння основ техніки досліджуваного прийому [3].

Перші спроби виконати розучуваний технічний прийом характеризуються іррадіацією нервових процесів в корі головного мозку. Недостатньо розвинене у дітей внутрішнє

гальмування призводить до неточного відтворення кінематичних і динамічних характеристик досліджуваного дії, нестійкості його ритму, появі зайвих додаткових рухів. У міру формування рухової навички у дітей створюється цілісне рухове уявлення про технічний прийом в цілому і про його основні елементи.

Початкове вивчення прийому починається з ознайомлення за допомогою розповіді, показу і практичного випробування розучуваної дії.

В розповіді дається точний опис прийому, повідомляються знання про його значення і місце в умовах гри, пояснюються основи техніки виконання. Оскільки увага у дітей нестійка і обсяг її невеликий, розповідь повинна бути чіткою, короткою, образною.

Демонстрація повинна бути зразковою не тільки за формою. Необхідно оптимальне відтворення тимчасових, просторових і силових характеристик руху. Часто демонстрація поєднується з супровідним поясненням, яке підсилює і поглиблює сприйняття [1; 8].

Для створення рухових відчуттів використовують метод практичної вправи. Спроби відтворення досліджуваного дії виконують у відносно постійних і спрощених умовах. При навчанні техніки футболу переважно використовують методи цілісного вправи, тому що навчання по частинам технічного прийому часто призводить до різкого спотворення його біомеханічної структури. *Навчання технічних прийомів необхідно починати через «провідну» ногу і в зручну сторону.*

Визначаючи міру повторень, слід враховувати, що нові координаційно-складні вправи викликають у юних футболістів швидке стомлення нервових центрів. Тому на даному етапі найбільш ефективно невелика кількість повторення вправ в рамках однієї серії або одного навчально-тренувального заняття. Інтервали між серіями повторень повинні бути достатніми для відпочинку, для отримання необхідних зауважень від тренера і для повторного показу вправ. Новий матеріал вивчають на 3-5 наступних уроках [7].

Поглиблене розучування. Цей етап характеризується закріпленням основ техніки розучуваної дії і уточненням деталей кожного досліджуваного руху, що входить до складу дії. В процесі освоєння рухів удосконалюється початкове вміння, як би автоматизація виконання навичку. Техніч-

ний прийом виконується правильно, чітко, вільно. На даному етапі використовують в основному метод цілісного вправи. Число стереотипних повторень зменшується, зате значно збільшується число варіативних повторень. Ускладнюються умови виконання розучуваної рухової дії. Число повторень вправи в одному занятті збільшується. Найбільш ефективні на даному етапі перемикання на ігрові вправи. Потім знову здійснюється багаторазове повторення досліджуваної дії в такому ж часовому відрізку. Поглиблене розучування може йти з великими інтервалами, що дає можливість оновлювати досліджуваний матеріал [2].

На даному етапі широко використовують ігровий і змагальний методи, які створюють особливий емоційний фон, посилюють вплив вправ і активізують процес навчання.

Закріплення і вдосконалення техніки. Основні завдання цього етапу – закріпити освоювану техніку, довести спеціальні рухові навички до вищої міри автоматизму і пристосувати ці навички до умов гри.

Список використаних джерел:

1. Авінов В. А. Підвищення спортивної майстерності (спортивно-педагогічне вдосконалення) з футболу: навчальний посібник для факульт. фіз. куль. закладів вищої освіти III-IV рівнів акредитації. Кам'янець-Подільський: Віта Друк, 2021. 135 с.
2. Жигадо Г. Б. Футбол, міні-футбол та методика його викладання: навч.-метод. посібник. Миколаїв, 2013. 137 с.
3. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2021. 682 с.
4. Прозар М. В., Авінов В. А., Петров А. О., Стасюк В. А., Баллан С. М. Теорія і методика спортивних ігор: навчальний посібник для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2020. 320 с. URL: <https://tinyurl.com/bddyc2zw> (дата звернення: 18.07.2024).
5. Стасюк В. А., Стасюк І. І., Прозар М. В., Петров А. О. Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол): навчально-методичний посібник для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2017. 162 с.
6. Круцевич Т. Ю. та ін. Навчальна програма з фізичної культури для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Затверджено Міністерством освіти і науки України. Наказ від 23 жовтня 2017 року № 1407 URL: <https://tinyurl.com/24dd2tvy> (дата звернення: 30.06.2024 р.).

7. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Футбол. Київ, 2003. 105 с.
8. Стасюк В. Аналіз структури та змісту тренувального процесу кваліфікованих футболістів в змагальному етапі першого циклу річної підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. пр. Житомир: ФОП Євенок О. О., 2017. № 3 (22). С. 427-433.

The effectiveness of solving the tasks of technical training of players largely depends on the correct choice of methods and means of training.

At all stages of training of football players, generally accepted methods of training and improvement of the technique of motor actions are used.

The activity of football players is aimed at mastering theoretical knowledge about the method of solving a specific motor task and practical mastery of this method at the level of motor skills, and then skills. The main method is used as a practical exercise in combination with verbal and visual methods of transmitting educational information. Given the specifics of football as a sports game, game and competitive methods are widely used to consolidate and improve the motor actions we are learning.

Key words: sports training, game, technical training, training, technical elements.

Отримано: 10.09.2025

О. О. Алексєєв, В. А. Авінов, В. Б. Воронєцький

РОЛЬ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті висвітлено роль настільного тенісу у підвищенні рівня фізичної активності та формуванні здорового способу життя студентської молоді. Розкрито оздоровчий потенціал гри та її вплив на фізичний, психічний і соціальний розвиток особистості. Обґрунтовано доцільність використання секційних занять з настільного тенісу у системі фізичного виховання студентів.

Ключові слова: настільний теніс, студенти, фізична активність, здоровий спосіб життя, фізичне виховання, оздоровча фізична культура.

У сучасних умовах розвитку суспільства спостерігається тенденція до зниження рівня фізичної активності студентської молоді, що зумовлено інтенсифікацією навчального процесу, збільшенням обсягу розумових навантажень, гіподинамією та поширенням малорухомого способу життя. Такі фактори негативно впливають на стан здоров'я, працездатність, психоемоційну рівновагу та соціальну активність студентів. За цих умов особливої актуальності набуває пошук ефективних засобів залучення молоді до регулярної рухової діяльності, здатних не лише підтримувати належний рівень фізичної підготовленості, а й сприяти формуванню стійкої мотивації до ведення здорового способу життя.

Одним із доступних і привабливих для студентів видів рухової активності є настільний теніс, який поєднує оздоровчі, виховні, рекреаційні та соціальні функції. Цей вид спорту не потребує значних матеріальних витрат, має виражений тренувальний ефект, позитивно впливає на розвиток координаційних здібностей, швидкості реакції, уваги, витривалості та сприяє емоційному розвантаженню. Вивчення ролі настільного тенісу у системі фізичного виховання студентської молоді дозволяє обґрунтувати його значення як ефективного засобу формування здорового способу життя і підвищення рівня фізичної активності в умовах закладів вищої освіти [3].

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та аналіз ролі настільного тенісу як ефективного засобу розвитку фізичної активності і формування здорового способу життя студентської молоді. Дослідження спрямоване на виявлення оздоровчого, виховного та соціального потенціалу настільного тенісу, визначення його місця у системі фізичного виховання закладів вищої освіти, а також обґрунтування шляхів підвищення мотивації студентів до регулярних занять цим видом спорту.

У процесі дослідження передбачалося здійснити аналіз науково-методичної літератури, присвяченої проблемі розвитку фізичної активності та формування здорового способу життя студентської молоді; розкрити оздоровчі, виховні та рекреаційні можливості настільного тенісу в системі фізичного виховання; з'ясувати його вплив на фізичний, психічний і соціальний стан студентів, а також обґрунтувати практичні напрями використання настільного тенісу як ефективного засобу підвищення рівня фізичної активності й мотивації до ведення здорового способу життя у закладах вищої освіти.

Проблема формування здорового способу життя студентської молоді та підвищення її фізичної активності посідає важливе місце у сучасних наукових дослідженнях у галузі фізичного виховання і спорту. Питання оздоровчого впливу рухової активності, зокрема занять різними видами спорту, розглядали у своїх працях вітчизняні та зарубіжні науковці, серед яких: О. Бойко, І. Бріжати́й, С. Дроздов, Л. Матвеев, Т. Круцевич, Л. Волков, О. Худолій та інші. Вони підкреслюють, що систематичні заняття фізичною культурою сприяють не лише зміцненню здоров'я, а й формуванню ціннісного ставлення до власного фізичного розвитку.

Окрему увагу дослідники приділяють вивченню ролі спортивно-ігрових видів діяльності у процесі виховання студентської молоді. Так, у працях В. Костюка, О. Федорчука, Н. Москаленко доведено, що ігрові види спорту є ефективним засобом розвитку рухових якостей, комунікативних умінь і психоемоційної стійкості. У цьому контексті настільний теніс розглядається як доступний, універсальний і безпечний вид спорту, який поєднує елементи змагальності, координаційної складності та позитивного емоційного впливу.

Разом із тим, попри наявність значної кількості праць, недостатньо вивченими залишаються питання системного використання настільного тенісу у закладах вищої освіти як засобу активізації рухової діяльності та формування мотивації студентів до ведення здорового способу життя. Це зумовлює необхідність подальшого наукового пошуку у даному напрямі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасна система фізичного виховання у закладах вищої освіти України перебуває у процесі оновлення та вдосконалення. Її головною метою є не лише розвиток фізичних якостей і зміцнення здоров'я студентів, але й формування стійкої потреби у регулярній руховій активності, що є основою здорового способу життя. Проте аналіз стану фізичного виховання у більшості ЗВО свідчить про недостатню ефективність традиційних форм занять. Скорочення годин на фізичну культуру, зниження мотивації студентів до рухової діяльності, перевантаженість навчальними завданнями та поширення гіподинамії зумовлюють необхідність упровадження більш цікавих, доступних та різноманітних засобів підвищення рівня фізичної активності.

Одним із таких засобів є настільний теніс – універсальний вид спорту, який поєднує у собі тренувальну, оздоровчу, виховну та рекреаційну складові. Його цінність полягає в тому, що він є доступним для студентів різного рівня фізичної підготовленості, не потребує значних матеріальних витрат і може проводитися у приміщенні протягом усього року. Настільний теніс сприяє комплексному розвитку основних фізичних якостей: швидкості, спритності, координації рухів, витривалості, сили та точності. Під час гри активно працюють практично всі м'язові групи, відбувається вдосконалення рухових реакцій, просторової орієнтації, концентрації уваги та тактичного мислення [5, с. 10].

Важливим аспектом є також позитивний вплив настільного тенісу на психоемоційний стан студентів. Ритмічні, координовано організовані дії, чергування напруження і розслаблення, постійна зміна ситуацій сприяють зниженню рівня тривожності, розвитку стресостійкості та самоконтролю. Крім того, у процесі гри формуються такі важливі психологічні риси, як уважність, рішучість, витримка, впевненість у власних силах, що є необхідними не лише у спо-

рті, а й у повсякденному житті. Настільний теніс також має соціально-виховне значення, адже гра в парі або в команді розвиває комунікативні вміння, сприяє взаємодопомозі, почуттю відповідальності та повазі до суперника.

У практиці фізичного виховання студентів настільний теніс може бути використаний у різних формах: як навчальна дисципліна у межах програми з фізичної культури, як форма секційних або факультативних занять, а також як засіб активного дозвілля у позааудиторній роботі. Досвід організації секцій настільного тенісу у ЗВО свідчить, що регулярні заняття сприяють не лише фізичному розвитку, але й згуртуванню студентських колективів, налагодженню дружніх стосунків, підвищенню загального рівня культури рухової діяльності [2].

Результати педагогічних спостережень підтверджують, що вже після кількох місяців систематичних занять настільним тенісом у студентів покращуються показники швидкості реакції, координації, точності рухів, знижується рівень психоемоційної напруги, зростає інтерес до занять фізичною культурою. Такі позитивні зміни свідчать про високу ефективність настільного тенісу як засобу розвитку фізичної активності та формування здорового способу життя [1].

Важливим є й виховний потенціал цього виду спорту. У процесі занять формується культура поведінки, уміння дотримуватися правил, проявляти повагу до суперників, чесність, дисциплінованість, наполегливість у досягненні мети. Змагальний характер гри стимулює прагнення до самовдосконалення, сприяє розвитку вольових якостей, таких як цілеспрямованість, самоконтроль і відповідальність за результат. Таким чином, настільний теніс можна розглядати як педагогічний засіб гармонійного розвитку особистості студента.

Особливу увагу слід приділити організації навчально-тренувального процесу. Практика показує, що оптимальною є трічі на тиждень тривалістю 60-90 хвилин, з поступовим підвищенням навантаження та урахуванням індивідуальних особливостей студентів. Доцільно включати у заняття не лише технічні вправи, але й елементи рухливих ігор, змагання, дихальні та релаксаційні вправи. Такий підхід сприяє підтриманню високого рівня інтересу, зниженню монотонності та формуванню позитивного ставлення до фізичної активності.

Залучення студентів до секцій настільного тенісу має і профілактичне значення. Систематичні заняття дозволя-

ють запобігати порушенням постави, зниженню працездатності, нервово-емоційному виснаженню, що часто спостерігається серед молоді в умовах інтенсивного навчального навантаження. Водночас цей вид спорту є безпечним і малотравматичним, що робить його придатним для широкого використання у різних вікових та фізичних групах [4].

Таким чином, настільний теніс у системі фізичного виховання студентської молоді виконує багатофункціональну роль: він є ефективним засобом розвитку фізичних якостей, підтримання психічної рівноваги, соціальної адаптації та формування здорового способу життя. Його використання сприяє не лише підвищенню рівня фізичної активності, але й вихованню морально-вольових рис, розвитку особистісної відповідальності за власне здоров'я.

З огляду на викладене, перспективним напрямом подальшої роботи є розроблення методичних рекомендацій щодо удосконалення занять настільним тенісом у закладах вищої освіти, інтеграція елементів гри у навчальні програми з фізичного виховання, а також проведення наукових досліджень, спрямованих на вивчення довготривалого впливу систематичних занять настільним тенісом на стан здоров'я, психоемоційний баланс та соціальну активність студентів.

Висновки. Дослідження показало, що настільний теніс ефективно сприяє розвитку фізичної активності та формуванню здорового способу життя студентської молоді. Регулярні заняття покращують фізичну підготовленість, координаційні здібності, швидкісні реакції та позитивно впливають на психоемоційний стан студентів. Соціально-виховна роль гри проявляється у розвитку комунікативних умінь, командної взаємодії, відповідальності та дисциплінованості.

Впровадження настільного тенісу у систему фізичного виховання закладів вищої освіти сприяє формуванню мотивації до регулярної рухової активності та здорового способу життя, а подальші дослідження мають зосередитися на методичному вдосконаленні організації занять і оцінці їхнього довгострокового впливу на фізичний і психічний розвиток студентів.

Список використаних джерел:

1. Акінін Л. А., Мананчиков А. А., Іщенко О. А. Настільний теніс у спортивно орієнтованому фізичному вихованні здобувачів

вищої освіти. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*: збірник статей XXI міжнародної наукової конференції (7 лютого 2025 р., Харків). Харків: ХДАФК, 2025. С. 71-76.

2. Завадська Н. В., Гришко А. Г. Настільний теніс у системі фізичного виховання студенток технічних закладів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2020. № 8 (128), С. 69-71. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).15).
3. Захаріна Є. А., Глоба Т. А. Переваги використання настільного тенісу у секційній роботі студентів з фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2018. Вип. 3К (97). С. 224-228.
4. Супруненко М. В. Оздоровчий напрямок занять з настільного тенісу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2021. № 11 (143), С. 139-141. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11\(143\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).29).
5. Фізичне виховання. Настільний теніс: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / уклад.: А. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В. Новікова, О. М. Чиченцова. Київ: КПП ім. Ігоря Сікорського, 2021. 108 с.

The article highlights the role of table tennis in enhancing the level of physical activity and promoting a healthy lifestyle among university students. The health-improving potential of the game and its impact on the physical, mental, and social development of an individual are revealed. The expediency of using table tennis training sessions within the system of students' physical education is substantiated.

Key words: table tennis, students, physical activity, healthy lifestyle, physical education, recreational physical culture.

Отримано: 15.09.2025

С. М. Бабюк

ГІМНАСТИКА ЯК БАГАТОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ І МОЛОДІ

У статті розкрито теоретичні засади гімнастики як універсального засобу фізичного виховання дітей і молоді, що забезпечує комплексний вплив на фізичний, психічний та особистісний розвиток. Обґрунтовано роль гімнастики у формуванні основних фізичних якостей, розвитку сенсомоторних та когнітивних функцій, вихованні вольових рис і мотивації до здорового способу життя. Показано, що гімнастика є цілісною педагогічною системою, здатною забезпечити гармонійний розвиток особистості, формування рухового інтелекту, розвиток психоемоційної стійкості та виховання свідомого ставлення до власного здоров'я. Зазначено, що інтеграція гімнастичних технологій у сучасні освітні програми відповідає вимогам Нової української школи та міжнародних стандартів у галузі фізичного виховання.

Ключові слова: гімнастика; фізичний розвиток; рухові якості; сенсомоторна координація; координаційні здібності; вольові риси; фізичне виховання; діти; молодь; руховий інтелект; оздоровчо-гімнастичні технології.

Актуальність теми. У сучасних умовах реформування освіти та зростання соціальних, екологічних і психофізичних викликів питання збереження та зміцнення здоров'я дітей і молоді набуває особливої важливості. Систематичне зниження рівня рухової активності, збільшення випадків порушення постави, погіршення психоемоційного стану та зростання кількості дітей із сенсомоторними й когнітивними труднощами зумовлюють необхідність пошуку ефективних засобів фізичного виховання, здатних забезпечити всебічний гармонійний розвиток особистості. У цьому контексті гімнастика розглядається як універсальний педагогічний засіб, що поєднує фізичне навантаження, руховий аналіз, розвиток координації, волі та саморегуляції. Завдяки різноманітності вправ і широким можливостям адаптації гімнастика сприяє формуванню основних фізичних якостей, розвитку сенсомоторних функцій, активізації ко-

гнітивних процесів, а також вихованню вольових і моральних рис. Актуальність дослідження зумовлена потребою теоретичного обґрунтування та практичного підтвердження впливу гімнастики на фізичний, психічний та особистісний розвиток дітей і молоді, а також необхідністю інтеграції гімнастичних технологій у сучасну систему фізичного виховання відповідно до вимог Нової української школи та міжнародних стандартів.

Мета публікації є наукове обґрунтування гімнастики як ефективної педагогічної системи фізичного виховання, здатної забезпечити гармонійний фізичний, психічний і особистісний розвиток дітей та молоді, а також висвітлення сучасних підходів, механізмів і педагогічних умов, що визначають результативність гімнастичних вправ у контексті формування рухових компетентностей, зміцнення здоров'я та виховання мотивації до здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Гімнастика посідає особливе місце у системі фізичного виховання, оскільки її зміст, структура та педагогічні можливості забезпечують комплексний вплив на фізичний, психічний і соціальний розвиток дітей та молоді. Сучасні вітчизняні й міжнародні дослідження доводять, що гімнастика не лише розвиває рухові якості, а й сприяє когнітивному зростанню, формуванню емоційної стійкості, саморегуляції та вольових рис особистості [3; 5; 6; 7]. У зв'язку з цим вона розглядається як один із найефективніших засобів всебічного фізичного виховання.

Науковий інтерес до гімнастики посилюється завдяки її здатності забезпечувати різнобічний розвиток опорно-рухового апарату та внутрішніх систем організму. У процесі тренувань діти набувають уміння керувати власним тілом, контролювати рухи, поєднувати їх у послідовні комбінації та узгоджувати моторні дії з просторовими й ритмічними параметрами. Американські дослідники наголошують, що ранні рухові навички становлять «підґрунтя для всіх подальших форм фізичної активності та рухової компетентності» [6], а це означає, що гімнастика відіграє визначальну роль у формуванні життєво важливих моторних умінь.

Сучасні дослідження підтверджують, що розвиток сенсомоторної координації є критичним компонентом рухової

підготовки. R. Schmidt і T. Lee зазначають, що ефективний моторний контроль базується на точній взаємодії сенсорних і когнітивних механізмів, які забезпечують виконання руху відповідно до поставленої мети [8]. Ця теза підкреслює, що гімнастика виходить далеко за межі фізичного тренування: вона інтегрує роботу мозку й тіла, формуючи цілісний руховий інтелект.

У процесі виконання гімнастичних вправ у дітей розвиваються основні фізичні якості: сила, гнучкість, швидкість, витривалість та спритність. Завдяки великій кількості вправ, варіантів навантаження та можливостей індивідуалізації гімнастика придатна для використання у широких вікових групах, включно з дошкільниками, молодшими школярами, підлітками та молоддю. Суттєвою перевагою є і той факт, що гімнастика дозволяє поступово ускладнювати руховий матеріал, адаптуючи його до фізичних можливостей та навчальних завдань.

Вітчизняні дослідники також підкреслюють значущість гімнастики для дитячого розвитку. Так, В. Коваль зазначає, що систематичні заняття гімнастикою забезпечують оптимальну роботу опорно-рухового апарату та сприяють профілактиці постуральних порушень [3]. С. Черненко наголошує на особливому значенні гімнастики для формування координаційних здібностей, підкреслюючи, що саме точні й варіативні рухи створюють основу координаційної майстерності [4].

Важливим компонентом гімнастики є її виховний потенціал. В. Сухомлинський підкреслював, що турбота про здоров'я дітей – це найважливіша праця педагога, визначаючи фізичну культуру як важливий чинник формування особистості. Саме гімнастика створює умови для розвитку наполегливості, самодисципліни, сміливості та здатності долати труднощі. Послідовність, повторюваність і вимогливість до точності виконання вправ формують у дітей відповідальність та цілеспрямованість, що позитивно впливає на їхню соціальну адаптацію.

Гімнастика має суттєвий оздоровчий потенціал. Аналітичні дослідження WHO свідчать, що регулярна фізична активність у дітей дошкільного й шкільного віку значно знижує ризики розвитку ожиріння, порушень постави, серцево-судинних дисфункцій та емоційних розладів [5].

Важливою є також профілактична функція гімнастики, що забезпечує зміцнення м'язового корсету, збільшення рухливості суглобів, стабілізацію постави та загальне підвищення функціональних резервів організму.

У структурі гімнастики виділяють декілька основних груп вправ: стройові, загальнорозвивальні, прикладні, вільні вправи, елементи на приладах, акробатику та художню гімнастику [1]. Кожна група має специфічне педагогічне спрямування. Стройові вправи формують організованість, правильну поставу та почуття ритму. Загальнорозвивальні – забезпечують рівномірне зміцнення всіх груп м'язів та готують організм до складніших рухів. Прикладні вправи сприяють формуванню навичок, необхідних у повсякденній життєдіяльності: метання, лазіння, біг із перешкодами. Акробатичні елементи формують рівновагу, точність, спритність і здатність до складних рухових перебудов. Вправи на приладах розвивають силу, гнучкість, стабільність корпусу та координацію.

Міжнародна федерація гімнастики у своїх методичних рекомендаціях наголошує, що комплексне використання всіх груп гімнастичних вправ забезпечує найкращий ефект для адаптації організму дитини до фізичного навантаження та створює підґрунтя для подальших спортивних занять [10]. Це свідчить про високий педагогічний потенціал гімнастики не лише у шкільній, а й у позашкільній освіті.

Є також докази того, що гімнастика виступає ефективним інструментом розвитку когнітивних функцій. У контексті інтеграції руху й мислення дослідники вказують, що виконання складних рухових комбінацій активізує діяльність лобових ділянок кори головного мозку, що відповідають за виконавчі функції, планування та контроль дій [2; 7; 9]. Таким чином, гімнастика сприяє не лише фізичному, а й інтелектуальному розвитку особистості.

Важливим напрямом інтерпретації гімнастики є її соціальний аспект. У процесі групових занять діти навчаються співпрацювати, підтримувати один одного, виконувати рухи синхронно з групою. Це сприяє вихованню колективізму, відповідальності, емоційної стійкості та позитивної самооцінки. Саме тому гімнастика часто включається в корекційні програми для дітей із низькою самооцінкою або труднощами у комунікації.

Висновки. Таким чином, гімнастика є не просто видом фізичної активності, а цілісною педагогічною системою, що сприяє гармонійному розвитку особистості. Вона поєднує рухову, інтелектуальну, емоційно-вольову та соціальну складові, забезпечуючи підґрунтя для здорового способу життя, позитивної самооцінки та готовності до подальшого фізичного й особистісного самовдосконалення. Гімнастика повинна розглядатися як стратегічний ресурс розвитку підростаючого покоління завдяки своїй універсальності та високому педагогічному потенціалу. Вона не лише тренує тіло, але й виховує волю, формує мотивацію до саморозвитку й забезпечує інтелектуальне зростання. У сучасних умовах гімнастика має бути інтегрована у програми фізичного виховання в інклюзивних та загальноосвітніх закладах, із чітким акцентом на індивідуалізацію навантаження, створення умов для розвитку кожної дитини та формування стійкої мотивації до активного способу життя.

Список використаних джерел:

1. Бабюк С. М., Марчук В. М., Юрчишин Ю. В. Теорія і методика гімнастичних організуючих вправ. 2019. URL: <https://surl.li/oqilxg>.
2. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Київ: Олімпійська література, 2002. 294 с.
3. Коваль В. Ю. Розвиток координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку на уроках фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2015. Вип. 8. С. 182-188.
4. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб.: у 2 частинах / укл.: С. О. Черненко. Краматорськ: ДДМА, 2022. Ч. 2. 228 с.
5. Ansari M. T. WHO Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age. Geneva: World Health Organization, 2019. URL: <https://surl.li/tlsdah>.
6. Gallahue D. L., Donnelly F. C. Developmental Physical Education for All Children. *Human Kinetics*. 2016. URL: <https://surl.li/lmpogt>.
7. Logan S. W., Robinson L. E., Wilson A. E., Lucas W. A. Early Childhood Motor Development: A Foundation for a Lifetime of Health. *Early Childhood Research Quarterly*. URL: <https://surl.li/ukudyf>.
8. Schmidt R. A., Lee T. D. Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis. *Human Kinetics*. 2018. URL: <https://surl.li/lfcpmm>.
9. Stodden D., Goodway J., Langendorfer S. A Developmental Perspective on Motor Skill Competence. *Quest*. 2015. URL: <https://surl.li/ehyxvi>.

- 10.FIG. Gymnastics for All Development Program. International Gymnastics Federation. 2023. URL: <https://surl.li/rcewre>.

The article reveals the theoretical foundations of gymnastics as a universal means of physical education for children and youth, providing a comprehensive influence on physical, psychological, and personal development. The role of gymnastics in shaping fundamental physical qualities, developing sensorimotor and cognitive functions, fostering volitional traits, and motivating a healthy lifestyle is substantiated. It is demonstrated that gymnastics represents a holistic pedagogical system capable of ensuring the harmonious development of the individual, the formation of motor intelligence, the strengthening of psycho-emotional resilience, and the cultivation of a conscious attitude toward one's own health. It is emphasized that the integration of gymnastic technologies into modern educational programs corresponds to the requirements of the New Ukrainian School and international standards in the field of physical education.

Key words: gymnastics, physical development, motor qualities, sensorimotor coordination, coordination abilities, volitional traits, physical education, children, youth, motor intelligence, health-promoting gymnastic technologies.

Отримано: 8.09.2025

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ СТРІЛЬЦІВ З ПІСТОЛЕТА У ФІНАЛЬНИХ ВПРАВАХ

У статті проаналізовано вплив психофізіологічних чинників на результативність спортсменів у кульовій стрільбі з пістолета під час виконання фінальних вправ. Розглянуто основні показники функціонального стану стрільців: частоту серцевих скорочень, рівень тривожності, стабільність прицілювання та здатність до психічної саморегуляції. На основі узагальнення наукових праць вітчизняних і зарубіжних дослідників визначено роль психофізіологічної підготовленості у забезпеченні стабільності технічних дій спортсменів у стресових умовах фінальних виступів [1; 3; 4; 6].

Ключові слова: кульова стрільба, пістолет, психофізіологічні чинники, результативність, концентрація, саморегуляція.

Постановка проблеми. Кульова стрільба є одним з видів спорту, що поєднує технічну досконалість та високу психофізіологічну витривалість, вирішальну роль відіграє стабільність прицілювання, концентрація, швидкість прийняття рішення та точність натискання на спусковий гачок. Ефективність виконання пострілу значною мірою залежить від здатності спортсмена регулювати власний емоційний і функціональний стан. Якість рухових дій безпосередньо зумовлюється узгодженістю нервово-м'язової та сенсомоторної систем у момент прицілювання і натискання на спусковий гачок [3].

Фінальні вправи в стрільбі з пістолета відзначаються підвищеним психоемоційним навантаженням, адже кожен постріл має вирішальне значення. Будь-які зміни в стані стрільця – тремор руки, підвищена тривожність, зміни ЧСС – знижують точність. Адаптаційні можливості нервової системи спортсмена визначають його готовність діяти в умовах стресу [4].

Зорова працездатність і контроль фіксації прицілу є ключовими психофізіологічними факторами результативності у стрілецьких видах спорту [1]. Отже, рівень психофізіологічної підготовленості безпосередньо впливає на якість технічних дій під час змагання.

Попри високу популярність кульової стрільби в Україні, кількість наукових робіт, присвячених психофізіологічним аспектам підготовки стрільців з пістолета, залишається обмеженою. Існує дефіцит практичних рекомендацій, які б узагальнювали сучасні наукові підходи та результати емпіричних досліджень у цій сфері. Це підкреслює потребу у подальшому вивченні впливу психофізіологічних чинників на результативність спортсменів у фінальних вправах кульової стрільби.

Психофізіологічне забезпечення спортивної діяльності є предметом активних наукових досліджень, оскільки саме взаємодія нервової, сенсомоторної та м'язової систем визначає ефективність виконання точних технічних дій. Біомеханіка просторової організації тіла спортсмена безпосередньо впливає на якість виконання рухів, стабільність пози та рівень енергетичної витрати. Автори наголошують: «Контроль просторової пози тіла – це основа стабільності технічних дій, особливо у вправах, де мікроколивання впливають на результат» [3].

Психофізіологічні показники є важливими для спортсменів високої кваліфікації, зокрема ролі сенсомоторних реакцій і швидкості переробки інформації у момент прицілювання. Він зазначає, що «високі спортивні результати досягаються лише за умови збереження стабільного психофізіологічного стану, який дозволяє реалізовувати технічний потенціал у стресових умовах змагання» [4].

Існує тісний взаємозв'язок між психофізіологічним станом і рівнем мотивації спортсменів, психологічна мобілізація та здатність до внутрішньої саморегуляції є ключовими чинниками, що визначають стійкість результату в екстремальних умовах [5].

Важливим напрямом підготовки стрільців є розвиток навичок психічної саморегуляції. Застосування методів керування диханням, внутрішньої візуалізації та релаксації сприяє зниженню напруженості та підвищує точність пострілів, що вказує на зниження рівня реактивної тривожності спортсменів під час стрільби [6].

Технічна складова підготовки стрільців також перебуває у полі уваги сучасних дослідників, зокрема ефективність використання оптоелектронного тренажера SCATT, який дозволяє відстежувати траєкторію руху прицілу, момент спуску та

точність утримання зброї. Імітаційні можливості тренажера сприяють виявленню мікропохибок і формуванню стабільного рухового стереотипу у спортсменів [2].

Комплексний підхід до розвитку психофізіологічних здібностей спортсменів, що поєднує сенсомоторне тренування, контроль зору та емоційної стабільності, визначається як основа підвищення технічної підготовленості стрільців. Тренування зорової працездатності позитивно впливає на точність прицілювання та зменшує час реакції на зовнішні подразники [1].

Мета полягає у визначенні основних психофізіологічних чинників, що впливають на результативність стрільців з пістолета у фінальних вправах, а також узагальнення наукових підходів до формування ефективної системи психофізіологічної підготовки спортсменів.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати сучасні наукові концепції, що розкривають психофізіологічні особливості діяльності спортсменів у стрільбі.
2. Визначити ключові показники функціонального стану стрільців (частота серцевих скорочень, рівень тривожності, стабільність прицілювання).
3. Дослідити взаємозв'язок між психоемоційними реакціями спортсменів і точністю виконання пострілів у фінальних вправах.
4. Запропонувати практичні рекомендації щодо вдосконалення тренувального процесу з урахуванням психофізіологічних особливостей спортсменів.

Методи і організація дослідження Дослідження здійснювалося на базі стрілецького тирю спортивного клубу, а також частково в умовах офіційних змагань. Участь взяли чотири спортсмени високої кваліфікації (1 ЗМС України, 3 МСУМК), вік – 20-35 років, спортивний стаж – 5-25 років. Використовували наступні методи: аналіз науково-методичної літератури; методи психодіагностики (для оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності застосовано тест Спілбергера-Ханіна (STAI). Опитування проводилося до виконання фінальної серії та після неї. Самооцінка спортсменів включала визначення суб'єктивного

рівня напруження та емоційного стану після завершення вправи); фізіологічні та технічні вимірювання (частоту серцевих скорочень (ЧСС) вимірювали пульсометром Polar H10 у трьох фазах: перед початком серії, після п'яти пострілів і після завершення вправи). Для аналізу технічних дій використовували оптоелектронний тренажер SCATT, який реєструє траєкторію прицілу, момент натискання на спуск і координати влучань [2].

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані результати свідчать, що у змагальних умовах психофізіологічний стан стрільців суттєво відрізнявся від тренувальних показників. За даними тесту Спілбергера-Ханіна (STAI) рівень реактивної тривожності під час фінальних вправ підвищувався в середньому на 18-25% порівняно з тренувальним етапом. Це зростання супроводжувалося суб'єктивним відчуттям напруження та прискоренням частоти серцевих скорочень.

Зміни ЧСС становили в середньому від 68-92 ск./хв у тренувальних умовах до 90-125 ск./хв у змагальних, що підтверджує збільшення емоційного навантаження. Аналогічні тенденції говорять про те, що у спортсменів високої кваліфікації підвищення ЧСС є надійним маркером мобілізаційної реакції організму на стрес [4].

Дані, отримані за допомогою системи SCATT, виявили типову для фіналів помилку – так звану «перетримку пострілу», коли стрілець прагне виконати «ідеальний постріл», утримуючи приціл занадто довго. У результаті зростає мікроколивання зброї, що негативно впливає на точність. Подібні ефекти, підкреслюють що мікроколивання прицілу навіть у межах 1-2 мм здатні зменшити результативність на 10-15% [2].

Підтверджено також зв'язок між емоційною стабільністю і точністю дій. Рівень влучань у «десятку» у фінальних вправах знизився з 75-90% (у тренувальних умовах) до 65-80% (у змагальних). Встановлено статистично достовірний зворотний зв'язок між рівнем реактивної тривожності та точністю пострілів ($r = -0.61$; $p < 0.05$). Систематичне використання методів психічної саморегуляції значно зменшує вплив емоційного напруження на технічні дії спортсменів [6].

Порівняльний аналіз стабільності прицілювання показав, що у більшості спортсменів у фінальних вправах збі-

льшується амплітуда рухів прицілу перед пострілом, що свідчить про напруження дрібної моторики. Високий рівень зорової працездатності є ключовим компенсаторним механізмом, який дозволяє підтримувати точність прицілювання навіть за умов стресу [1].

Отримані мають на меті важливість цілісного біомеханічного контролю положення тіла для стабільності пострілу. Адекватне управління м'язовим тонусом і диханням забезпечує стабільність пози, що є необхідною умовою високої точності [3].

Узагальнюючи, можна стверджувати, що стабільність технічних дій у стрільбі з пістолета визначається сукупним впливом таких чинників:

- рівня емоційної стійкості та тривожності;
- функціонального стану серцево-судинної системи;
- якості зорового контролю;
- здатності до психічної саморегуляції.

Отже, результати підтверджують дані вітчизняних досліджень і свідчать, що високі спортивні результати у стрільбі можливі лише за умов комплексної підготовки, яка поєднує фізіологічну, технічну та психічну складові [1; 4; 6].

Практичні рекомендації:

- вправи на стабілізацію пози та утримання зброї. Рекомендовано виконувати серії з утримання пістолета у положенні прицілювання протягом 30-60 секунд без пострілу. Це сприяє розвитку локальної м'язової витривалості й зниженню мікроколивань прицілу. Подібні засоби використовуються у програмах сенсомоторного тренування, які покращують контроль просторової пози тіла та стабільність рухів [3];
- методи психічної саморегуляції. Доцільно впроваджувати короткі дихально-медитативні сесії (5-15 хв.) із використанням діафрагмального дихання (вдих – 4 с, пауза – 4 с, видих – 6 с). Така практика знижує рівень тривожності та сприяє збереженню концентрації уваги у стресових ситуаціях [6];
- психологічні «якорі» для емоційної стабілізації. Метод полягає у формуванні позитивного ментального образу, який спортсмен використовує між пострілами для шви-

дкої відновлюваності та емоційної рівноваги. Ефективність цього підходу підтверджується дослідженнями, які довели, що використання індивідуалізованих психічних стимулів зменшує тривожність і підвищує впевненість у змагальній діяльності [5];

- тренування з моделюванням фінальних умов та тренажерів. Використання оптоелектронного тренажера SCATT та імітації умов фіналу (звукові подразники, часові обмеження) дозволяє відпрацьовувати реакцію на стресові фактори. Систематичне застосування SCATT суттєво підвищує стабільність прицілювання та точність рухів у фінальних виступах [2];
- індивідуалізація психофізіологічної підготовки. Рівень ефективності тренувальних впливів зростає, коли програми адаптовано до типологічних особливостей нервової системи спортсмена. Це забезпечує баланс між емоційною збудливістю та моторною точністю [4].

Висновки.

1. В умовах змагального стресу у спортсменів зростає рівень тривожності та частота серцевих скорочень, що впливає на точність пострілів.
2. Аналіз результатів із використанням системи SCATT показав тенденцію до «перетримки пострілу», спричиненої надмірною концентрацією уваги та емоційною напругою.
3. Встановлено статистично значущий зворотний зв'язок між рівнем тривожності та результативністю стрільби ($r = -0.61; p < 0.05$).
4. Висока результативність досягається за умов гармонійного поєднання технічної підготовки, емоційної стабільності та навичок психічної саморегуляції.
5. Практичні рекомендації (вправи на стабілізацію пози, дихальні техніки, «якорі» концентрації, моделювання фінальних умов) можуть бути використані у системі підготовки спортсменів різної кваліфікації для підвищення стійкості результатів.

У результаті проведеного дослідження встановлено, що психофізіологічні чинники відіграють вирішальну роль у забезпеченні стабільності технічних дій стрільців з пістолета під час виконання фінальних вправ.

Список використаних джерел:

1. Бондаренко С. В. Зорова працездатність як фактор підвищення технічної підготовленості стрільців. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова (Серія 15)*. 2024. Вип. 1 (163). С. 21–27.
2. Заневський І. П., Коростильова Ю. С., Михайлов В. В. Імітація латеральної складової польоту кулі на оптоелектронному стрілецькому тренажері SCATT. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*. 2009. № 9. С. 54–58.
3. Кашуба В., Гончарова Н., Носова Н. Біомеханіка просторової організації тіла людини: теоретичні та практичні аспекти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 67–85.
4. Коробейніков Г. В. Особливості визначення психофізіологічних станів у спортсменів високої кваліфікації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. № 9. С. 43–47.
5. Korobeynikov G., Korobeynikova L., et al. Diagnostics of psychophysiological states and motivation in elite athletes. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*. 2011. № 4. P. 47–51.
6. Логвіновська Л. М. Методи психічної саморегуляції функціональних станів під час стрільби з бойового пістолета. *Вісник Національної академії оборони України*. 2015. № 1. С. 127–132.

The article analyzes the influence of psychophysiological factors on the performance of athletes in pistol shooting during the final exercises. The main indicators of the functional state of shooters are considered: heart rate, anxiety level, aiming stability and the ability to mental self-regulation. Based on the generalization of scientific works of domestic and foreign researchers, the role of psychophysiological preparedness in ensuring the stability of athletes' technical actions in stressful conditions of final performances is determined [1; 3; 4; 6].

Key words: pistol shooting, psychophysiological factors, performance, concentration, self-regulation.

Отримано: 22.09.2025

РОЛЬ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Дослідження присвячене ролі та професійним функціям вчителя фізичної культури в контексті оздоровлення школярів, особливо тих, що належать до спеціальної медичної групи. Визначено, що сучасна школа потребує вчителя, який виступає не лише як учитель-предметник, але й як організатор безперервного оздоровчого процесу і персоніфікований образ здорового способу життя. Розглянуто комплекс професійних функцій вчителя фізичної культури, що охоплюють оздоровчу, освітню, виховну, рекреативну, комунікативну, організаційну та координаційну складові. Підкреслено, що ефективне оздоровлення досягається лише за умови системної взаємодії всіх залучених ланок (учителів, батьків, медичного персоналу).

Ключові слова: вчитель фізичної культури, здоров'я, спеціальна медична група.

Постановка проблеми: Особистість учителя є ключовою у формуванні у школярів установок на оздоровлення та розвитку їхньої мотиваційної сфери, причому переконаність учителя фізичної культури у доцільності оздоровчої діяльності повинна відображатися в його практичній роботі, спроможність здійснювати яку належним чином зумовлена наявністю необхідних знань, спеціальної підготовки та досвіду організації занять і фізкультурно-оздоровчих заходів з використанням як традиційних, так і нетрадиційних форм і методів.

З вищезазначеного можна зробити висновок, що сьогодні перед учителем фізичної культури в закладі загальної середньої освіти постає найнагальніша проблема: зробити фізичне виховання процесом безперервної дії з метою ефективного оздоровлення школярів. Це означає, що вчитель не має права обмежувати свою діяльність епізодичними заходами з фізичного виховання або лише час від часу залучати до цього процесу інших осіб.

Мета дослідження – визначити роль, функції та нагальні завдання вчителя фізичної культури у забезпеченні безперервного процесу зміцнення здоров'я школярів.

Обговорення результатів дослідження. Опитування 38 вчителів фізичної культури із закладів середньої освіти Кам'янця-Подільського, Хотина, Городка та Чернівців, проведене з метою вивчення їхнього ставлення до оздоровлення дітей спеціальної медичної групи, показало одностайне позитивне ставлення до необхідності занять фізичними вправами для цієї категорії учнів; проте, на практиці лише 8 вчителів (21%) займаються зі школярами спеціальних медичних груп регулярно, 4 вчителі (10.5%) роблять це час від часу, тоді як решта займаються лише теоретично або взагалі ігнорують цю групу учнів.

Н. Ю. Крутогорська стверджує, що сучасна школа потребує вчителя з творчим науково-педагогічним мисленням та високою професійною мобільністю, здатного ефективно працювати не лише на уроках, а й поза ними (під час фізкультурно-масової та оздоровчої роботи), а також готового до інноваційного пошуку, оскільки будь-які реформи та модернізації у сфері освіти не є «чудодійними системами», а завжди залежать від особистості вчителя, який має бути сформований як творча, соціально активна особистість, озброєна прогресивною системою, що вміє творчо міркувати, професійно діяти та створювати суспільні цінності. Школа є живою клітиною суспільного організму, а вчитель – її ядро. З огляду на цю важливу освітньо-виховну місію, «майбутній вчитель фізичної культури має бути високоосвіченою, всебічно розвиненою, здоровою людиною, яка неухильно дотримується й реалізує здоровий спосіб життя, а свої фахові знання, вміння та навички передає молоді на високому професійному рівні» [5].

У своєму дослідженні А. І. Іванова розглядає вчителя фізичної культури як «особистість, яка професійно підготовлена до викладання предмету «Фізична культура» та до ефективного здійснення фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями» [4].

На основі аналізу наукової літератури та нормативних документів, вчитель фізичної культури розглядається як професійно підготовлена особистість, покликана не лише якісно викладати предмет, а й формувати культуру здоров'я учнів, виступаючи при цьому основним носієм цінностей фізичної культури, активним пропагандистом та персоніфікованим образом здорового способу життя, що забезпечує ефективне оздоровлення учнів [3; 7; 8].

Метою роботи вчителя фізичної культури, на нашу думку, є формування засобами фізичного виховання особистої фізичної культури учнів, яка, своєю чергою, є невід'ємною частиною загальної культури особистості і виявляється у культурі її здоров'я.

Цілком очевидно, що вчитель, як представник суспільства, своєю особистістю та діяльністю завжди впливав на хід історичного процесу та долю суспільства. Вчитель бере активну участь у формуванні суспільства, а отже, повинен відчувати велику відповідальність за його долю перед минулими, сучасними та майбутніми поколіннями людства.

Сучасна вимога до вчителя фізичної культури полягає у перетворенні фізичного виховання на систему обов'язкового навчання основам культури здоров'я, оздоровлення та гігієни, що вимагає вирішення низки складних завдань: адаптація уроків для ослаблених дітей, підвищення привабливості занять для стимулювання самовдосконалення, узгодження інтересів батьків і підлітків, ефективне використання позаурочних занять як продовження уроку, створення належної матеріальної бази, залучення до роботи всього педагогічного колективу та медичних працівників, а також реорганізація власної педагогічної діяльності на валеологічній основі.

Перелічені вище педагогічні завдання можуть бути ефективно вирішені лише за умови, що всі залучені ланки органічно доповнюють одна одну, створюючи систему постійного й цілеспрямованого впливу на підлітків; окремим та важливим напрямом роботи вчителя фізичної культури є співпраця з батьками, яка включає їх залучення до спільного активного відпочинку, участь у батьківських зборах та виконання просвітницької, роз'яснювальної та консультативної роботи щодо вибору, використання та нагляду за оздоровчими заходами, які учні проводять вдома.

Досліджуючи проблему підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями, Л. І. Іванова виділяє такі професійні функції: оздоровчу, освітню, виховну, комунікативну, організаційну та методичну [4]. На підставі вивчення наукових праць В. І. Бабича [1], О. Л. Богінча [2], Л. І. Іванової [4], виділяємо основні професійні функції вчителя фізичної культури щодо оздоровлення підлітків.

Оздоровча функція фізичної культури полягає у комплексному забезпеченні всіх учасників освітнього процесу

(учнів, батьків, вчителів) необхідними основами знань про фізичну культуру, усвідомленні власного здоров'я як найвищої цінності, що зумовлює психічне та духовне благополуччя, а також у формуванні позитивного ставлення і розуміння необхідності систематичної рухової активності як основи розвитку; ця функція також включає забезпечення практичних умінь використання різноманітних фізичних вправ для зміцнення та покращення стану здоров'я, розвитку основних фізичних якостей та формування навичок запобігання порушенням стану здоров'я.

Рекреативна функція фізичної культури передбачає озброєння підлітків знаннями та навичками відновлення психологічної і фізичної працездатності та запобігання втомі за допомогою різних методів оздоровлення, а також використання можливостей відпочинку для оздоровчої діяльності та вміння раціонально поєднувати види розумової і фізичної діяльності.

Освітня функція фізичної культури полягає в наданні учням необхідних знань щодо основних видів рухової діяльності та їх техніки, правил дотримання режиму дня, особистої гігієни, методів загартовування, ведення здорового способу життя, а також методів підвищення працездатності й оздоровлення, водночас передбачаючи просвітницьку роботу з батьками, якій надається інформація про позитивні характеристики та умови правильного й ефективного використання форм і методів оздоровлення в домашній діяльності.

Виховна функція фізичної культури полягає у формуванні в учнів інтересу і звички до фізичних вправ, бережливого ставлення до власного здоров'я, а також стійких мотиваційних установок та потреби у систематичній оздоровчій діяльності і здоровому способі життя; крім того, вона забезпечує формування усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвитку фізичних якостей та виховання культури здоров'я.

Комунікативна функція фізичної культури передбачає сформованість умінь спілкуватися та забезпечувати атмосферу позитивного настрою і довіри у навчальному середовищі під час оздоровчої діяльності, а також налагодження ефективної взаємодії з батьками підлітків, ділового спілкування з колегами і керівництвом навчального закладу, і, нарешті, взаємодії з фізкультурними, спортивними та ін-

шими зацікавленими організаціями з метою підвищення ефективності оздоровлення школярів.

Організаційна функція полягає в організації найважливіших форм рухової діяльності учнів із застосуванням ефективних методів оздоровлення та запобіганням травматизму; вона охоплює вміння планувати і контролювати оволодіння основними рухами, розвиток фізичної підготовленості та формування оздоровчих навичок, а також вміння оцінювати навчальні досягнення та ефективність оздоровчих методів з точки зору їхнього впливу як на загальний розвиток, так і на стан здоров'я підлітків.

Координаційна функція полягає у забезпеченні різних форм методичної роботи в навчальному закладі (групових, масових, індивідуальних); проектуванні діяльності підлітків з врахуванням стану здоров'я та інтересів; вміння підбирати та компонувати навчальний матеріал щодо оздоровлення; розробляти та корегувати навчальні програми; ефективно використовувати навчально-методичне забезпечення; здійснювати інструктивно-методичну допомогу педагогічному колективу щодо оздоровлення підлітків в навчальному закладі та забезпечувати координацію цієї роботи з боку батьків, колег.

Таким чином, найголовніша сутність роботи вчителя фізичної культури розглядається у двох вимірах: з одного боку, він виступає як учитель-предметник, проводячи уроки з «Фізичної культури», а з іншого – як організатор процесу фізичного виховання школярів, спрямовуючи зусилля всіх учасників цього процесу на досягнення найважливішої мети – оздоровлення підлітків. Великого значення надається провідному завданню сучасної професійної освіти у галузі фізичної культури – вихованню особистості вчителя, який був би щиро стурбований долею України, володів та вмів організовувати і використовувати на практиці форми і методи оздоровлення підлітків, був учителем-дослідником, здатним до саморегуляції, тобто вчителем-організатором загального оздоровчого процесу в загальноосвітньому навчальному закладі. З огляду на це, виникає нагальна потреба у внесенні змін у процес професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури, щоб забезпечити його необхідними знаннями, вміннями та навичками використання форм і методів оздоровлення, а також пропагування та залучення інших суб'єктів до цього процесу.

Список використаних джерел:

1. Бабич В. І. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Луганськ, 2006. 315 с.
2. Богініч О. А. Особливості підготовки майбутніх педагогів до фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками. *Наукові записки Тернопільського ДПУ: педагогіка*. 2004. № 4. С. 108-111.
3. Денисовець Т., Квак. Організація підготовки вчителів фізичної культури до формування здорового способу життя школярів засобами фізичної культури. *Pedagogical Sciences*. 2021. 78 с.
4. Іванова Л. І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів: дис. ... кандидата пед. наук: 13.00.04. Київ, 2007. 376 с.
5. Крутогорська Н. Ю. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до виховної роботи в школі з формування здорового способу життя. *Гуманізація навчально-виховного процесу*: зб. наук. пр. Слов'янськ, 2010. Вип. I. С. 40-51.
6. Мусхаріна Ю. Ю., Гутарева Н. В., Бабак В. В. Науково-методичне обґрунтування необхідності виховання культури здоров'я у підростаючого покоління. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2012. С. 53-56.
7. Троценко В., Войтенко А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності: теоретичне узагальнення. *Педагогічна наука і освіта XXI століття*. 2025. № 5. С. 353-361.
8. Шукатка О., Олійник Н. Формування здорового способу життя молодших школярів. *Гуманітарний форум*. 2023. № 1.1. С. 35-39.

The study is devoted to the role and professional functions of a physical education teacher in the context of improving the health of schoolchildren, especially those belonging to a special medical group. It is determined that a modern school needs a teacher who acts not only as a subject teacher, but also as an organizer of a continuous health-improving process and a personified image of a healthy lifestyle. The complex of professional functions of a physical education teacher, which include health-improving, educational, upbringing, recreational, communicative, organizational and coordination components, is considered. It is emphasized that effective health-improving is achieved only under the condition of systematic interaction of all involved links (teachers, parents, medical personnel).

Key words: physical education teacher, health, special medical group.

Отримано: 26.09.2025

ВІДНОВЛЕННЯ РІВНОВАГИ ТА БАЛАНСУ ХВОРИХ ПІСЛЯ ГОСТРОГО ПОРУШЕННЯ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ

У статті розкриті особливості побудови занять з фізичної терапії для відновлення рівноваги та балансу хворим після інсульту.

Ключові слова: реабілітація, функціональне відновлення, періоди реабілітації.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень.

Інсульт залишається однією з провідних медико-соціальних проблем сучасності, що зумовлює високий рівень смертності та інвалідизації працездатного населення. За даними World Health Organization, цереброваскулярні захворювання входять до числа основних причин стійкої втрати функціональної незалежності. Одним із найчастіших та клінічно значущих наслідків інсульту є порушення рівноваги, яке істотно обмежує мобільність, підвищує ризик падінь і негативно впливає на якість життя пацієнтів [6].

Відновлення постурального контролю є стратегічним завданням фізичної терапії, оскільки здатність підтримувати стабільне положення тіла в просторі є базовою умовою ефективного виконання локомоторних та побутових дій. У сучасній реабілітаційній практиці особлива увага приділяється інтеграції нейрофізіологічних механізмів, принципів моторного навчання та доказових підходів до відновлення балансу [8].

Мета роботи. Теоретичне обґрунтування механізмів порушення рівноваги після інсульту та узагальнення сучасних підходів до її відновлення на різних етапах реабілітації.

Виклад основного матеріалу. Порушення рівноваги після інсульту мають складну багатофакторну природу та зумовлені ураженням структур центральної нервової системи, відповідальних за регуляцію постурального контролю. До ключових анатомо-функціональних компонентів належать кора великих півкуль, підкіркові структури, мозочок та стовбур мозку [7].

Фізіологічною основою підтримання рівноваги є інтеграція сигналів від трьох провідних сенсорних систем:

- візуальної;
- вестибулярної;
- соматосенсорної (пропріоцептивної).

У нормальних умовах центральна нервова система здійснює безперервний аналіз аферентної інформації та формує адекватні моторні відповіді, спрямовані на стабілізацію центру мас у межах площі опори. Після інсульту відбувається дезорганізація сенсомоторної інтеграції, що проявляється:

- асиметричним розподілом ваги тіла;
- зниженням швидкості та точності постуральних реакцій;
- порушенням автоматичних коригуючих механізмів;
- формуванням патологічних рухових стереотипів [4].

Особливо виражені розлади спостерігаються при ураженні мозочка, що супроводжується атаксією, дизметрією та нестійкістю у вертикальному положенні. Клінічна симптоматика характеризується:

- нестійкістю у положенні сидючи та стоячи;
- труднощами під час зміни пози;
- зниженням швидкості ходьби;
- страхом падіння;
- зменшенням функціональної активності [2].

Геміпаратична асиметрія є типовим проявом: пацієнти переносять більшу частину маси тіла на інтактну кінцівку, що призводить до формування компенсаторних механізмів і вторинних біомеханічних порушень.

Для кількісної оцінки стану рівноваги використовуються валідовані інструменти: шкала Берга (Berg Balance Scale), тест Timed Up and Go, Functional Reach Test, шкала Тінетті. Їх застосування дозволяє стандартизувати результати та визначати динаміку відновлення.

Реабілітаційні втручання мають базуватися на принципах:

1. Ранньої мобілізації після стабілізації стану пацієнта.
2. Індивідуалізації навантаження з урахуванням неврологічного дефіциту.
3. Інтенсивності та повторюваності, що відповідають законам нейропластичності.

4. Функціональної спрямованості вправ.
5. Міждисциплінарної взаємодії фахівців [3].

Нейропластичність є ключовим механізмом відновлення функцій, що реалізується через перебудову синаптичних зв'язків, рекрутування додаткових нейрональних мереж та компенсаторну активацію суміжних ділянок кори.

Сучасні методи фізичної терапії. Терапевтичні вправи спрямовані на:

- відновлення симетрії положення тулуба;
- тренування перенесення ваги тіла;
- формування адекватних постуральних реакцій;
- зміцнення м'язів нижніх кінцівок і тулуба.

Застосовуються статичні та динамічні вправи з поступовим ускладненням умов виконання.

Баланс тренінг. Використовуються нестійкі поверхні, баланс-платформи, вправи зі зменшенням сенсорної підтримки (закриті очі), а також тренування у паралельних брусах. Поступове ускладнення завдань стимулює адаптаційні механізми та формування нових моторних стратегій.

Нейрофізіологічні підходи. У клінічній практиці широко застосовуються:

- концепція Bobath;
- методика PNF;
- підхід Бруннстрьом [1].

Вони спрямовані на нормалізацію м'язового тону, відновлення селективності рухів та оптимізацію сенсорної інтеграції. Стабілоплатформи з біологічним зворотним зв'язком, віртуальна реальність та роботизовані системи дозволяють підвищити мотивацію пацієнтів та забезпечити точний контроль параметрів руху. Біофідбек сприяє усвідомленому контролю положення центру тиску та пришвидшує формування правильних моторних стратегій. З огляду на високий ризик падінь у пацієнтів після інсульту, важливим компонентом реабілітації є формування навичок безпечного пересування та адаптація домашнього середовища. Комплекс заходів має включати:

- навчання використанню допоміжних засобів;
- корекцію ходи;
- зміцнення м'язового корсету;
- психоемоційну підтримку [5].

Висновки. Таким чином, відновлення рівноваги у пацієнтів після інсульту є багаторівневим процесом, що потребує патогенетично обґрунтованого, індивідуалізованого та системного підходу. Реабілітаційні втручання повинні поєднувати традиційні методи фізичної терапії, нейрофізіологічні концепції та сучасні технології.

Ранній початок, достатня інтенсивність і функціональна спрямованість занять є визначальними чинниками успішного відновлення постурального контролю та зниження ризику падінь. Перспективним напрямом подальших досліджень є оптимізація програм баланс-тренінгу з урахуванням індивідуальних нейрофункціональних характеристик пацієнтів.

Список використаних джерел:

1. Байляк М. М., Лапковський Е. Й., Фурман Ю. М. та ін. Сучасні підходи до фізичної реабілітації пацієнтів після мозкового інсульту: аналіз ефективних методів рухової терапії. *Фізична терапія та реабілітація*. 2025. № 3. С. 23-32.
2. Герцик А. М. Фізична терапія в неврології: монографія. Львів: ЛДУФК, 2019. 256 с.
3. Шевченко Т. І., Копчак О. О. Медична реабілітація після інсульту: навч. посіб. Київ: ВСВ «Медицина», 2018. 320 с.
4. Berg K. O., Wood-Dauphinee S. L., Williams J. I., Maki B. Measuring balance in the elderly: validation of an instrument. *Canadian Journal of Public Health*. 1992. Vol. 83. Suppl. 2. P. S7-S11.
5. Bonan I. V., Colle F. M., Guichard J. P. et al. Reliance on visual information after stroke. Part I: Balance on dynamic posturography. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 2004. Vol. 85. No. 2. P. 268-273.
6. Horak F. B. Postural orientation and equilibrium: what do we need to know about neural control of balance to prevent falls? *Age and Ageing*. 2006. Vol. 35. Suppl. 2. P. 7-11.
7. Langhorne P., Bernhardt J., Kwakkel G. Stroke rehabilitation. *The Lancet*. 2011. Vol. 377. P. 1693-1702.
8. Sali A. O., Danylchenko S. I., Golovchenko I. V. and other. Comprehensive rehabilitation of older adults following acute stroke: emphasis on therapeutic exercises and the multidisciplinary approach. *Inter Collegas*. 2025. № 12 (2). P. 45-56.

The article reveals the specific features of structuring physical therapy sessions aimed at restoring balance and postural stability in patients after stroke.

Key words: rehabilitation, functional recovery, rehabilitation periods.

Отримано: 17.09.2025

ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА ГРУП ПСМ З ЄДИНОБОРСТВА

У статті обґрунтовано швидкісно-силову підготовку, яка є однією із найбільш вагомих складових єдиноборців. Успіх виступу в певній мірі залежить від здібності спортсмена розвивати максимальні м'язові зусилля у найкоротший час при високій ефективності виконання технічних дій. Аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури дозволив встановити, що засоби та методи розвитку швидкісно-силових якостей єдиноборців є недостатньо висвітленими та потребують деталізації.

Ключові слова: швидкісно-силова підготовка, єдиноборці, змагання, вибухова сила.

Постановка проблеми. В останні роки все більшої популярності у світі набувають різні види єдиноборств, які вимагають високого рівня змагальної підготовки. Можливість спортсмена досягти високих результатів на змаганнях залежить від деяких факторів. Одним із таких факторів є достатній рівень розвитку фізичної підготовленості єдиноборця. Заняття силовим тренуванням для єдиноборців має декілька головних цілей, серед яких є розвиток основних силових якостей, таких як максимальна і швидкісна сила.

Методика вдосконалення швидкісно-силових якостей повинна мати схожість зі структурою рухів у боротьбі, тоді одночасно з необхідною якістю, будуть удосконалюватися техніка та інші додаткові необхідні для борця якості. Незважаючи на те, що питанням удосконалення швидкісно-силових можливостей присвячено досить велика кількість досліджень і спеціальних публікацій [3; 6], деякі аспекти вимагають нових розробок та сучасного підходу, співвіднесення їх з вимогами сьогодення і динамікою розвитку, також тенденцією виду спорту, і відповідно різними сторонами тренувального процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. До швидкісно-силових якостей прийнято відносити [9; 11]: вибухову силу та швидку силу. Основна характеристика швидкої сили – це м'язова робота на рівні ненасиченої напруги в

рухових діях, що здійснюються з великою швидкістю, але не доходять до максимальних значень.

Вибухова сила проявляється у вправах, під час яких досягаються граничні значення сили за максимально короткий час (наприклад, під час старту в бігу на спринтерські дистанції, при ривку і поштовху штанги тощо.). Для того щоб оцінити рівень розвитку вибухової сили прийнято застосовувати швидкісно-силовий індекс за формулою у вправах, де зусилля, що виявляються, прагнуть до можливого максимуму [7; 8].

Деякі автори [2-4; 7], характеризуючи вибухову силу умовно виділяють два її компоненти: прискорювальну силу та стартову силу. Прискорювальна сила – це здатність до швидкого нарощування фізичного зусилля під час скорочення м'язів, що почалося. Стартова сила – це здатність швидко збільшити фізичне зусилля у початковий момент напруження м'язів.

Численні дослідження присвячено засобам та методам удосконалення швидкісно-силових якостей [1; 3; 4; 6; 10]. Аналізуючи і узагальнюючи літературу з цієї тематики можна назвати низку методів найефективніших у підготовці єдиноборців.

Силові тренування – це метод загальноорозвиваючого тренування здорової фізичної форми, при якій використовуються обтяження. Вправи з обтяженнями (гирі, гантелі, штанги, багатофункціональні тренажери тощо) надають можливість розвинути силу, отримати оздоровчий ефект при мінімальній витраті часу й коштів. Дуже важливо займатися силовими вправами в студентському віці, тому що максимальну віддачу надають силові тренування під кінець статевого дозрівання в 16-20 років. Силові вправи формують в цей час не тільки мускулатуру, але й скелет. Ширше стають грудна клітина та плечі, товщі кістки, міцніші суглоби й зв'язки. Посилений обмін речовин і потовщення міжхребцевих дисків дають істотну надбавку в ростових показниках. Сила і здоров'я розширюють можливості студентів для продуктивної розумової праці і успішного навчання в університеті. Силова підготовка у ВНЗ забезпечує високий рівень силової підготовленості студентів, необхідної для повноцінного виконання ними трудових прийомів і дій відповідно до вимог майбутньої трудової діяльності, а також всебічний розвиток організму [1-4].

Мета дослідження. Науково обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики вдосконалення швидкісно-силових якостей єдиноборців груп ПСМ.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел та джерел мережі Інтернет, метод систематизації наукової інформації.

Результати дослідження та їх обговорення. Специфіка різних видів боротьби вимагає від спортсменів та тренерів особливі вимоги. Так, у тренувальному процесі необхідно вирішувати одночасно велику кількість педагогічних завдань. Враховуючи обмеженість часу для тренувального процесу, необхідний пошук та застосування найбільш ефективних методів та засоби у вирішенні кожного з поставлених завдань, для максимального зменшення витрат сил і часу, та одночасного підвищення спортивних результатів [5-9].

Одне з важливих завдань під час роботи з єдиноборцями – це їхня ефективна швидкісно-силова підготовка. Тому важливим і значимим для теорії та практики спорту стоїть питання про ефективну організацію процесу фізичної підготовки спортсменів, що забезпечує найвищий спортивний результат. Для спортивних єдиноборств досить важливою є швидкісно-силова підготовленість, яка багато в чому визначає успішність освоєння різноманітних техніко-тактичних дій [10; 11].

Специфіка сили борця, як рухова якість, відрізняється від легкоатлета спринтера, штангіста чи гімнаста. Борцю необхідно мати силу в поєднанні з витривалістю як загальною, так і спеціальною, а також умінням застосовувати максимальні зусилля в будь-який з моментів протягом усієї сутички, а іноді й у кількох сутичках, де необхідно збільшити темп і силовий тиск.

У результаті проведеного дослідження нами було розроблено методику швидкісно-силової підготовки єдиноборців, в основу якої було покладено принцип поєднання засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. На відміну від традиційних методик фізичної підготовки було значно збільшено обсяг швидкісно-силових вправ як загально-розвиваючих так і власне силових, також використовувалися рухливі ігри.

Для розвитку швидкісно-силових здібностей широко використовувалися вправи із гумовими амортизаторами, обтя-

жувачами, стрибкові вправи, метання різних предметів, рухливі ігри та вправи, які сприяють виробленню вміння швидкого напруження та розслаблення м'язів та ігри з елементами єдиноборств. Як основні методи використовувались: комплексний метод, ударний метод, ігровий метод, метод короткочасних зусиль, метод динамічних зусиль.

Існує безліч варіантів класифікації вправ в цілому та швидкокісно-силових зокрема:

- вправи для нижніх кінцівок;
- вправи для тулуба;
- вправи для верхніх кінцівок.

Вправи швидкокісно-силової спрямованості для нижніх кінцівок представлені зі стрибкових вправ, бігових, підйом вантажу та присідань. Ці засоби фізичного виховання є універсальними і можуть використовуватися практично у всіх видах спорту для вдосконалення швидкокісно-силових якостей. Крім них є й інші, менш поширені вправи, наприклад, вправи з набивним м'ячем – штовхання його з положення лежачи, де набивний м'яч розташовується на внутрішній частині стоп, а ноги зігнуті в колінах. Бігові вправи. В основі цих засобів лежить циклічність фаз, що повторюються (фаза польоту і фаза опори). Застосовується безліч різних видів бігу, що розвивають швидкокісно-силові якості:

- забігання на сходи (через одну, дві або на кожну сходинку);
- біг у гору (зі збільшенням кута нахилу – збільшується і сила, яку необхідно докласти);
- буксирування обтяжень на тросі;
- біг сходами з партнером на спині;
- біг у опорі з партнером.

Наприклад, спортсмен виконує максимальне прискорення, а партнер протидіє цьому, обхопивши його руками, або штовхаючи його. Максимально швидкий набір швидкості є одним із проявів вибухової сили. Для розвитку цієї можливості можна використовувати різні естафети. Завдяки їм, в атмосфері емоційної напруженості та в дусі суперництва можна давати бігові вправи з різних вихідних положень, удосконалюватимуться швидкокісно-силові якості спортсменів.

Також однією з форм бігових вправ є човниковий біг, завдяки якому однаково можна вирішувати завдання щодо

вдосконалення швидкісно-силових якостей спортсменів. Дозувати навантаження у човниковому бігу можливо за рахунок дистанції та кількості «кіл». Як правило, виконується вправа на невеликій дистанції з 3-6 «колами». Вирішуючи завдання розвитку вибухової сили у цій вправі, варто звернути увагу на швидкість набору швидкості та техніку повороту.

Для оцінки рівня швидкісно-силових якостей, без використання спеціальних апаратно-програмних комплексів та різних видів динамометрів, застосовують такі тести, як стрибок у висоту, стрибок у довжину з розбігу та з місця, потрійний, п'ятірний стрибок.

Під час вдосконаленні вибухової сили нижніх кінцівок у борців акцент необхідно робити на максимально потужний підрив вантажу (обтяження) з положень «партер», а також різні варіанти присідань та вистрибувань з обтяженням. Основними навантаженнями під час вдосконалення вибухової сили нижніх кінцівок у боротьбі є партнер або відповідний снаряд (штанга). Присідання зі штангою можуть виконуватися з різною амплітудою (напівприсід, глибокий присід і т. д.), так само одним з варіантів може бути присідання з невеликою вагою штанги з подальшим вистрибуванням.

Також часто використовуваною методикою розвитку вибухової сили в борців є робота з партнером: підйом партнера з «партера», кидки з положень «партер» і «стійка» тощо.

Під час розвитку вибухової сили маса спортивних снарядів може змінюватись у широкому діапазоні. У вправах груп загально-підготовчих та підвідних, спрямованих на локальне підвищення рівня швидкісно-силових здібностей певної групи м'язів, вага снаряду зазвичай варіюється в межах 70-90% від максимально можливої.

Проте в групі вправ, спеціально підготовчих і змагальних, вага спортивного снаряда варіюється в межах 30-50% від максимальної, або зовсім відсутнє обтяження, і вправа виконується з власною масою спортсмена. У спеціально підготовчих вправах вага обтяжень або відповідає вправам змагання, або зовсім не відрізняється від них. Чим більше потрібно підвищити рівень швидкісних якостей спортсмена, тим менша вага снаряда, і навпаки, якщо необхідно вдосконалити силову складову, то обтяження значно більше.

Під час вдосконаленні вибухової сили спортсменів необхідною умовою є виконання вправ у субмаксимальному

(90% від МПС) та максимальному режимі діяльності. Число повторень у тих чи інших рухових діях загально-підготовчого та підводного характеру знаходиться в рамках 4-10 і задається вагою снаряда, фізичною та технічною підготовленістю. І не варто забувати, що час роботи під час виконання тієї чи іншої вправи лімітується можливостями спортсмена виконувати дану вправу без зниження темпу та своєї працездатності.

Час роботи при виконанні вправ на вибухову силу залежить від виду самої вправи, і цей показник варіюється в дуже широких межах. Тривалість відпочинку визначається інтенсивністю роботи, індивідуальними особливостями відновлювальних здібностей спортсмена, підготовленістю спортсмена, як правило, варіюється в межах від 1,5 до 6 хв. Активний відпочинок, з виконанням рухових дій з низькою інтенсивністю, дозволяє скоротити час відновлення (на 5-10%), паралельно підвищуючи її ефективність в інтервалах відпочинку між підходами.

Одним із поширених методів щодо вдосконалення швидко-силового якостей борців є ударний метод. Виглядає він таким чином, спортсмен виконує стрибок вниз з деякої платформи, висота якого регулюється відповідно до індивідуальних показників спортсмена, під час приземлення пружним рухом виконує вистрибування вперед. Ефективність цього методу забезпечується завдяки так званому феномену міостатичного ефекту, тобто, в цьому ефект попередньо розтягнуті м'язи (за рахунок приземлення) здатні виконати більш потужне скорочення під час вистрибування вперед. Пружним має бути приземлення з плавною амортизацією.

Поступальний режим роботи (амортизація) повинен плавно переходити в долаючий як цілісну рухову дію. Значається, що дозування подібних вправ має бути в рамках 4-х серій по 3-5 підходів та до 10 повторень у кожному підході для кваліфікованих борців, а для менш кваліфікованих кількість серій 1-3, кількість підходів 3-5, кількості повторень 6-8. Інтервали відпочинку між підходами мають бути до 1 хв, а між серіями тривалість 3-6 хв. Дані паузи рекомендується заповнити вправами на розтягування та розслаблення залучених до роботи м'язових груп. Однак у період передзмагальної підготовки не варто зловживати використанням ударного методу, який рекомендується застосовувати не частіше 1-2 разів на тиждень.

«Ударний» метод можна застосовувати з метою швидкісно-силової підготовки на різних м'язових групах як з власною масою тіла, так і з обтяженнями. Наприклад: жим в упорі лежачи з відривом від опори з додатковим обтяженням чи ні. Загалом удосконалюючи «вибухову» силу використовують широкий арсенал засобів швидкісно-силової підготовки, як у комплексі, так і окремо: вправи з різними обтяжувачами; стрибкові вправи; вправи у балістичному режимі діяльності; ізометричні вправи та ін.

Засоби фізичної підготовки, в яких використовуються обтяження, нерідко застосовуються повторно-інтервальним методом, а також використовуються в групі методів максимальних зусиль. Однак необхідно пам'ятати, що перед скороченням високої потужності необхідно попередньо розслаблювати працюючі м'язи. Під час планування тренувального процесу можна порекомендувати наступне: використання повторно-інтервального методу здійснювати у 2-3 підходах по 5-6 повторень з обтяженням 60-80% від МПС та інтервалами відпочинку до 6 хв.

Темп повторень невисокий, але вправи виконуються з максимальною швидкістю. З метою вдосконалення «вибухової» сили м'язів нижніх кінцівок особливу популярність мають вправи стрибкового характеру, які виконуються з граничними або одноразовими граничними зусиллями. Наприклад, одноразові стрибкові вправи можуть виконуватися з місця або із зістрибуванням. В одному підході доцільно виконувати від 4 до 8 стрибкових вправ з простими інтервалами відпочинку.

Нерідко у тренувальному процесі застосовують комплексний підхід з використанням великого арсеналу методів та засобів у тому числі і для вдосконалення «вибухової» сили борців. Швидкісна складова швидкісно-силових якостей тренується у вправах, де рухові дії виконуються з високою швидкістю при відносно невеликому зовнішньому опорі. Для вдосконалення швидкісної складової використовують вправи з невеликим обтяженням, вистрибування з височини, а також інші стрибкові вправи та їх комбінації з іншими засобами фізичної підготовки.

Спортивні снаряди застосовують як для удосконалення окремих груп м'язів, так і комплексного розвитку всіх ланок тіла, у вигляді застосування цілісної структури фізичних вправ.

Аналіз науково-методичної літератури щодо проблеми вдосконалення швидкісно-силових якостей у борців показав наступне: основними засобами у вдосконаленні швидкісно-силових якостей борців є: бігові вправи (короткочасні інтенсивні спринти, біг сходами тощо); стрибкові вправи (з стрибання та зістрибування з тумби, стрибки в довжину, стрибки з обтяженням тощо); вправи з набивним м'ячем; вправи з упору лежачи (з власною вагою та з обтяженнями); вправи зі штангою (вистрибування зі штангою на плечах, взяття штанги на груди, «поштовх», «ривок» тощо). Проте ці вправи переважно застосовуються у межах «ударного методу», де застосовуються обтяження максимальних значень (90% довольної максимальної сили). Режим застосування методу – повторно інтервальний, тривалістю 5-6 тижнів по 3-4 рази.

Таким чином, аналіз результатів дослідження показав, що у фізичній підготовці борців найбільш домінуючою є швидкісно-силова підготовка.

Список використаних джерел:

1. Ананченко К. В. Бойові мистецтва: метод. рекомендації для студентів вузів фізичного виховання та спорту. Харків: ХДАФК, 2011. 60 с.
2. Бойченко, Н. В. Прогнозування технічної майстерності єдиноборців 15-16 років. *Єдиноборства*. 2018. Вип. 1. С. 4-12.
3. Голоха В. Л. Особливості організації силової підготовки в спортивній боротьбі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2020. № 1. С. 15-18.
4. Гуска М. Б, Мазур В. Й, Квасневська Г. М. Силова підготовка студентів під час занять силовими видами спорту у ЗВО. *Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць*. [Електронний ресурс] / [редкол.: І. І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2024. Вип. 14. С. 18-26.
5. Гуска М., Мазур В., Квасневська А. та ін. Українські народні рухливі ігри та забави у системі спортивного тренування: навч-метод. посіб. Кам'янець-Подільський: ФОП Панькова А. С., 2025. 248 с. URL: <https://surl.li/pxiuru>
6. Добринський В. С. Розвиток швидкісно-силових якостей юних дзюдоїстів методом колового тренування. *Науковий вісник Східно-європейського національного університету ім. Лесі Українки*. 2016. Вип. 24. С. 126-129.

7. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
8. Крилов А. Г. Швидкісно-силова підготовка дзюдоїстів 14-15 років. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2017. Вип. 11 (93). С. 55-57.
9. Палічук Ю. І., Шукатка О. В., Мартинів О. М., Вілігорський О. М. Програми розвитку швидкісно-силових якостей борців. *Імідж сучасного педагога*. 2020. Вип. 5 (194). С. 68-71.
10. Поляков І. О., Гуска М. Б., Мазур В. Й. та ін. Сутність та структура формування готовності тренерів з однокласників до побудови раціональних тактичних схем. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*: збірник наукових праць. Київ: Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 87. 144 с. С. 77-82. URL: <http://chasopys.ps.npu.kiev.ua/nc-87> (дата звернення: 15.08.2024).
11. Тропін Ю. М., Пашков І. М. Фізичні навантаження як основний засіб підвищення працездатності борців. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2018. Вип. 1. С. 70-74.

The article substantiates speed-strength training, which is one of the most important components of martial arts. Success in competition depends to a certain extent on the athlete's ability to develop maximum muscle effort in the shortest possible time while performing technical actions with high efficiency. Analysis and generalization of special scientific and methodological literature has shown that the means and methods of developing speed and strength qualities in martial artists are insufficiently covered and require further elaboration.

Key words: speed and strength training, martial artists, competitions, explosive power.

Отримано: 11.09.2025

ОСОБЛИВОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті розкрито сутність і значення педагогічних умов формування здоров'язбережувальної компетентності учнів у процесі фізичного виховання. Проаналізовано сучасні підходи до створення освітнього середовища, спрямованого на формування ціннісного ставлення до здоров'я, розвиток фізичних і соціальних навичок. Визначено основні педагогічні умови, що забезпечують ефективне впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес.

Ключові слова: здоров'язбережувальна компетентність, фізична культура, педагогічні умови, освітнє середовище, учні.

Сучасна система освіти орієнтована на формування в учнів ключових компетентностей, серед яких важливе місце займає здоров'язбережувальна компетентність. Вона охоплює не лише знання про здоров'я, а й практичні вміння, навички саморегуляції, відповідальне ставлення до власного фізичного й психічного стану. Формування цієї компетентності є одним із пріоритетних напрямів Нової української школи, оскільки забезпечує гармонійний розвиток особистості та її готовність до активної життєдіяльності [1].

Особливе значення у цьому процесі мають уроки фізичної культури, які створюють унікальні умови для розвитку фізичних якостей, формування мотивації до здорового способу життя, виховання дисциплінованості, волі та самоконтролю. Проте ефективність реалізації цих завдань значною мірою залежить від педагогічних умов, які забезпечують комплексний підхід до виховання культури здоров'я учнів.

Здоров'язбережувальна компетентність визначається як інтегрована характеристика особистості, що включає знання, уміння, цінності та мотивацію до збереження й зміцнення здоров'я. Вона є складовою ключових компетентностей, визначених державними освітніми стандартами.

Науковці (О. Ващенко, Г. Белікова, Н. Денисенко, Т. Круцевич) підкреслюють, що формування здоров'язбережуваль-

ної компетентності має відбуватися в освітньому середовищі, де створено умови для активної рухової діяльності, позитивного емоційного стану та особистісного розвитку дитини.

Основними компонентами цієї компетентності є [2]:

- когнітивний (знання про здоров'я, його складові та способи збереження);
- емоційно-ціннісний (усвідомлення важливості здоров'я як життєвої цінності);
- поведінковий (уміння застосовувати знання у практичних ситуаціях).

До основних педагогічних умов належать [4]:

1. Створення здоров'язбережувального освітнього середовища. Це середовище, у якому фізична культура розглядається не лише як навчальний предмет, а як засіб формування культури здоров'я. Воно передбачає безпечні умови занять, оптимальний руховий режим, раціональне чергування навантажень і відпочинку.
2. Індивідуалізація та диференціація навчального процесу. Урахування фізичних можливостей, стану здоров'я, рівня підготовленості кожного учня сприяє підвищенню мотивації до занять і формує позитивне ставлення до рухової активності.
3. Використання інноваційних технологій у фізичному вихованні. Доцільним є впровадження інтерактивних форм роботи: тренінгів, ігор, проєктної діяльності, самоспостережень, використання фітнес-технологій, гаджетів для моніторингу активності.
4. Формування ціннісного ставлення до здоров'я. Педагог має виступати прикладом здорового способу життя. Під час уроків необхідно створювати ситуації успіху, підкріплювати мотивацію учнів до саморозвитку.
5. Міжпредметна інтеграція. Поєднання фізичної культури з біологією, анатомією, безпекою життєдіяльності дозволяє поглибити розуміння учнями закономірностей функціонування організму та важливості здорового способу життя.

Учитель фізичної культури виступає не лише організатором рухової діяльності, а й вихователем, консультантом, мотиватором. Його професійна компетентність визначає якість навчально-виховного процесу [5].

Важливо, щоб педагог:

- створював позитивний емоційний клімат на уроці;
- формував у дітей відповідальне ставлення до власного здоров'я;
- застосовував особистісно орієнтований підхід;
- використовував сучасні методи самоконтролю та самооцінки.

До ефективних здоров'язберезувальних технологій належать [4]:

- технологія оптимізації рухової активності (чергування інтенсивності вправ);
- релаксаційні вправи та дихальна гімнастика;
- фітнес-програми з елементами йоги, пілатесу, стретчингу;
- інформаційно-комунікаційні технології (відеоінструкції, онлайн-змагання, моніторинг активності).

Використання цих технологій сприяє гармонізації фізичного і психоемоційного стану учнів, зниженню рівня тривожності, розвитку саморегуляції.

Висновки. Педагогічні умови формування здоров'язберезувальної компетентності учнів у процесі фізичного виховання включають створення сприятливого освітнього середовища, застосування інноваційних технологій, розвиток мотивації до здорового способу життя, індивідуалізацію навчання та міжпредметну інтеграцію. Ефективна реалізація цих умов забезпечує не лише фізичний розвиток школярів, але й формує відповідальне ставлення до власного здоров'я як найвищої життєвої цінності.

Список використаних джерел:

1. Ганчева К. М., Бабаджанян В. В., Семаль Н. В., Курій О. В., Мироненко С. Г. Формування здоров'язберезувальної компетентності у здобувачів вищої освіти засобами фізичної культури та спорту. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 7 (13). С. 449-459. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/vno/article/view/5732/5764> (дата звернення: 12.09.2025).
2. Гринько Є., Мичка І. Формування ключових компетентностей в учнів середнього віку на уроках фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2025. Вип. 8 (195). С. 49-52. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\).10](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).10).

3. Єфремова М. Особливості розвитку здоров'язберезувальної компетентності у процесі фізичного виховання учнів основної школи. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2018. Issue 165. С. 61-64.
4. Мордвінова Д. Особливості формування здоров'язберезувальної компетентності школярів на уроках фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023. Вип. 3К (162). С. 286–290. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).58](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).58).
5. Радіонова О. Л., Логвінова Я. О. Готовність до формування здоров'язберезувальної компетентності учнів як результат підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2023. Вип. 3К (162). С. 333-337.

The article reveals the essence and significance of pedagogical conditions for the formation of students' health-preserving competence in physical education. Modern approaches to creating an educational environment aimed at developing a value-based attitude towards health and physical activity are analyzed. The main pedagogical conditions ensuring the effective implementation of health-preserving technologies in the educational process are defined.

Key words: health-preserving competence, physical education, pedagogical conditions, educational environment, students.

Отримано: 24.09.2025

ВETERАНИ ВІЙНИ В УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ СЬОГОДНІ І ЗАВТРА

У статті досліджено трансформацію системи реабілітації ветеранів війни в межах галузі «Охорона здоров'я та соціальне забезпечення». На основі досвіду Вашківецької лікарні реабілітації та паліативної допомоги з поліклінічним відділенням (керівник – Заслужений працівник охорони здоров'я України О. Мамалига) обґрунтовано впровадження моделі доказової реабілітації (ЕВР). Визначено роль інноваційного діагностичного обладнання, цифрових технологій та міжнародного співробітництва у формуванні об'єктивного реабілітаційного прогнозу. Особливу увагу приділено розширенню функцій фізичного терапевта у роботі з родинами через стаціонарні, амбулаторні та мобільні паліативні пакети послуг. Доведено, що системна взаємодія фахівців із мікросоціумом ветерана є фундаментом для його успішної ресоціалізації у суспільстві майбутнього.

Ключові слова: ветерани війни, охорона здоров'я та соціальне забезпечення, доказова реабілітація, VR-технології, фізичний терапевт, мобільна паліативна допомога, робота з родинами, МКФ.

Постановка проблеми. Сьогодення вимагає від української системи охорони здоров'я та соціального забезпечення докорінної трансформації, орієнтованої на довготривалу підтримку та інтеграцію ветеранів війни у цивільне життя. Проблема реабілітації військовослужбовців із комплексними бойовими травмами виходить за межі суто медичного втручання, перетворюючись на масштабний соціальний виклик. Традиційні «пасивні» моделі лікування, орієнтовані лише на усунення соматичного дефекту, сьогодні демонструють свою обмеженість. Натомість виникає гостра необхідність у впровадженні моделі активної біопсихосоціальної рекуперації, де фізичне відновлення нерозривно пов'язане з ментальною стабілізацією та зміною життєдіяльності особи відповідно до принципів МКФ [2].

Актуальність дослідження зумовлена пошуком дієвих механізмів ресоціалізації захисників, які б поєднували високу технологічність діагностики з гуманістичним, лю-

диноцентрованим підходом. У цьому контексті ключовим завданням стає не просто повернення втрачених функцій, а фундаментальна реорганізація повсякденного життя ветерана, адаптація його мікросоціуму (родини, опікунів) до нових умов та подолання бар'єрів на шляху до повної автономії. Вивчення практичного досвіду лікувальних закладів, що вже сьогодні успішно інтегрують науково доказову практику (ЕВР) та цифрові інновації, дозволяє сформулювати дорожню карту для «суспільства майбутнього», де кожен ветеран має доступ до безперервного, фахового та технологічного циклу відновлення.

Мета статті – теоретичне обґрунтування та аналіз практичного досвіду впровадження інноваційних моделей реабілітації ветеранів війни в систему охорони здоров'я та соціального забезпечення. Дослідження спрямоване на висвітлення ролі науково доказової практики, цифрових технологій та людиноцентрованого підходу (зокрема взаємодії фахівців із родинами пацієнтів) як фундаментальних чинників успішної ресоціалізації захисників України та їх інтеграції у суспільство майбутнього.

Виклад основного матеріалу. Аналіз поточної ситуації в системі охорони здоров'я та соціального забезпечення свідчить про формування принципово нових запитів на реабілітаційні послуги, де ключовим суб'єктом постає ветеран війни з комплексною травмою [1]. Практична реалізація таких запитів успішно втілюється на базі Вашківецької лікарні реабілітації та паліативної допомоги з поліклінічним відділенням, діяльність якої під керівництвом Заслуженого працівника охорони здоров'я України Олега Мамалиги стала взірцем інтеграції інноваційних технологій у клінічну практику. Фундаментом роботи закладу є концепція науково доказової практичної діяльності (ЕВР) [7], яка вимагає від фахівця не лише високої мануальної техніки, а й здатності критично аналізувати наукові докази та адаптувати їх до індивідуальних потреб пацієнта. У контексті підготовки магістрів терапії та реабілітації, фізичних терапевтів такий підхід дозволяє структурувати процес відновлення, мінімізуючи суб'єктивізм у прийнятті клінічних рішень та забезпечуючи прогнозованість результатів [3].

Важливим кроком у впровадженні доказовості стало використання сучасного електронейроміографічного комплексу

«M-TEST ONE», який дозволяє вивести діагностику на рівень нейрофізіологічної верифікації. Завдяки цьому обладнанню фізичні терапевти мають можливість об'єктивно оцінювати функціональний стан нервово-м'язового апарату, проводити моніторинг динаміки реіннервації та корегувати інтенсивність навантажень в Індивідуальному реабілітаційному плані (ІРП) за принципами МКФ [2]. Така об'єктивізація процесу є критично важливою для ветеранів із мінно-вибуховими пораненнями, де пошкодження периферійних нервів часто поєднується з м'язовими дефектами, що вимагає ювелірної точності у виборі терапевтичних вправ.

Подальша логіка відновлення у закладі нерозривно пов'язана з подоланням нейропсихологічних бар'єрів, що часто стають перешкодою на шляху до фізичної активності [5]. Тут на допомогу приходять цифрові технології, зокрема віртуальна реальність. Використання VR-окулярів у Вашківецькій лікарні дозволяє створювати контрольоване терапевтичне середовище, де ветеран може працювати з фантомними болями та стабілізувати ментальний стан через ігрові сценарії біофідбеку. Це не лише підвищує рівень дофамінової мотивації, а й сприяє швидшому формуванню нових нейронних зв'язків, що особливо актуально при відновленні складних локомоторних навичок. Європейське визнання таких підходів, засвідчене під час візиту німецької делегації, підкреслює конкурентоспроможність української реабілітаційної школи на міжнародній арені та її здатність оперативно інтегрувати світові технологічні тренди.

Однак технологізація процесу не замінює, а лише підсилює людиноцентрований підхід, який у Вашківецькій лікарні реалізується через розширену взаємодію з мікросоціумом ветерана. Розуміючи, що стаціонарний етап є лише початком довготривалого шляху, фахівці закладу активно впроваджують моделі амбулаторного супроводу та мобільної паліативної допомоги. У цій екосистемі фізичний терапевт трансформується у фахівця-консультанта для родини та опікунів. Навчання близького оточення ергономічним принципам догляду, правилам позиціонування та методам підтримки мобільності в домашніх умовах дозволяє забезпечити безперервність реабілітаційного циклу. Така синергія стаціонарних та виїзних послуг створює безпечний простір навколо ветерана, де соціальне забезпечення та медична реабілітація зливаються у єдиний процес ресоціалізації.

Завершальним етапом цієї комплексної моделі є залучення ветеранів до активних форм адаптивного спорту [4]. Відповідно до державної стратегії розвитку адаптивного спорту [6], такі заходи виступають не лише як засіб фізичного тренування кардіореспіраторної системи, а й як потужний інструмент психологічного розвантаження за принципом «рівний-рівному». Спільні тренування та змагальна активність допомагають ветерану змістити фокус із соматичного дефекту на розширення власних функціональних можливостей, формуючи образ «ветерана завтрашнього дня» – активного, автономного та інтегрованого у життя громади. Таким чином, поєднання високоточної діагностики, цифрових інновацій та фахової роботи з родиною формує на базі Вашківецької лікарні реабілітації та паліативної допомоги з поліклінічним відділенням цілісну систему, яка відповідає найвищим запитам сучасного українського суспільства.

Висновки. Реабілітація ветеранів в сучасних умовах – це складний мультидисциплінарний процес, що вимагає переходу до високотехнологічної доказової допомоги. Досвід Вашківецької лікарні реабілітації та паліативної допомоги з поліклінічним відділенням доводить, що інтеграція нейрофізіологічної діагностики, цифрових інновацій (VR) та навчання родин пацієнтів дозволяє досягти стабільних результатів ресоціалізації. Майбутнє галузі полягає у безперервному супроводі ветерана від стаціонару до активної участі в громаді, що забезпечується високим професіоналізмом фахівців та гуманістичним підходом до кожного захисника.

Список використаних джерел:

1. Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я: Закон України від 03.12.2020 № 1053-IX (ред. від 01.01.2026) URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1053-20>.
2. Міжнародна класифікація функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ): Наказ МОЗ України від 09.04.2022 № 309.
3. Кий-Кокарева В. Г. та ін. Науково доказова практична діяльність у терапії та реабілітації: навч.-метод. посібник. Дніпро, 2025. 178 с.
4. Юшковська О. Г., Кіціс А. Г. Застосування адаптивного спорту у системі реабілітації ветеранів з ампутаціями нижніх кінці-

вок. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2024. № 1. С. 234-241. DOI: <https://doi.org/10.32652/-spmed.2024.1.234-241>.

5. Селюкова Н.Ю. та ін. Науково доказові практики у фізичній терапії: від теорії до клінічного застосування. *Health & Education*. 2025. Вип. 3. С. 328-333. DOI: <https://doi.org/10.32782/health-2025.3.38>.
6. Стратегія розвитку адаптивного спорту в Україні до 2030 року. Розпорядження КМУ від 24.12.2023 № 1150-р.
7. Доказова реабілітаційна практика. УАФТ. URL: <https://uapt.org.ua/uk/articles/ebp/>

War veterans in Ukrainian society today and tomorrow. The article examines the transformation of the veteran support system within the updated "Healthcare and Social Security" sector. The authors substantiate that modern resocialization of veterans requires a synergy of clinical recovery and social support based on ICF principles. The experience of providing care at the Vashkivtsi Rehabilitation and Palliative Care Hospital is revealed, enabling the implementation of a person-centered approach at all stages of recovery. Emphasis is placed on the importance of training specialists in "Therapy and Rehabilitation" capable of working in multidisciplinary teams to ensure the inclusion of veterans into communities. Strategic directions for developing the veteran support system as an active resource of tomorrow's Ukrainian society are formulated.

Key words: war veterans, healthcare and social security, ICF, person-centered approach, resocialization, therapy and rehabilitation, palliative care.

Отримано: __.__.2025

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ АЕРОБНИХ ТЕХНОЛОГІЙ І МОЖЛИВОСТІ ЇХ ВИКОРИСТАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті охарактеризовано наукове обґрунтування моделі фізичного виховання учнів з широким використанням фізичних вправ аеробного спрямування, процедур загартування тіла, позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спортом.

Ключові слова: фізичне виховання, школа, аеробна адаптація, здоров'я.

Актуальність теми. Стан здоров'я населення сучасної України демонструє тенденцію до погіршення. Це зумовлено посиленням негативного впливу економічних, екологічних та соціальних чинників. Статистичні дані показують, що при вступі до школи кожна третя дитина має різні відхилення у стані здоров'я. Серед дошкільнят 17-22% мають надлишкову масу тіла, 30-40% – захворювання носоглотки, а 15-18% – проблеми серцево-судинної та дихальної системи. Постійними залишаються порушення постави (30-40%), дефекти зору (45-50%) та нервово-психічні відхилення (47-50%). Крім того, 50-62% учнів молодшого шкільного віку схильні до частих захворювань, що згодом можуть переходити у хронічну форму [3].

Розгляд здоров'я лише як відсутності хвороб є неповним. Здоров'я – це процес підтримки та розвитку психічних і фізіологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності протягом максимальної тривалості життя. Такий підхід передбачає тісний зв'язок між здоров'ям та резервними можливостями організму, а також його здатністю протистояти патогенним факторам. Резерви організму та стійкість до хвороб можуть змінюватися протягом життя, під впливом віку та зовнішніх чинників. Тому доречно говорити про посилення або послаблення здоров'я [5].

Дослідження доводять позитивний вплив фізичних тренувань на стан здоров'я та негативні наслідки гіпокінезії. Це підтверджується практикою, статистичними даними та результатами спеціальних наукових досліджень. Лон-

гетюдні спостереження, що контролюють соціальні фактори, демонструють, що регулярна фізична активність підвищує стійкість організму до нестачі кисню, дії холоду та спеки, отрут, токсинів мікроорганізмів і радіації. Захисні механізми організму розвиваються через тривалу адаптацію при повторній дії певного фактора, що підвищує специфічну пристосованість до нього [1, 2].

Зі збільшенням інтенсивності та тривалості фізичної активності запаси енергії та пластичні ресурси клітин поступово виснажуються. У таких умовах необхідно активувати механізм загальної адаптації, який доповнює специфічні гомеостатичні реакції. Це проявляється у загальних неспецифічних адаптаційних реакціях, спрямованих на мобілізацію енергетичних і пластичних ресурсів усього організму та активацію його захисних сил. У результаті підвищується ефективність специфічних гомеостатичних реакцій. Таким чином, чим сильніше діє негативний фактор, тим більш залежною є стійкість організму від ефективності механізму загальної адаптації. Основна оздоровча дія фізичних тренувань полягає у розвитку таких змін, які сприяють запуску механізмів загальної та аеробної адаптації, а також забезпечують гармонійну міжфункціональну регуляцію [4].

Хочете, щоб я таку підготував? Встановлено, що найбільш суттєвими результатами фізичного тренування, які мають важливе значення для механізму аеробної адаптації та розвитку здоров'я людини [4], є:

- удосконалення функції центральної нервової системи (нервової регуляції функції) її адаптивних можливостей, оптимальної реалізації імунних реакцій;
- збільшення функціональних властивостей та стійкості ендокринних систем (механізм нейро-ендорфінної регуляції);
- підвищення економічності використання енергетичного потенціалу організму (в умовах компенсованої втоми);
- розширення можливостей транспортування кисню за рахунок оптимізації механізмів діяльності систем кровообігу й дихання;
- вдосконалення окислювальних процесів (у зв'язку з посиленням біогенезом мітохондрій) та економізація обміну речовин;
- підвищення стабільної роботи іонних насосів.

В активізації механізму аеробної адаптації важливе місце належить симпато-адреналовій (зокрема, в мобілізації енергетичних ресурсів організму) та гіпофізарно-адреноркортикальній (зокрема, у мобілізації пластичних ресурсів організму) системам. Однак після тривалого періоду високої активності цих систем спостерігається перехід від високої до субнормальної активності. Тим самим, знижується ефективність енергетичного й пластичного забезпечення специфічних гомеостатичних реакцій. Оптимальне аеробне тренування супроводжується змінами в клітинах мозкового й кіркового шарів надниркових залоз, які забезпечують збільшення їх функціональних можливостей, у тому числі й функціональної стійкості організму людини. У результаті цього створюються можливості для швидкої активації та підтримки високої активності цих систем при тривалій дії різних стресорів. Це, безперечно, є важливою умовою організації опірності тіла людини хвороботворним факторам [5].

Потрібно звернути увагу на те, що загальний обсяг енергетичного забезпечення функцій залежить також від кількості енергетичних субстратів у організмі. У результаті тренування збільшується наявність глікогену та креатинофосфату в печінці. Разом з тим підвищується активність ферментів, що здійснюють каталіз біоенергетичних процесів. Загальний об'єм жирової тканини зменшується, але разом з тим збільшується інтенсивність вивільнення жирних кислот із жирової тканини, які в умовах аеробної роботи використовуються як джерело енергії.

Можливість клітин виробляти енергію за рахунок окислювальних процесів залежить від загальної кількості мітохондрій. У результаті фізичного тренування посилюється біогенез мітохондрій. Це особливо важливий результат тренування як для збільшення фізичної працездатності, так і для підвищення опірності організму до шкідливих факторів. Однак інтенсивність окислювальних процесів залежить також від постачання активних клітин киснем. Хороші умови для цього забезпечує в тренуваному організмі збільшення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, що виражається в більш високих величинах максимального ударного й хвилинного об'ємів серця та максимального споживання кисню. При цьому важливе значення має сполучення помірної гіпертрофії серця з під-

вищенням ефективності роботи скорочувального апарату та енергетичних можливостей міокардіальних клітин.

У випадку гіподинамії та гіпоксії, викликаної умовами зовнішнього середовища, чи змінами в організмі, менше страждає тренований організм людини завдяки можливостям до більш значної утилізації наявного кисню, потужності буферних систем й економізації обміну речовин. Економічність діяльності організму – це одна із характерних ознак тренуваності. Вона проявляється у вигляді економічності функції (функціональні зміни відбуваються за рахунок найбільш оптимальних співвідношень між різними органами, а в межах однієї системи – між основними параметрами функції) та обміну. Економічність створює можливість зниженої функціональної активності у спокої, що обумовлює збільшення функціонального резерву. Завдяки економічності обмінних процесів великий викид катехоламінів при емоційному збудженні не призводить до значного падіння коефіцієнту корисної дії в роботі серцевого м'язу, як це властиво фізично неактивним, детренованим людям. У результаті тренування взагалі підвищується толерантність міокарду до великих доз катехоламінів. Це результат збільшення вмісту калію в клітинах міокарду [3,5].

Вплив тренування на окислювальні процеси створює хороші можливості протистояти розвиткові стресових ушкоджень, механізм яких пов'язаний із надмірним посиленням перикисного окислення ліпідів [4].

У викладеному аспекті досить ефективними є фізичні вправи, спрямовані на розвиток витривалості та різноманітні форми аеробіки.

У результаті систематичного фізичного тренування в організмі розвивається комплекс морфофункціональних змін, що мають важливе значення як у збільшенні нервово-м'язових можливостей організму, так і в підвищенні його імунних реакцій адекватно шкідливому впливу довкілля. Роль цих змін у підвищенні опірності організму полягає в тому, що вони сприяють розгортанню механізму загальної та аеробної адаптації (зокрема, в енергетичному й пластичному забезпеченні специфічних гомеостатичних реакцій) [1].

Відомі основні форми реакції організму, із яких складається імунологічна реактивність: продукція антитіл, гіперчутливість термінового типу, гіперчутливість уповільне-

ного типу, імунологічна пам'ять й імунологічна толерантність, які ефективно удосконалюються під впливом фізичних навантажень, особливо аеробного спрямування.

Висновки. У викладеному аспекті необхідно аргументовано визначити науково-методичний напрямок вирішення означеної проблеми, який пов'язаний з домінуючим використанням видів спорту в процесі фізичного виховання школярів. Його прибічники вважають, що в основу методики й організації фізичної підготовки школярів повинна бути покладена концепція навчально-тренувальної діяльності, як поки що єдина науково обґрунтована концепція управління розвитком фізичного і психічного потенціалу людини. Вони показують, що мотивація на спорт більш сильна й ефективна, ніж система впливів і мотивації, які орієнтують на переважно оздоровчі заняття фізичною культурою, на фізичне виховання та здоровий спосіб життя. При цьому він підкреслює, що досить конкурентоспроможними є такі фізкультурно-оздоровчі програми, як степ-аеробіка, тераробіка, супер-стронг, слайд-аеробіка, фітбол-аеробіка, данц-аеробіка, лоу-імпект, кікс-аеробіка, флекс і т.д.

Таким чином, немає сумніву, що у викладеному аспекті потрібно проводити спеціальні наукові дослідження з метою розробки актуальних та фінансово малозатратних педагогічних, психологічних і фізкультурно-оздоровчих технологій з високим мотиваційним потенціалом.

Список використаних джерел:

1. Божик М. В. Особиста культура вчителя, як основа формування позитивного ставлення учнів до фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 8. С. 16-19.
2. Вашук О. В. Обґрунтування доцільності інтегративного підходу у процесі формування готовності вчителів до розвитку академічної обдарованості старшокласників. *Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія та практика*. 2012. Вип. 8. С. 434-438.
3. Єфремова М. М. Модель формування здоров'язбережувального освітнього середовища під час занять фізичним вихованням в основній школі. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2019. № 2 (18). С. 67-73.
4. Іванчук М. Інтегрований урок як специфічна форма організації навчання. *Початкова школа*. 2004. № 5. С. 10-13.

5. Пішак О. В., Романів Л. В., Поліщук Н. М. Сучасні тенденції фізичного виховання, спорту та здоров'я людини в національній системі освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2021. Вип. 79. Т. 2. С. 53-59.

The article presents a scientific justification for a model of physical education for students, emphasizing the extensive use of aerobic exercises, body hardening procedures, and the development of positive motivation for regular engagement in physical culture and sports.

Key words: physical education, school, aerobic adaptation, health.

Отримано: 4.09.2025

УДК 796.5:004

М. В. Зубаль, В. С. Зубаль, В. Б. Воронецький

РОЛЬ ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМ У РОЗВИТКУ ТУРИСТИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У статті розглядається роль сучасних онлайн-платформ у стимулюванні туристичної активності населення та їхній вплив на формування культури здорового способу життя. Проаналізовано функціональні можливості цифрових сервісів, що забезпечують доступ до інформації про туристичні маршрути, спортивно-оздоровчі заходи, інтерактивні програми та віртуальні спільноти за інтересами. Визначено, що використання онлайн-ресурсів сприяє популяризації активного відпочинку, підвищенню мотивації до фізичної активності, розвитку екологічного та культурного туризму. Особлива увага приділена інтеграції цифрових технологій у процеси самоменеджменту, планування подорожей та формування соціально-комунікативних навичок. Зроблено висновки, що онлайн-платформи є ефективним інструментом для підвищення туристичної активності та утвердження цінностей здорового способу життя в сучасному суспільстві.

Ключові слова: інтернет-технології, здоровий спосіб життя, туризм, населення, технології.

У сучасній світовій туристичній практиці Інтернет посів важливе місце як невід'ємний інструмент надання послуг. Насамперед він виконує функцію інформаційного ка-

налу, що дає змогу учасникам туристичного ринку обмінюватися корисними відомостями, здійснювати їх порівняння та аналіз. Крім того, широкі графічні можливості мережі значно підсилюють ефективність рекламної діяльності туристичних компаній. Підприємства створюють власні інформаційні сторінки, електронні буклети та проспекти, доповнені фотографіями готелів та інших об'єктів, що формує більш чітке уявлення клієнтів про туристичний продукт. Саме тому більшість українських туристичних організацій активно інтегрують переваги та інструменти Інтернету у свою щоденну роботу.

На даний момент спостерігаються процеси активізації використання мережі Інтернет у діяльності українських туристичних підприємств. За рівнем представлення в мережі Інтернет, он-лайн туристичні ресурси українського сегменту Інтернет, слід розділити в такий спосіб:

- *класифікація інформаційних туристичних ресурсів у мережі Інтернет (у контексті фізичної культури та здорового способу життя):*
1. Туристичні портали. Такі портали виконують роль інтеграційних рекламних платформ, де туристичні компанії мають змогу презентувати свої програми оздоровчого та активного відпочинку, спортивні тури, екскурсії з елементами фізичної активності (пішохідні, велосипедні, водні маршрути). Завдяки широким можливостям Інтернет-реклами користувачі отримують зручний доступ до різноманітних пропозицій, що сприяє поширенню ідей активного дозвілля та здорового способу життя.
 2. Сайти гарячих турів. Такі ресурси надають інформацію про доступні за ціною й часом тури. У контексті здорового способу життя вони можуть популяризувати активні види відпочинку (йога-тури, фітнес-програми, спортивні збори на курортах), роблячи їх більш привабливими для широкої аудиторії завдяки оперативності та вигідним умовам.
 3. Web-сайти туристичних підприємств. Офіційні сайти турфірм дозволяють презентувати індивідуальні тури, зокрема спортивно-оздоровчого характеру: походи, гірськокожні подорожі, морські й річкові круїзи з активною програмою. Такі сайти сприяють формуванню культури активного відпочинку серед населення.
 4. Web-сайти туристичних організацій. На них розміщується інформація про громадські ініціативи, спортивні клуби,

молодіжні об'єднання, які пропонують маршрути пішохідного, велосипедного чи водного туризму. Вони відіграють важливу роль у мотивації до занять фізичною культурою та у формуванні колективних форм оздоровчого дозвілля.

5. Web-сайти туристичних видань. Електронні журнали та газети публікують матеріали про переваги активного відпочинку, вплив туризму на зміцнення здоров'я, психологічне розвантаження та профілактику гіподинамії. Таким чином, вони поширюють знання про взаємозв'язок туризму і здорового способу життя.
6. Віртуальні Internet-тури. Це інноваційні ресурси, які дозволяють користувачеві ознайомитися з туристичними маршрутами у віртуальному форматі. Вони можуть стати додатковим мотиватором для залучення людей до реальних подорожей, екскурсій та занять фізичною активністю на природі.

У сучасному туристичному просторі України практично кожне провідне туристичне підприємство має власний вебсайт, який використовується не лише для просування послуг на ринку, а й для формування позитивного іміджу компанії. Водночас такі ресурси набувають особливого значення у популяризації активного дозвілля та здорового способу життя.

Через вебсайти туристичні компанії можуть оперативно інформувати користувачів про можливості для активного відпочинку, спортивні маршрути, екскурсійні програми та оздоровчі тури. Вони сприяють залученню різних вікових груп до фізичної активності на природі, підвищують обізнаність щодо безпечного та здорового проведення часу, а також формують у населення культуру здорового способу життя. Крім того, інтерактивні онлайн-платформи дозволяють обмінюватися відгуками, оцінювати заходи та планувати подорожі з урахуванням фізичної активності, що робить їх ефективним інструментом у розвитку туристичної та оздоровчої індустрії країни.

Головна мета створення та підтримки корпоративного інтернет-ресурсу полягає у забезпеченні зручного доступу до інформації про туристичне підприємство й його послуги, представлення програм оздоровчо-спортивного туризму, фітнес-турів, походів та інших форм активного відпочинку. Крім того, сайти дозволяють оперативно реагувати на зміни

ринку: оновлювати відомості про нові маршрути, акційні пропозиції, спортивно-оздоровчі тури, що сприяє поширенню серед населення ідей активного способу життя.

Інтернет-ресурси туристичних компаній дають змогу швидко й просто знаходити потрібну інформацію: від детальних описів поїздок до рекомендацій щодо фізичної активності під час подорожей. Таким чином, вони виконують не лише рекламну функцію, а й освітньо-просвітницьку – мотивують потенційних клієнтів обирати ті тури, які поєднують відпочинок із руховою активністю, оздоровленням і формуванням звичок здорового способу життя.

Інтернет-ресурси стали невід'ємною складовою сучасної туристичної індустрії України, виконуючи не лише інформаційно-рекламну, а й важливу соціально-оздоровчу функцію. Туристичні портали, сайти турфірм, онлайн-видання та віртуальні тури забезпечують доступність інформації про активні форми дозвілля, спортивно-оздоровчі подорожі та маршрути, що безпосередньо сприяє популяризації фізичної культури й здорового способу життя серед населення.

Завдяки онлайн-платформам люди мають можливість швидко знаходити цікаві пропозиції, обирати тури з елементами рухової активності, ознайомлюватися з перевагами активного відпочинку. Це формує позитивні мотиваційні установки, заохочує до занять фізичною культурою та створює умови для гармонійного поєднання подорожей із турботою про здоров'я.

Тому інтеграція онлайн-платформ у туристичну діяльність не лише підвищує ефективність просування послуг, а й виступає важливим механізмом формування здорового способу життя серед населення. Вони сприяють активному залученню різних груп населення до фізичної активності, розвитку туризму з елементами спорту та оздоровлення, а також створюють умови для свідомого вибору корисних і безпечних форм відпочинку.

Таким чином, впровадження інтернет-технологій у туристичну сферу України сприяє не лише підвищенню ефективності роботи підприємств і розширенню їхніх можливостей, а й виконує важливу суспільну місію – формує культуру активного відпочинку та підтримує ідеї здорового способу життя в умовах сучасного суспільства.

Список використаних джерел:

1. Дразіна Є. В., Форостян О. І., Кучеренко Г. В., Богатов А. О. Лікувальна фізична культура, туристична діяльність і легка атлетика: інтегративний підхід до формування здорового способу життя. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. Вип. 22.
2. Долинська О. О., Шоробура І. М., Біницька О. П. Сучасні інформаційні технології в туризмі. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*: зб. наук. пр. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2024. С. 233-236.
3. Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в туризмі: навчальний посібник. Дніпро: Журфонд, 2021. 137 с.

The article discusses the role of modern online platforms in stimulating tourism activity among the population and their influence on the formation of a healthy lifestyle culture. The functional capabilities of digital services that provide access to information about tourist routes, sports and health events, interactive programs, and virtual communities based on interests are analyzed. It is determined that the use of online resources contributes to the popularization of active recreation, increased motivation for physical activity, and the development of ecological and cultural tourism. Particular attention is paid to the integration of digital technologies into the processes of self-management, travel planning, and the formation of social and communication skills. It is concluded that online platforms are an effective tool for increasing tourism activity and promoting the values of a healthy lifestyle in modern society.

Key words: Internet technologies, healthy lifestyle, tourism, population, technologies.

Отримано: 22.09.2025

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДОШКІЛЬНИКІВ ЧЕРЕЗ СУЧАСНІ ВИДИ СПОРТУ

У статті розглянута проблема формування здорового способу життя дітей дошкільного віку шляхом інтеграції сучасних видів спорту, фітнес-технологій та рухливих ігор у щоденну освітню діяльність. Обґрунтовано значення рухової активності для фізичного, психічного та соціального розвитку дошкільників. Подано аналіз наукових підходів до організації фізичного виховання дітей у закладах дошкільної освіти.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, дошкільники, рухова активність, сучасні види спорту, фітнес-технології, фізичний розвиток, інтерактивні методи

Постановка проблеми. Фізичне здоров'я є головною умовою духовного і морального здоров'я дитини. Від ставлення людини до здоров'я багато в чому залежить його збереження і зміцнення. Навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров'я – одне з найважливіших завдань сучасних дошкільних навчальних закладів. У дошкільному дитинстві закладаються основи здоров'я, виховуються основні риси особистості людини.

Дошкільні заклади та сім'я мають створити сприятливі умови для оптимального фізичного розвитку дитини, отримання знань про людський організм, опанування санітарно гігієнічних навичок. У цей період закладається фундамент здоров'я, формується життєво необхідні рухові навички, вміння, розвиваються важливі фізичні якості, що свідчить про необхідність правильного фізичного виховання, яке має сприяти оздоровленню і повноцінному розвитку дитини [4]. Актуальність проблеми формування здорового способу життя дошкільників підтверджується тим фактом, що за останні роки дуже зросло число дітей з порушеннями психічного здоров'я, постави, зору, органів травлення, збільшується число дітей які мають спадкові хвороби, а також хвороби, пов'язані з екологією. Питання використання сучасних видів спорту як ефективного засобу формування здорового способу життя дітей вивчають сучасні вчені, думки яких зводяться до висвітлення інноваційних підходів в

спорті. Традиційні форми фізичного виховання, як зазначають Круцевич і Безверхня (2020), вже не повною мірою відповідають сучасним потребам дітей та темпу їхнього розвитку. Це вимагає впровадження нових підходів, які поєднують елементи сучасних видів спорту, фітнесу, інтерактивних технологій і творчих методів роботи [7].

За даними сучасних досліджень (Лях, 2020; Сущенко, 2021), значна частина дітей дошкільного віку має знижений рівень рухової активності, що призводить до порушень опорно-рухового апарату, зниження працездатності та формування гіподинамічних станів [3]. Проблема ускладнюється стрімким розвитком цифрових технологій, через що збільшується час перебування дітей у статичних позах та зменшується природна потреба у русі. Одночасно високі вимоги до готовності дітей до школи та інтелектуальних навантажень часто зменшують частку фізичного компонента в освітньому процесі закладів дошкільної освіти. Зарубіжні науковці також звертають увагу на проблему гіподинамії. Наприклад, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (WHO, 2020), понад 40% дітей віком 3–6 років не отримують достатнього рівня щоденної рухової активності. Дослідниця R. Carson (2021) підкреслює, що активні ігри, дитячий фітнес та спортивні програми, адаптовані до віку, ефективно зменшують ризики надмірної ваги, тривожності та соціальної ізоляції [10]. Таким чином, постає науково-практична проблема ефективної інтеграції сучасних видів спорту та фізичної активності в систему формування здорового способу життя дітей дошкільного віку з метою забезпечення гармонійного розвитку їхніх фізичних, психоемоційних і соціальних якостей».

Мета статті. Науково-теоретичне обґрунтування ефективності впровадження сучасних видів спорту у процес формування здорового способу життя дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Для більшості людей здоровий спосіб життя не є життєвою цінністю, що зумовлено недостатнім усвідомленням його значущості. У наукових дослідженнях переважно розглядається роль ігрових методів і спортивних ігор у формуванні здорових навичок дітей. Цю проблематику висвітлено у працях Л. Бондаренко, Т. Коваленко, Р. Павленка, Г. Панасенка, В. Петренка,

Н. Рябкової, Ю. Семенової та ін. Зокрема, Р. Павленко зазначає, що спортивні ігри сприяють розвитку психологічної стійкості, соціальних навичок і мотивації до рухової активності, що є важливим для профілактики малорухливого способу життя [6].

Дослідження В. Петренка доводить, що елементи сучасних видів спорту є ефективним засобом формування здорового способу життя дітей, оскільки підвищують рівень їхньої фізичної активності, сприяють розвитку соціальних навичок та створюють позитивний емоційний фон. Важливою перевагою таких активностей є їхня доступність і адаптивність до різного віку та рівня фізичної підготовки дітей [7].

Формування здорового способу життя дітей дошкільного віку є одним із пріоритетних завдань сучасної освіти, оскільки саме в цей період закладаються основи рухової культури, поведінки та ставлення до власного здоров'я [1-2]. В умовах зростання гіподинамії та зменшення рухової активності актуалізується потреба у впровадженні сучасних, науково обґрунтованих форм фізичного виховання, зокрема сучасних видів спорту й оздоровчих практик, адаптованих до вікових особливостей дошкільнят [9].

Сучасні види спорту, адаптовані для дошкільного віку, дозволяють не лише урізноманітнити рухову активність, а й зробити її емоційно привабливою, доступною та пізнавальною. Дитячий фітнес, йога, елементи бойових мистецтв, рухливі ігри, міні-командні види спорту та функціональні тренування мають позитивний вплив на загальний фізичний розвиток, координацію, гнучкість, витривалість і швидкість реакції. Завдяки ігровим сюжетам, музичному супроводу, різноманітним формам обладнання діти охоче залучаються до занять, проявляють ініціативність і розвивають інтерес до активного способу життя.

Дитячий фітнес розглядається як доступна й ефективна система оздоровлення, що ґрунтується на сучасних фітнес-технологіях та ігрових формах діяльності [3]. Він поєднує музику, ритміку рухів, елементи гімнастики, танцю й ігрових видів спорту та сприяє розвитку витривалості, гнучкості й м'язового тонуусу дітей. Окремим напрямом є йога-фітнес для дошкільнят, що через адаптовані вправи, дихальні та релаксаційні елементи забезпечує гармонійний фізичний і психоемоційний розвиток дітей [5].

Елементи бойових мистецтв, адаптовані до раннього віку, сприяють підвищенню рівня рухової підготовленості дітей, розвитку дисциплінованості, самоконтролю, рівноваги та координації рухів. У дошкільному віці такі програми не передбачають силових чи травмонебезпечних елементів, а ґрунтуються на простих координаційних вправах, ритмічних рухах і базових рухових комбінаціях. За даними Н. Денисенко та Л. Волошиної, зазначені заняття сприяють формуванню впевненості в собі та позитивної самооцінки дітей [4].

Командні види діяльності (міні-футбол, фітбол-баскетбол, міні-флорбол) сприяють соціалізації дошкільників, розвитку навичок співпраці, комунікації та емоційного інтелекту, а також формують координацію й точність рухів [10].

Функціональні тренування з використанням бігу, стрибків, лазіння та спеціального обладнання забезпечують зміцнення м'язів, розвиток опорно-рухового апарату й профілактику порушень постави та плоскостопості; у закладах дошкільної освіти для цього дедалі частіше застосовуються балансувальні та сенсорні модулі [5].

Ефективність будь-якої спортивної діяльності залежить від педагогічних умов. Для дошкільного віку найбільш важливо, щоб заняття мали ігровий характер. Саме гра є провідною діяльністю дитини цього віку, тому в спортивні ігри доцільно включати сюжет, образи, завдання, що стимулюють творчу активність і фантазію. Важливими також є поступовість, індивідуальний підхід, безпечне та емоційно комфортне середовище. Важливою умовою є взаємодія з батьками, адже формування здорового способу життя можливе лише за умови системності. Спільні спортивні свята, домашні руханки, інформаційні консультації допомагають створити єдиний оздоровчий простір для дитини.

Висновки. Аналіз наукових джерел і практики показав, що сучасні види спорту ефективно формують здоровий спосіб життя дітей дошкільного віку.

Традиційні форми фізичного виховання не повною мірою задовольняють потреби сучасних дітей, тому актуальним є впровадження дитячого фітнесу, кіндер-йоги, міні-футболу, елементів бойових мистецтв та інтерактивних рухових активностей. Включення цих практик позитивно впливає на фізичний, емоційний, соціальний і поведінковий розвиток дошкільників.

Важливою умовою є взаємодія з батьками: спільні спортивні свята, домашні руханки та інформаційні консультації створюють єдиний оздоровчий простір для дитини та забезпечують системність формування здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Видавництво “Університетська книга”», 2023. 467 с
2. Волошина Л. Фізкультурно-оздоровчі технології в ЗДО. Львів, 2021.
3. Воронова А. В. Розвиток дошкілля в Україні: інноваційні підходи до освіти та піклування про дітей раннього та дошкільного віку. *Українські студії в європейському контексті*. 2024. № 8. С. 112-117.
4. Денисенко Н. Ф. Фізичний розвиток дітей дошкільного віку: методичні аспекти. Київ, 2020.
5. Маковецька Н. В. Застосування фітбол-гімнастики в оздоровчій роботі з дошкільнятами. Запоріжжя, 2015. Вип. 5. С. 189-201.
6. Павленко Р. О. Фізичні вправи та ігри в спорті для дітей. *Науковий вісник спортивної науки*. 2016. № 7 (4). С. 112-119.
7. Петренко В. А. Роль ігор у формуванні здорових звичок у дітей. *Журнал фізичного виховання і спорту*. 2015. № 10 (1). С. 92-99.
8. Рябкова Н. М. Ігри з елементами спорту як засіб формування здорового способу життя. *Журнал фізичної культури і спорту*. 2018. № 12 (2). С. 45-52.
9. Sharova T. M., Tykhonenko M. M. Digitalization of educational space: modern trends. *Українські студії в європейському контексті*. 2023. № 7. С. 414-420.
10. Хуртенко О. В. Комплексний вплив вправ фітбол-аеробіки на розвиток фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*. 2021. № 38. Р. 137-141.

The article examines the issue of forming a healthy lifestyle in preschool children through the integration of modern sports, fitness technologies and active play into everyday educational practice. The importance of motor activity for the physical, psychological and social development of preschoolers is substantiated. The paper analyzes scientific approaches to organizing physical education in preschool institutions

Key words: healthy lifestyle, preschool children, motor activity, modern sports, fitness technologies, physical development, interactive methods.

Отримано: 16.09.2025

Є. В. Король

ХАРАКТЕРИСТИКА ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ СТВОРЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО СЕРЕДОВИЩА НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті розглядаються організаційно-педагогічні умови створення фізкультурно-оздоровчого середовища на уроках фізичної культури. Проаналізовано сучасні підходи до організації навчально-виховного процесу, спрямованого на формування здорового способу життя учнів. Визначено основні принципи, методи та засоби, які забезпечують ефективність уроків фізичної культури та сприяють зміцненню фізичного, психологічного та соціального здоров'я школярів.

Ключові слова: організаційно-педагогічні умови, фізкультурно-оздоровче середовище, уроки фізкультури, здоровий спосіб життя, фізичне виховання.

Сучасна система освіти спрямована на всебічний розвиток особистості школяра, серед пріоритетів якого займає формування культури здоров'я та фізичної активності. У цьому контексті особливу роль відіграє створення фізкультурно-оздоровчого середовища на уроках фізичної культури, яке забезпечує оптимальні умови для розвитку фізичних, психологічних та соціальних компетентностей учнів.

Фізкультурно-оздоровче середовище – це сукупність організаційних, педагогічних, матеріально-технічних та психологічних умов, що сприяють формуванню у школярів стійких звичок здорового способу життя, розвитку фізичних якостей та соціальної взаємодії. Ефективне створення такого середовища передбачає використання сучасних методик навчання, активних форм роботи та інноваційних технологій, що забезпечують максимальне залучення учнів до навчально-виховного процесу [3].

Формування фізкультурно-оздоровчого середовища базується на концепціях компетентнісного підходу, гуманізації освіти та здоров'язбережувальної педагогіки. Основними завданнями є [4]:

1. Забезпечення систематичної фізичної активності учнів.
2. Розвиток знань про здоровий спосіб життя, фізіологічні та анатомічні особливості організму.

3. Формування емоційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою.
4. Підвищення соціальної та психологічної компетентності школярів через колективні форми навчальної діяльності.

Організаційно-педагогічні умови включають в себе систему заходів, спрямованих на створення сприятливого навчального середовища: планування уроків, використання диференційованих та індивідуалізованих завдань, організацію безпечного простору, забезпечення необхідним обладнанням та матеріалами [1].

Основні принципи створення фізкультурно-оздоровчого середовища. До основних принципів належать [2, с. 56]:

- комплексність – забезпечення взаємопов'язаної роботи фізичного, психологічного та соціального аспектів здоров'я;
- безпека – дотримання санітарно-гігієнічних норм та контроль фізичного навантаження;
- індивідуалізація та диференціація – врахування вікових, фізичних та психологічних особливостей учнів;
- активізація пізнавальної та рухової діяльності – використання інтерактивних методів, ігрових технологій, проектної діяльності;
- системність та послідовність – планування уроків з урахуванням етапності розвитку фізичних якостей та знань про здоров'я.

Застосування цих принципів дозволяє ефективно формувати у школярів стійкі мотиваційні установки на підтримку здорового способу життя та розвитку фізичних компетентностей.

Серед методів, що забезпечують створення фізкультурно-оздоровчого середовища, можна виділити [5, с. 16]:

1. Ігрові та спортивні технології – змагання, квести, командні ігри, що підвищують мотивацію та стимулюють активність.
2. Проектна діяльність – організація міні-проектів, презентацій та дослідницьких завдань, спрямованих на усвідомлення значення здорового способу життя.
3. Проблемне навчання – постановка завдань, що потребують пошуку рішень і самостійного аналізу.
4. Рефлексивні методи – ведення щоденників фізичного самопочуття, аналіз досягнень та самооцінка.

5. Міжпредметна інтеграція – використання знань з біології, психології, основ здоров'я для формування цілісного уявлення про здоров'я.

Завдяки використанню цих методів учні отримують не лише практичні навички фізичної активності, а й розвивають критичне мислення, уміння планувати власний режим фізичної активності та формувати здорові звички.

Реалізація організаційно-педагогічних умов дозволяє [1]:

- підвищити ефективність уроків фізичної культури;
- стимулювати самостійну діяльність учнів;
- формувати мотивацію до активного та здорового способу життя;
- забезпечити розвиток фізичних, соціальних та психологічних компетентностей;
- створити сприятливу атмосферу для колективної та індивідуальної фізичної активності.

Використання таких умов забезпечує комплексний розвиток особистості школяра, формує відповідальність за власне здоров'я та розвиває здатність до саморегуляції фізичної активності.

Організаційно-педагогічні умови є ключовими для створення фізкультурно-оздоровчого середовища на уроках фізичної культури. Вони забезпечують системність, безпеку, активність та ефективність навчального процесу, сприяють формуванню стійких навичок здорового способу життя, розвитку фізичних, психологічних та соціальних компетентностей. Подальші дослідження повинні бути спрямовані на вдосконалення методичних підходів до організації уроків, інтеграцію інноваційних технологій та підвищення мотивації учнів до регулярної фізичної активності.

Список використаних джерел:

1. Москаленко Н., Яковенко А., Овчаренко С., Сидорчук Т. Організаційно-педагогічні умови забезпечення якості фізичного виховання школярів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. № 2 (76). С. 7-23. DOI: <https://doi.org/10.15391/sns.v.2020-2.001>.
2. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять: навч. посібник / укл.: С. П. Дудіцька. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 218 с.
3. Рибалко П. Ф. Трансформація освітнього простору в Україні в напрямі організації фізкультурно-оздоровчого середовища за-

кладів загальної середньої освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 19(2). С. 67-70.

4. Рибалко П., Гвоздецька С., Прокопова А. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 3 (57). С. 340–347.
5. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій / уклад.: А. М. Гарлінська, Н. М. Корнійчук, О. В. Солодовник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 68 с.

The article examines the organizational and pedagogical conditions for creating a physical education and health-improving environment during physical education lessons. Modern approaches to organizing the educational process aimed at fostering a healthy lifestyle among students are analyzed. The main principles, methods, and tools that ensure the effectiveness of physical education lessons and contribute to strengthening students' physical, psychological, and social health are identified.

Key words: organizational and pedagogical conditions, physical education and health environment, physical education classes, healthy lifestyle, physical education.

Отримано: 12.09.2025

ВАЖЛИВІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ДИДАКТИЧНИХ УМОВ У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розглядається значення дидактичних умов у формуванні культури здоров'я учнів на уроках фізичного виховання. Проаналізовано сучасні підходи до організації навчального процесу, що забезпечують розвиток фізичної, психологічної та соціальної компетентності школярів. Визначено основні принципи та методи створення ефективного освітнього середовища для формування здорового способу життя.

Ключові слова: дидактичні умови, культура здоров'я, фізичне виховання, компетентності, уроки фізкультури.

Сучасна освіта спрямована на всебічний розвиток особистості школяра, серед пріоритетів якого займає формування культури здоров'я. Культура здоров'я включає систему знань, умінь і ставлень, що сприяють збереженню та зміцненню фізичного, психологічного та соціального благополуччя учнів. В умовах сучасного суспільства, де зростає роль інформаційних технологій і знижується рівень фізичної активності, особливо актуальним є впровадження ефективних дидактичних умов на уроках фізичного виховання [4].

Дидактичні умови розглядаються як система організаційних, методичних та педагогічних заходів, які забезпечують оптимальні умови для навчання і розвитку учнів. Вони включають використання активних методів навчання, індивідуалізацію та диференціацію завдань, створення мотивуючого навчального середовища та забезпечення безпечних умов для фізичної активності [2].

Формування культури здоров'я передбачає розвиток у учнів фізичної, психологічної та соціальної компетентності. Фізична компетентність включає знання про основи здорового способу життя, розвиток фізичних якостей та навичок самостійного підтримання фізичної форми. Психологічна компетентність передбачає формування саморегуляції, мотивації до здорового способу життя, вміння долати стресові ситуації та підтримувати позитивний емоційний стан. Соціальна компетентність забезпечує здатність учнів до ефективної вза-

емодії з однолітками та дорослими, участі у колективних формах фізичної активності та волонтерських проєктах.

Дидактичні умови у фізичному вихованні виступають інструментом, який забезпечує реалізацію цих компетентностей. Вони дозволяють інтегрувати знання про здоров'я у практичну діяльність, створюють ситуації для активного навчання, стимулюють самостійність учнів і розвиток критичного мислення.

До основних дидактичних умов належать [3]:

1. Мотиваційна спрямованість уроків – створення ситуацій, що викликають інтерес до фізичної активності, підвищують внутрішню мотивацію та заохочують до самостійного дотримання здорового способу життя.
2. Індивідуалізація та диференціація завдань – врахування фізичних, психологічних та вікових особливостей учнів; застосування різнорівневих завдань для оптимізації навантаження та розвитку всіх учнів.
3. Активні методи навчання – використання ігрових технологій, проєктних та проблемних методів, що дозволяють учням активно брати участь у навчальному процесі та розвивати творчі та дослідницькі навички.
4. Безпека та комфорт навчального середовища – забезпечення оптимальних умов для фізичної активності, контроль навантажень, дотримання санітарних та гігієнічних норм.
5. Інтеграція міжпредметних знань – поєднання фізичного виховання з біологією, психологією, основами здоров'я та екології для формування цілісного уявлення про здоровий спосіб життя.

Серед основних методів, які забезпечують ефективне формування культури здоров'я на уроках фізкультури, можна виділити [1]:

- проєктна діяльність – створення учнями навчальних та практичних продуктів, які відображають знання про здоровий спосіб життя та фізичну активність;
- ігрові технології – спортивні ігри, квести та тематичні змагання, що стимулюють мотивацію та формують практичні навички;
- проблемне навчання – постановка завдань, що вимагають пошуку рішень у нестандартних ситуаціях, аналізу інформації та прийняття рішень щодо підтримання здоров'я;

- рефлексивні методи – щоденники самопочуття, аналіз досягнень та самооцінка, що формують усвідомлене ставлення до власного здоров'я.

Застосування цих методів сприяє розвитку фізичних якостей, формуванню вміння самостійно планувати фізичну активність, усвідомлювати її значення для здоров'я та включати її у повсякденне життя.

Використання дидактичних умов у фізичному вихованні дозволяє:

- забезпечити системність і послідовність навчального процесу;
- підвищити ефективність засвоєння знань про здоровий спосіб життя;
- стимулювати самостійну діяльність учнів;
- формувати емоційно-ціннісне ставлення до занять фізичною культурою;
- розвивати критичне мислення та здатність приймати обґрунтовані рішення щодо власного здоров'я.

Крім того, дидактичні умови сприяють інтеграції знань з різних навчальних дисциплін та формують у школярів готовність до активної участі у колективних та індивідуальних фізичних активностях.

Висновки. Дидактичні умови на уроках фізичного виховання є ключовим фактором формування культури здоров'я учнів. Вони створюють оптимальні умови для розвитку фізичних, психологічних та соціальних компетентностей школярів, підвищують мотивацію до занять, формують відповідальне ставлення до власного здоров'я та сприяють гармонійному розвитку особистості. Подальші дослідження повинні бути спрямовані на вдосконалення методичних підходів до створення ефективного освітнього середовища та інтеграції нових інноваційних технологій у систему фізичного виховання.

Список використаних джерел:

1. Кобан М. Ю., Лимар Ю. М. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 12. Т. 1. С. 41-44.
2. Лянной М. О., Рибалко П. Ф. Методика управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: наук.* 2019. № 4 (88). С. 280-289.

3. Москаленко Н., Сидорчук Т., Кошелева О. Оптимізація організаційно-педагогічних умов системи фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. *Вісник Дніпровської академії неперервної освіти «Філософія. Педагогіка»*. 2022. № 2 (3). С. 82-87.
4. Семененко В., Теліус В. Фізична активність та здоров'я дітей шкільного віку в освітній моделі фізичного виховання в умовах нової української школи. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 2. С. 112-117.

The article examines the importance of didactic conditions in shaping students' health culture during physical education lessons. Modern approaches to organizing the learning process that promote the development of students' physical, psychological, and social competencies are analyzed. The main principles and methods for creating an effective educational environment for fostering a healthy lifestyle are identified.

Key words: didactic conditions, health culture, physical education, competencies, physical education classes.

Отримано: 25.09.2025

УДК 796.8:613.2

В. Й. Мазур, М. Б. Гуска, В. Б. Воронецький

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ-БОРЦІВ

У статті розглядаються специфічні особливості харчування спортсменів, які займаються боротьбою. Проаналізовано основні принципи формування раціону, враховуючи фізичні навантаження, енергетичні витрати та вагові категорії спортсменів. Особлива увага приділяється питанням регулювання маси тіла, а також впливу харчування на ефективність тренувань і відновлення. Розглянуті рекомендації щодо підбору продуктів, режиму харчування.

Ключові слова: борці, харчування спортсменів, раціон, вага тіла, режим харчування.

Постановка проблеми. Сьогодні існує велика кількість видів спортивних єдиноборств, кожен з яких висуває власні вимоги до харчування спортсменів. Це пов'язано із різноманітністю фізичних та психічних навантажень. Для нормального функціонування організму борців необхідне раціональне харчування, що відзначається високою кало-

рійністю, різноманітністю та доброю засвоюваністю. Такий раціон повинен не лише компенсувати енергетичні витрати спортсмена, а й сприяти підвищенню ефективності тренувального процесу та змагальної діяльності, а також прискорювати відновлення організму.

Мета дослідження – виявити та проаналізувати специфічні особливості харчування спортсменів, що займаються боротьбою, з урахуванням енергетичних витрат, вагових категорій та впливу режиму харчування на спортивну результативність і загальний стан здоров'я.

Результати дослідження та їх обговорення. У спортивних єдиноборствах ключове значення має поняття «вагова категорія». Зміна маси тіла – як у бік зменшення, так і у бік збільшення, що призводить спортсмена до переходу в іншу категорію. Для того щоб залишатися у своїй ваговій категорії, спортсмену необхідно контролювати вагу в межах кількох кілограмів. При цьому важливо, щоб коливання маси тіла не відбувалося за рахунок надмірного зростання м'язової тканини чи різкого зниження жирових запасів, адже подібні зміни можуть негативно вплинути на фізичний стан та спортивні результати. Під час переходу до більш важкої вагової категорії збільшення маси тіла повинно відбуватися переважно за рахунок приросту м'язової тканини. Недопустимим вважається різке зменшення жирового прошарку, адже саме воно виконує захисну функцію та допомагає запобігати травмуванню тканин [2; 3].

Правильний раціон забезпечує організм необхідними поживними речовинами, сприяє оптимальній фізичній підготовці, ефективному відновленню після тренувань і змагань, а також підтримує загальний стан здоров'я. Важливо враховувати, що кожен спортсмен може потребувати індивідуального підходу до харчування відповідно до своїх особливостей і потреб.

Спортсмени-борці потребують значної кількості поживних речовин через високі енерговитрати та інтенсивні силові навантаження. У їхньому раціоні особливе місце займає білок, вміст якого може бути підвищеним, оскільки швидкісно-силові вправи спричиняють активне оновлення м'язової тканини. У середньому частка білка у харчуванні борців становить близько 15% від загальної калорійності

раціону. Для єдиноборств особливу роль у харчуванні відіграє достатнє надходження вуглеводів. Під час інтенсивних анаеробних навантажень саме вони є головним джерелом енергії, тому їхня частка у добовому раціоні повинна складати близько 50% від загальної калорійності.

У раціоні борців кількість жирів має бути помірно обмеженою, проте надмірне зниження їх споживання небажане. Жири виконують не лише роль одного з головних джерел енергії, а й беруть участь у синтезі найважливіших гормонів. Оптимальна частка жирів у харчуванні спортсменів становить близько 30% від загальної калорійності, при цьому перевагу слід надавати ненасиченим жирам рослинного походження. Під час регулювання ваги борець повинен орієнтуватися на оптимальні показники маси тіла та зросту провідних спортсменів своєї вагової категорії. Процес «згонки» ваги має бути спрямований на зменшення жирових і водних запасів без шкоди для м'язової тканини. Дорослим атлетам не рекомендується знижувати масу тіла більш ніж на 3 кг, а юним борцям – понад 2 кг. Важливо також контролювати, щоб різниця між тренувальною вагою і верхньою межею вагової категорії, у якій виступає спортсмен, не перевищувала 2–3 кг [3].

У спортивних єдиноборствах застосовують три основні методи зниження ваги: форсований (3–6 днів), прискорений (1–2 тижні) та тривалий (до 3,5 місяців). Форсований варіант ґрунтується переважно на обмеженні споживання рідини та інтенсивних фізичних навантаженнях, що призводять до значних втрат води через потовиділення. Внаслідок різкого зневоднення відбуваються зміни у складі крові: вона стає гущішою і в'язкішою, що збільшує навантаження на серцево-судинну систему. Одночасно зменшуються запаси глікогену в м'язах і печінці, порушується вуглеводний обмін. Погіршується надходження кисню та поживних речовин до тканин, що може спричинити гіпоксію і зниження працездатності. При цьому суттєвого зменшення жирової тканини за такий короткий термін не відбувається. Найбільш оптимальним вважається поступове зниження ваги упродовж 1–2 тижнів. Воно досягається завдяки поєднанню інтенсивних тренувань із обмеженням калорійності раціону до 1200–2500 ккал на добу. У цей період рекомендується скоротити споживання жирів, а продукти

з високим вмістом цукру замінити медом, фруктами та ягодами. Водночас важливо, щоб раціон залишався поживним і містив достатню кількість білків, вуглеводів, вітамінів та заліза. Дієтичні заходи бажано поєднувати з відвідуванням сауни чи парної бані 1-2 рази на тиждень, адже це стимулює обмін речовин і сприяє тренуванню судинної системи [1, с. 34-38].

Під час поступових тренувань можливе обмеження споживання рідини, а також використання спеціальних синтетичних костюмів за декілька днів до змагань. Спортсменам-єдиноборцям у період «згонки» ваги рекомендується вживати невелику кількість натуральних потогінних і сечогінних засобів та чаїв разом із препаратами, які містять мінеральні речовини. Для зняття спраги найкраще підходить столова мінеральна вода.

Під час регулювання ваги в раціон можна додавати гострі соуси, підливи та прянощі, водночас слід обмежити споживання солі. Планування харчування має враховувати сумісність продуктів: фрукти не слід поєднувати з іншими стравами, молоко також рекомендується вживати окремо. Доцільно, щоб до 60% денного раціону становили свіжі овочі та фрукти. Особливу увагу слід приділяти м'ясним продуктам, адже страви зі свіжого м'яса значно цінніші, ніж зі свіжозамороженого. Під час зниження ваги слід виключити з раціону сосиски, ковбаси, шинки та м'ясні консерви через наявність у них нітратів і консервантів, які бажано обмежувати й у інші періоди. Печінка, виконуючи роль біологічного фільтра, під час «згонки» ваги зазнає значного навантаження, тому слід обмежити надходження білка з м'ясних продуктів. Спортсменам-єдиноборцям рекомендується уникати надмірного споживання тваринних білків, оскільки їх розпад у клітинах і тканинах призводить до накопичення сечової кислоти та інших азотистих сполук, що важко виводяться з організму. Після інтенсивного фізичного навантаження ці речовини накопичуються в організмі і разом із сечовою кислотою, що утворюється під час розпаду м'язових білків, сприяють окислювальним процесам у м'язах, знижуючи їхню швидкість скорочення та еластичність. Щоб розчинити сечову кислоту та вивести її природним шляхом, необхідно насичувати тканини лугом, включаючи в раціон достатню кількість овочів і фруктів [2; 3].

У період активних тренувань і змагань борцям не рекомендується вживати важко засвоювану їжу, зокрема смажене, гостре, надто солоне та солодке. Доцільно включати в раціон страви зі свіжої морської або річкової риби, переважно відварної або запеченої, у поєднанні з гарніром із зелені та овочів. Рибний білок засвоюється краще за м'ясний і завдяки високому вмісту метіоніну сприяє швидкому переварюванню жирів та нормалізації роботи печінки. Найефективніше засвоєння білків відбувається при одночасному прийомі вітамінів групи В і фолієвої кислоти, які рекомендується отримувати у вигляді полівітамінних препаратів. Серед тваринних продуктів для цього виду спорту перевагу слід надавати молочним: кефіру, сиру, йогуртам, сметані тощо. Важливе значення під час регулювання маси тіла та інтенсивних тренувань має нормальна робота кишечника. Завдяки високому вмісту калію у фруктах прискорюється виведення води та солей з організму; окремо сливи та абрикоси покращують роботу серцевого м'яза. Головна перевага включення в раціон свіжих овочів, фруктів і ягід полягає в тому, що їхнє природне походження забезпечує надходження вітамінів та мікроелементів без ризику передозування та побічних ефектів.

Висновки. Раціон борців має бути різноманітним не лише під час зміни вагової категорії, а й у звичайний період, оскільки одноманітна їжа може негативно впливати на психологічний стан, який є важливим для спортсменів. Харчування має враховувати вагові категорії спортсменів, оскільки контроль маси тіла та правильна «згонка» ваги потребують спеціальних підходів до обсягу та складу їжі. Поступове планування прийому рідини і використання спеціальних методів регуляції ваги (наприклад, тимчасове обмеження рідини або тренування у спеціальному одязі) дозволяє безпечно підготувати спортсмена до змагань. Планування режиму харчування спортсменів-борців є складним завданням, яке потребує індивідуального підходу, врахування фізіологічних особливостей, енергетичних витрат, періоду підготовки та стану здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Горюк П. І., Гакман А. В. Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2018. 74 с.

2. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Деякі аспекти раціональних засобів і методів зниження ваги в передзмагальному періоді. *Наукові праці Кам'янець-Подільського державного університету: Проблеми теорії і методики виховання, лікувальної фізкультури та спортивної медицини, олімпійського та професійного спорту* / Серія педагогічна. Кам'янець-Подільський: Абетка-Нова, 2004. Вип. 2. С. 274-277.
3. Мазур В. Й., Плахтій П. Д. Ефективність використання сауни в поєднанні з іншими дегідратаційними засобами, вправами на розтягування та масажем з метою прискорення перебігу відновлювальних процесів та згонки маси тіла дзюдоїсток. *Наукові праці Кам'янець-Подільського державного університету: Проблеми теорії і методики виховання, лікувальної фізкультури та спортивної медицини, олімпійського та професійного спорту*. Серія педагогічна. Кам'янець-Подільський: Абетка-Нова, 2004. Вип. 2. С. 162-169.

The article discusses the specific features of nutrition for athletes involved in wrestling. It analyzes the basic principles of diet formation, taking into account physical activity, energy expenditure, and weight categories of athletes. Particular attention is paid to issues of body weight regulation, as well as the impact of nutrition on training effectiveness and recovery. Recommendations for food selection and diet are considered.

Key words: wrestlers, nutrition for athletes, diet, body weight, eating habits.

Отримано: 15.09.2025

Д. В. Марчук, В. М. Марчук

МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ВИКЛАДАННІ ТЕОРІЇ І ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Сучасний розвиток освіти характеризується активним упровадженням інформаційно-інноваційних технологій у навчальний процес. Особливого значення це набуває у сфері фізичного виховання та викладання дисциплін, пов'язаних з оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.

Ключові слова: інформаційно-інноваційні технології, фізичне виховання, оздоровчо-рекреаційна рухова активність, методика викладання, цифрові ресурси.

Постановка проблеми. В умовах цифровізації освіти постає необхідність пошуку нових шляхів підвищення ефективності освітнього процесу у закладах вищої освіти. Одним із перспективних напрямів є застосування інформаційно-інноваційних технологій у викладанні дисциплін, пов'язаних з фізичною культурою та оздоровчо-рекреаційною діяльністю. Це дозволяє не лише урізноманітнити навчальний процес, а й підвищити рівень мотивації студентів, сприяти формуванню в них навичок самоконтролю та самоорганізації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних наукових працях [2; 5; 7] доведено, що використання цифрових технологій у навчанні сприяє зростанню ефективності засвоєння матеріалу, підвищує пізнавальну активність студентів і забезпечує індивідуалізацію навчання. Дослідження останніх років [3, с. 42; 6, с. 118] акцентують на доцільності використання мобільних застосунків для моніторингу рухової активності, а також інтерактивних платформ для організації дистанційних і змішаних форм навчання. Однак, попри позитивні результати, науковці відзначають низку проблем: відсутність єдиних методичних підходів до інтеграції інформаційних технологій у систему фізичного виховання, недостатню готовність викладачів до інноваційної діяльності [1, с. 27].

Виділення невирішених частин проблеми. Попри значний обсяг наукових досліджень, залишається невирішеним питання комплексної методики застосування інформаційно-інноваційних технологій у викладанні курсу «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності». Недостатньо вивченими є питання інтеграції цифрових ресурсів у практичні заняття, формування індивідуальних освітніх траєкторій студентів засобами ІТ, а також оцінювання ефективності застосованих технологій.

Мета статті – розробити методичні підходи до застосування інформаційно-інноваційних технологій у викладанні дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності».

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні інформаційно-інноваційні технології, які можуть бути використані у викладанні фізичного виховання.
2. Визначити їхній потенціал для оптимізації процесу навчання студентів.
3. Сформулювати практичні рекомендації щодо впровадження цифрових інструментів у навчальний процес.

Виклад основного матеріалу. Сучасні технології відкривають широкі можливості для підвищення ефективності навчального процесу у сфері фізичного виховання. Серед найперспективніших напрямів можна виокремити:

- **Гейміфікацію навчального процесу** (створення навчальних сценаріїв із використанням елементів гри, віртуальних змагань, системи балів і досягнень). Це підвищує мотивацію студентів, сприяє розвитку внутрішньої конкуренції та формуванню позитивного ставлення до занять.
- **Використання мобільних застосунків і фітнес-трекерів** для моніторингу рухової активності. Студенти мають змогу фіксувати кількість кроків, тривалість занять, витрати енергії та аналізувати динаміку особистих досягнень.
- **Онлайн-платформи для дистанційного навчання** (Moodle, Google Classroom, Zoom, Microsoft Teams). Вони дозволяють організовувати лекційні та практичні заняття в дистанційному або змішаному форматі, забезпечувати доступ до навчальних матеріалів і контролювати виконання завдань.

- **Віртуальна та доповнена реальність (VR і AR)** – інноваційні засоби, що дають змогу моделювати рухові вправи, аналізувати техніку їх виконання, а також створювати інтерактивне навчальне середовище.
- **Електронні щоденники рухової активності** – інструменти для самоконтролю студентів, які стимулюють регулярність занять і формування здорового способу життя.

Методика застосування цих інструментів передбачає послідовне впровадження їх у навчальний процес: від ознайомлення студентів із можливостями цифрових технологій до інтеграції їх у систему оцінювання навчальних досягнень.

Висновки і перспективи подальших досліджень.

Застосування інформаційно-інноваційних технологій у викладанні курсу «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» відкриває нові можливості для підвищення ефективності навчального процесу, формування мотивації студентів до занять фізичною культурою, розвитку їхніх цифрових компетентностей.

Перспективними напрямками подальших досліджень є:

- розробка уніфікованих методичних рекомендацій для викладачів;
- оцінювання впливу цифрових технологій на рівень фізичного здоров'я студентів;
- створення електронних освітніх платформ, спеціально орієнтованих на дисципліни з фізичного виховання.

Список використаних джерел:

1. Іваненко В. Цифрові технології у фізичному вихованні студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я*. 2020. Вип. 2 (34). С. 25-31.
2. Кравченко О. Використання інтерактивних платформ у підготовці фахівців з фізичного виховання. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2021. Вип. 4. С. 110-118.
3. Petrenko M., Holub A. Mobile applications for monitoring student physical activity: opportunities and challenges. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22 (1). P. 40-46.
4. Smith J., Johnson L. Gamification in higher education: impact on student engagement in health-related disciplines. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*. 2022. Vol. 19 (12). P. 1-15.
5. Литвин Г. Можливості використання віртуальної реальності у фізичному вихованні. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2023. Вип. 88 (4). С. 75-83.

6. Марченко Т. Інноваційні технології у викладанні оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Наукові записки університету імені П. Сковороди. Серія: Педагогіка*. 2024. Вип. 1. С. 95-101.
7. Маркевич В. О. Оздоровча фізична культура та фізична реабілітація: теорія та практика. Київ: Логос, 2012.

The modern development of education is characterized by the active introduction of information and innovative technologies into the educational process. This is of particular importance in the field of physical education and teaching disciplines related to health and recreational physical activity.

Key words: information and innovative technologies, physical education, health and recreational physical activity, teaching methods, digital resources.

Отримано: 10.09.2025

УДК 37.091.313:796

П. Я. Мизак

ПРОЄКТНА ДІЯЛЬНІСТЬ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ, ПЕРЕВАГИ, КЛАСИФІКАЦІЯ

У статті розглядаються теоретичні засади, переваги та класифікація проектної діяльності на уроках фізичної культури. Висвітлено роль проектного підходу у розвитку пізнавальної активності, самостійності та творчих здібностей учнів. Показано можливості інтеграції проектних технологій у навчальний процес базової середньої школи як інструменту формування ключових компетентностей.

Ключові слова: проектна діяльність, фізична культура, інновації, компетентності, учні.

Сучасна система освіти спрямована на формування у школярів ключових компетентностей, що забезпечують їхню готовність до успішної соціальної та професійної самореалізації. Однією з основоположних компетентностей є здатність до самостійного пошуку інформації, критичного аналізу отриманих даних та творчого застосування знань у практичній діяльності. В умовах динамічного розвитку суспільства та стрімких змін у науково-технічній сфері ця компетентність набуває особливої важливості, оскільки вона формує уміння орієнтуватися у великому потоці інформації, робити обґрунтовані висновки та приймати ефективні рішення.

У цьому контексті проектна діяльність на уроках фізичної культури виступає інноваційним педагогічним підходом, який поєднує навчання, виховання та всебічний розвиток особистості. Вона передбачає активну участь учнів у процесі навчання, що сприяє формуванню відповідальності за власний освітній і фізичний розвиток. Проектна технологія дозволяє не лише підвищити мотивацію учнів до занять, а й розширити їхнє уявлення про здоровий спосіб життя, важливість регулярної фізичної активності та профілактику захворювань, пов'язаних із малорухливим способом життя [1].

Крім того, проектна діяльність сприяє удосконаленню навичок співпраці у групах, формуванню комунікативних умінь, а також розвитку здатності планувати діяльність самостійно. Учні вчаться розподіляти ролі в команді, координувати свої дії з іншими учасниками, враховувати думки колег і досягати спільних результатів. У процесі виконання проектних завдань вони отримують практичний досвід організації роботи, прийняття рішень та творчого вирішення проблем, що сприяє підвищенню їхньої самостійності та відповідальності.

Проектна діяльність як педагогічна технологія має на меті розвиток самостійної пізнавальної активності школярів, формування умінь застосовувати знання в практичних умовах. Вона базується на ідеях конструктивізму, гуманізації освіти та компетентнісного підходу. У контексті фізичної культури проект передбачає створення учнями певного освітнього продукту (презентації, відео, міні-дослідження, методичних рекомендацій), що сприяє осмисленню значення рухової активності для здоров'я [2].

Основними принципами проектного навчання є кілька ключових положень, які визначають ефективність його застосування в освітньому процесі. По-перше, це активна позиція учня, що передбачає його безпосередню участь у плануванні, організації та реалізації навчальної діяльності. Учні стають не пасивними спостерігачами, а активними учасниками процесу, що сприяє розвитку самостійності, відповідальності та критичного мислення.

По-друге, принцип практичної спрямованості завдань забезпечує безпосереднє застосування теоретичних знань у конкретних ситуаціях. Учні виконують завдання, які вимагають аналізу, творчого підходу та розв'язання проблем, що виникають у процесі реалізації проекту. Це формує уміння переносити отримані знання на практику, оцінювати їх ефективність та коригувати власні дії для досягнення результату.

Третім важливим принципом є співробітництво між учителем та учнями. Вчитель у цьому процесі виступає не лише як джерело знань, а як наставник і координатор, який допомагає учням визначити мету, структурувати завдання, знайти оптимальні шляхи виконання та надати консультації у складних ситуаціях. Спільна робота створює атмосферу підтримки, стимулює розвиток комунікативних навичок та здатності до ефективної взаємодії у команді.

Четвертий принцип – міжпредметна інтеграція, що дозволяє поєднувати знання з різних навчальних дисциплін, таких як біологія, фізіологія, історія спорту, основи здоров'я, математика та інші. Завдяки цьому учні отримують комплексне розуміння теми та бачать взаємозв'язок між теорією та практикою, що значно підвищує пізнавальну цінність навчального процесу.

П'ятий принцип – орієнтація на результат, яка передбачає конкретний продукт діяльності учнів: презентацію, дослідницьку роботу, відеоролик, методичні рекомендації або організацію спортивного заходу. Такий підхід мотивує школярів до досягнення реальних, відчутних результатів, що формує у них відчуття досягнення та впевненості у власних силах [3].

Застосування проєктних методів у фізичному вихованні дозволяє поглибити знання учнів про історію спорту, анатомію та фізіологію людини, правила безпеки під час фізичних вправ, а також сприяє формуванню емоційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою. Учні усвідомлюють важливість регулярної фізичної активності для зміцнення здоров'я та розвитку фізичних якостей, розвивають навички самоконтролю та самоорганізації, що є невід'ємною складовою компетентнісного підходу у сучасній освіті.

Залежно від мети, змісту та тривалості, у фізичному вихованні можна виокремити такі типи проєктів [4]:

- дослідницькі (вивчення впливу фізичних вправ на організм, аналіз спортивних досягнень);
- інформаційні (створення буклетів, плакатів, презентацій про види спорту);
- практико-орієнтовані (організація спортивних заходів, квестів, фітнес-днів);
- творчі (розробка спортивних ігор, відеороликів, фотопроєктів);
- соціальні (популяризація здорового способу життя серед однолітків).

Таке різноманіття дозволяє адаптувати проєктну діяльність до вікових особливостей і навчальних цілей учнів базової школи, підвищуючи ефективність навчального процесу та виховний потенціал уроків фізичної культури.

Висновки. Проєктна діяльність на уроках фізичної культури є ефективним інструментом формування ключових компетентностей учнів, підвищення їхньої мотивації до занять, розвитку творчості й самостійності. Вона сприяє інтеграції знань з різних навчальних дисциплін і забезпечує перехід від репродуктивного до діяльнісного навчання. Перспективи подальших досліджень пов'язані з удосконаленням методичних підходів до впровадження проєктних технологій у систему фізичного виховання школярів.

Список використаних джерел:

1. Ліхачов О. Проєктна діяльність на уроках фізичної культури як засіб підвищення зацікавленості учнів старших класів у предметі. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*: зб. наук. ст. IV Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 25 жовт. 2024 р.). Харків, 2024. С. 40-46.
2. Ляшенко В., Ляшенко К. Готовність вчителя фізичної культури до інноваційної діяльності. *Збірник статей за матеріалами VIII Міжнар. наук.-практич. онлайн-конф.* Слов'янськ, 2021. С. 388-394.
3. Москаленко Н., Сидорчук Т., Кошелева О., Демідова О. Сучасні аспекти викладання уроку фізичної культури. *Sport Science Spectrum*.2024. № 1. С. 90–96. DOI: <https://doi.org/10.32782/-spectrum/2024-1-14>.
4. Хоменко П., Прилуцький М. Проєктна діяльність на уроках фізичної культури: теоретичні засади, переваги, класифікація. *Педагогічні науки*. 2021. Вип. 78. С. 119-125. DOI: <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2021.78.249847>.

The article examines the theoretical foundations, advantages, and classification of project-based activities in physical education lessons. The role of the project approach in developing students' cognitive activity, independence, and creative abilities is highlighted. The paper demonstrates the possibilities of integrating project technologies into the educational process of basic secondary school as a tool for forming key competencies.

Key words: project activity, physical education, innovations, competencies, students.

Отримано: 18.09.2025

Ю. А. Михальська, А. Б. Богущкий, М. М. Гривул

ДОМАШНІ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОГРЕСУВАННЯ СКОЛІОТИЧНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ У ПІДЛІТКІВ

При вивченні різноманітних наукових досліджень, які присвячені ефективності домашніх програм фізичної терапії у дітей та підлітків зі сколіотичними деформаціями з використанням сучасних методів оцінювання (рентгенографія, шкали якості життя, клінічні тести) проведений об'єктивний аналіз динаміки змін постави. Результати більшості робіт свідчать, що правильно підібрані та контрольовані комплекси домашніх вправ сприяють зменшенню кутів деформації, покращенню постурального контролю та підвищенню якості життя. Особлива увага зосереджується на необхідності тривалого дотримання програми та регулярного моніторингу, адже саме безперервність і корекція вправ визначають їх профілактичний ефект у запобіганні прогресуванню сколіотичної хвороби.

Ключові слова: сколіоз, підлітки, домашні програми, фізична терапія, постуральний контроль, профілактика.

Вступ. Сколіотична деформація хребта у підлітковому віці є поширеною патологією, що характеризується прогресуючим бічним викривленням із ротацією хребців та може призводити до функціональних і косметичних порушень. Найбільш інформативним критерієм для оцінки ступеня деформації вважається кут Кобба, який широко використовується у клінічній практиці для діагностики та контролю динаміки сколіозу.

Традиційний підхід до лікування включає поєднання спостереження, корсетотерапії та спеціалізованих програм фізичної терапії. Серед останніх значну увагу привертають сколіоз-специфічні методики, зокрема метод Шрот, які довели свою ефективність у корекції постави та зменшенні вираженості деформації. Останніми роками зростає інтерес до впровадження домашніх програм фізичної терапії, що можуть забезпечити тривалість та системність занять, а також знизити потребу у постійному відвідуванні реабілітаційних центрів.

У сучасних умовах розвитку телереабілітації перспективним напрямом стає використання онлайн-занять, мобі-

льних застосунків та веб-платформ, які дозволяють здійснювати дистанційний контроль виконання вправ, підвищувати мотивацію та залученість пацієнтів, а також забезпечувати регулярний моніторинг змін кута Кобба. Такий формат сприяє доступності та індивідуалізації програм, що є особливо актуальним для підлітків.

Особливого значення набуває оцінка ефективності саме домашніх програм, зокрема із застосуванням онлайн-супроводу, через зміну кута Кобба, оскільки цей показник є ключовим у визначенні стабілізації або прогресування сколіотичної деформації.

Мета дослідження: узагальнення та аналіз наукових джерел, що висвітлюють вплив домашніх програм фізичної терапії на величину кута Кобба у підлітків з ідіопатичним сколіозом. Особливу увагу приділено визначенню ролі домашніх занять як складової комплексної реабілітації та їх значення у профілактиці прогресування викривлень хребта.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення результатів клінічних досліджень, що оцінювали ефективність домашніх програм фізичної терапії у підлітків зі сколіотичною деформацією.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним із ключових показників ефективності домашніх програм фізичної терапії у підлітків з ідіопатичним сколіозом є зміна кута Кобба. У дослідженні Tombak було проведено порівняння між програмами за методом Шрот у клінічних умовах та вдома. Встановлено, що вже через 6 місяців у групі з контрольованими заняттями середнє зменшення кута Кобба становило $-5,3^\circ$, тоді як у групі з домашніми вправами $-2,7^\circ$. Це підтверджує, що навіть самостійне виконання вправ у домашніх умовах здатне забезпечувати клінічно значущу стабілізацію деформації, хоча більш виражений ефект спостерігається при роботі зі спеціалістом [1].

У рандомізованому клінічному дослідженні Ycan вивчався вплив цифрових програм для виконання сколіоз-специфічних вправ у підлітків з ідіопатичним сколіозом. Через 12 місяців у групі цифрової підтримки було зафіксовано середнє зменшення кута Кобба на $-8,4^\circ$, тоді як у контрольній групі – лише $-4,1^\circ$, що підтверджує переваги інтерактивного підходу до домашніх занять [2].

Дані веб-опитування, проведеного Günther, показали, що серед підлітків, які виконували вправи вдома протягом не менше 6 місяців, понад 70% відзначали стабільність або незначне зменшення кута Кобба (в межах 1-3°), тоді як у випадках нерегулярних занять у більшості спостерігалася тенденція до прогресування деформації [3].

У дослідженні Mohamed оцінювався ефект додавання вправ Шрот до стандартного лікування. За допомогою поверхневої топографії було доведено, що в учасників, які виконували домашні вправи, середнє зменшення кута Кобба становило -3,2°, тоді як у контрольній групі не відзначалося статистично значущої динаміки [4].

Berdishevsky аналізуючи підходи різних шкіл сколіоз-специфічних вправ, підкреслює, що незалежно від методики середнє зменшення кута Кобба за умови тривалого та регулярного виконання домашніх програм коливається в межах 3-6°, що має клінічне значення у профілактиці прогресування сколіотичної деформації [5].

Дані переконливо свідчать, що домашні програми фізичної терапії здатні забезпечувати стабілізацію та зменшення кута Кобба у підлітків з ідіопатичним сколіозом, а їхня ефективність значною мірою залежить від регулярності виконання, залучення сім'ї та використання сучасних технологій контролю.

Висновки. Аналіз сучасних досліджень доводить, що домашні програми фізичної терапії є ефективним засобом профілактики прогресування сколіотичної деформації у підлітків. Регулярне виконання сколіоз-специфічних вправ сприяє зменшенню кута Кобба в середньому на 2-6° протягом 6-12 місяців, а використання цифрових технологій та систематичний контроль з боку спеціаліста дозволяють досягати більш вираженого ефекту (до 8°). Таким чином, домашні програми можуть розглядатися як важливий компонент комплексної реабілітації, проте їхня результативність прямо залежить від індивідуалізованого підходу та регулярності виконання.

Перспективи подальших досліджень. Більш детальне вивчення ефективності домашніх програм фізичної терапії у підлітків із різними ступенями ідіопатичного сколіозу, включно з оцінкою тривалості ефекту та оптимальної частоти виконання вправ, дозволить удосконалити підходи до реабілітації. Додаткові дослідження можуть також зосередитися на впливі цифрових платформ та методів конт-

ролю техніки виконання, щоб підвищити ефективність і безпеку домашніх програм.

Список використаних джерел:

1. Tombak K., Yüksel İ., Özsoy U., Yıldırım Y., Karaşin S. A Comparison of the Effects of Supervised versus Home Schroth Exercise Programs with Adolescent Idiopathic Scoliosis. *Children (Basel, Switzerland)*. 2024. Vol. 11 (3). P. 354. DOI: <https://doi.org/10.3390/children11030354>.
2. Yuan W., Shi W., Chen L., Liu D., Lin Y., Li Q., Lu J., Zhang H., Feng Q., Zhang H. Digital Physiotherapeutic Scoliosis-Specific Exercises for Adolescent Idiopathic Scoliosis: A Randomized Clinical Trial. *JAMA network open*. 2025. Vol. 8 (2) e2459929. DOI: <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.59929>.
3. Günther F., Schober F., Hunger S., Schellnock J., Derlien S., Schleifenbaum S., Drossel W. G., Heyde C. E. Improving Home-Based Scoliosis Therapy: Findings From a Web-Based Survey. *JMIR rehabilitation and assistive technologies*. 2023. Vol. 10. e46217. DOI: <https://doi.org/10.2196/46217>.
4. Mohamed N., Acharya V., Schreiber S., Parent E. C., Westover L. Effect of adding Schroth physiotherapeutic scoliosis specific exercises to standard care in adolescents with idiopathic scoliosis on posture assessed using surface topography: A secondary analysis of a Randomized Controlled Trial (RCT). *PLOS ONE*. 2024. Vol. 19 (4). e0302577. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0302577>.
5. Berdishevsky H., Lebel V. A., Bettany-Saltikov J. *et al.* Physiotherapy scoliosis-specific exercises – a comprehensive review of seven major schools. *Scoliosis*. 2016. Vol. 11, 20. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13013-016-0076-9>.

When studying various scientific studies aimed at the effectiveness of home physical therapy programs in children and adolescents with scoliotic deformities, using modern assessment methods (radiography, quality of life scales, clinical tests), an objective analysis of the dynamics of posture changes was conducted. The results of most studies indicate that correctly selected and controlled home exercise complexes contribute to the reduction of angular deformity, improvement of postural control and improvement of quality of life. Particular attention is focused on the need for long-term maintenance of the program and regular monitoring, because it is continuity and correction that are able to obtain their preventive effect in preventing the progression of colic.

Key words: scoliosis, adolescents, home programs, physical therapy, postural control, prevention.

Отримано: 24.09.2025

М. В. Натолочений

ІННОВАЦІЙНІ ДИДАКТИЧНІ МОДЕЛІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

У статті розкрито особливості використання інноваційних дидактичних моделей у викладанні фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Проаналізовано сучасні підходи до оновлення уроків відповідно до нових освітніх стандартів. Визначено зміст інноваційної діяльності вчителя та умови ефективного впровадження інновацій у навчальний процес.

Ключові слова: фізична культура, інновації, дидактична модель, компетентнісний підхід, учитель, учні.

Сучасна система загальної середньої освіти України перебуває у стані активного оновлення відповідно до ідей і вимог Концепції Нової української школи. Одним із провідних напрямів реформування є впровадження інноваційних технологій у навчальний процес, які сприяють розвитку ключових компетентностей, формуванню культури здорового способу життя та підвищенню інтересу учнів до рухової активності.

Актуальність теми дослідження зумовлена тим, що традиційні підходи до проведення уроків фізичної культури не завжди відповідають інтересам і запитам сучасного покоління школярів, яке формується у цифровому середовищі. Застосування інноваційних дидактичних моделей дозволяє зробити навчальний процес більш динамічним, емоційно насиченим, мотивуючим і спрямованим на особистісний розвиток учня.

Мета статті – проаналізувати сутність інноваційних дидактичних моделей і визначити можливості їх практичного використання на уроках фізичної культури у закладах загальної середньої освіти.

Основні завдання:

- розкрити поняття та структуру дидактичної моделі;
- охарактеризувати провідні інноваційні моделі навчання у сфері фізичного виховання;

- визначити педагогічні умови, необхідні для результативного впровадження інновацій у практику шкільної фізичної культури.

У педагогічній науці дидактична модель розглядається як система організації освітнього процесу, що включає взаємодію між учителем і здобувачем освіти, визначає зміст, форми, методи та засоби навчання. Вона задає логіку побудови уроку, послідовність навчальних дій, а також способи перевірки та оцінювання результатів.

Використання інноваційних дидактичних моделей у фізичному вихованні спрямоване на активізацію пізнавальної та рухової діяльності учнів, розвиток їхньої самостійності, творчого й критичного мислення, а також уміння застосовувати набуті знання у практичній діяльності.

На відміну від традиційних підходів, інноваційні моделі навчання передбачають [2]:

- інтерактивну взаємодію всіх учасників освітнього процесу;
- орієнтацію на особистісний розвиток кожного учня;
- використання сучасних цифрових і мультимедійних технологій;
- формування життєвих, соціальних, комунікативних і здоров'язбережувальних компетентностей.

Основні інноваційні моделі у фізичному вихованні [4]:

1. Компетентнісна модель. Цей підхід спрямований на розвиток у школярів практичних умінь і навичок, необхідних для ефективної фізичної активності в повсякденному житті. Основою моделі є орієнтація на результат, поетапне формування компетентностей та інтеграція теоретичних знань із практикою. Учні навчаються не лише виконувати вправи, а й аналізувати власні дії, планувати й коригувати їх, що підвищує рівень самостійності та мотивації.
2. Особистісно орієнтована модель. Центром цієї моделі є учень з його індивідуальними інтересами, можливостями та потребами. Педагог створює умови для розвитку саморефлексії, самооцінки та самореалізації. Такий підхід сприяє формуванню позитивного ставлення до занять фізичною культурою та внутрішньої мотивації до рухової активності.

3. Інтеграційна модель. Модель базується на поєднанні знань із різних навчальних дисциплін – біології, анатомії, валеології, інформатики, психології. Наприклад, під час занять учні можуть досліджувати вплив фізичних навантажень на організм або аналізувати біомеханіку рухів. Це допомагає формувати системне мислення й бачення взаємозв'язку між теорією та практикою.
4. Проектно-ігрова модель. Поєднує елементи гри, змагання та проектної діяльності. Учні можуть розробляти власні мініпроекти, брати участь у спортивних квестах, командних іграх, естафетах. Така форма роботи розвиває комунікативні навички, вміння працювати в колективі, творче мислення та підвищує інтерес до уроків фізичної культури.

Практичні аспекти впровадження інновацій. Серед актуальних напрямів модернізації уроків фізичної культури особливе місце посідає використання цифрових технологій. Учителі застосовують відеоаналіз техніки виконання вправ, мобільні додатки для контролю активності, QR-завдання та онлайн-тренувальні щоденники. Це підвищує залученість учнів і формує інформаційну та здоров'язбережувальну компетентності [1].

Інтерактивна модель уроку передбачає застосування ігрових і змагальних форм – спортивних квестів, фітнес-бінго, естафет, рухливих ігор із використанням технічних засобів. Подібні заняття емоційно насичені, сприяють позитивній мотивації та створюють атмосферу співпраці.

STEM-орієнтований підхід дозволяє інтегрувати знання з природничих наук через практичні дослідження: вимірювання частоти серцевих скорочень, аналіз витривалості, оцінювання ефективності тренувальних навантажень.

Зміна ролі вчителя також є ознакою інноваційності: педагог стає не лише інструктором, а фасилітатором, консультантом і організатором навчальної взаємодії.

Педагогічні умови ефективного впровадження. Результати спостережень свідчать, що успішне впровадження інноваційних моделей можливе за умови створення належного освітнього середовища, яке включає [3]:

- професійну готовність учителя до інноваційної діяльності;
- наявність сучасного матеріально-технічного забезпечення;
- підтримку адміністрації школи та методичних об'єднань;

- позитивний емоційний клімат і мотивацію учнів до занять.

Інновації повинні не замінювати, а вдосконалювати основну мету уроків – розвиток фізичних якостей, формування культури здоров'я та стійкого інтересу до рухової активності.

Висновки. Інноваційні дидактичні моделі у фізичному вихованні є важливим інструментом оновлення змісту освіти. Вони сприяють формуванню компетентностей учнів, розвитку їхніх фізичних і соціальних умінь, підвищенню мотивації та інтересу до занять. Використання цифрових, ігрових і проєктних технологій забезпечує ефективність навчального процесу й відповідає сучасним тенденціям розвитку Нової української школи.

Список використаних джерел:

1. Даниско О. В., Бондаренко В. В., Синиця С. В., Синиця Т. О. Інноваційні моделі фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових програм у закладах загальної середньої освіти: досвід США. *Педагогічні науки*. 2023. № 81. С. 11-20. DOI: <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2023.82.295046>.
2. Жабчик В. В. Інноваційні технології та технології дистанційного навчання на уроках фізичної культури. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту*. 2021. № 5. С. 63-65.
3. Красов О. І., Кусай М. В. Інноваційні технології в фізичному вихованні школярів. *Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму*: колективна монографія / за заг. ред. Н. Є. Панегелової. Переяслав, 2020. С. 138-147.
4. Кузьменко І. Освітні інновації у фізичному вихованні школярів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2022. С. 187-197.

The article reveals the features of using innovative didactic models in teaching physical education in general secondary education institutions. Modern approaches to updating lessons in accordance with new educational standards are analyzed. The content of teachers' innovative activities and the conditions for the effective implementation of innovations in the educational process are defined.

Key words: physical education, innovations, didactic model, competence-based approach, teacher, students.

Отримано: 19.09.2025

І. П. Островський

БОЛЬОВІ ПРИЙОМИ ТА СПОСОБИ ЗАТРИМАННЯ ПРАВОПОРУШНИКІВ: ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ

У статті розглянуто теоретичні та практичні аспекти застосування больових прийомів і способів затримання правопорушників у діяльності правоохоронних органів. Описано психофізіологічні механізми больового впливу, особливості правового регулювання, а також методику підготовки кадетів і поліцейських до безпечного використання цих прийомів. Запропоновано модель навчання SAFE-протокол, що забезпечує поступове формування навичок від базових рухів до ситуаційного реагування.

Ключові слова: больові прийоми, способи затримання, правоохоронці, фізична підготовка, SAFE-протокол, професійна підготовка.

У сучасних умовах реформування правоохоронної системи України особливої актуальності набуває питання підвищення професійної майстерності працівників поліції у сфері застосування фізичних прийомів. Больові прийоми є одним із найефективніших способів припинення протиправних дій без заповдіання значних ушкоджень. Водночас їх некоректне використання може призвести до перевищення повноважень, травматизму або етичних порушень.

Проблематику правомірного застосування фізичної сили і спеціальних прийомів розглядали такі дослідники, як В. Кікоть, О. Князев, П. Григоренко. У їхніх працях висвітлено правові, моральні та психологічні аспекти дій працівників поліції в екстремальних ситуаціях. Зарубіжний досвід (США, Велика Британія, Польща) свідчить, що у процесі професійної підготовки значна увага приділяється саме стресостійкості та контролю сили больового впливу.

Больові прийоми ґрунтуються на знаннях анатомічних і фізіологічних особливостей людини. Їх ефективність зумовлена впливом на больові рецептори, нервові вузли, сухожилля та зв'язки, що викликає короточасний больовий ефект і втрату опору. Основним принципом є контролюваний біль без нанесення тілесних ушкоджень. Під час на-

вчання курсантів і поліцейських важливо забезпечити розуміння меж допустимого фізичного впливу відповідно до законодавства України.

Залежно від ситуації, больові прийоми можуть застосовуватись у поєднанні з іншими способами фізичного впливу: фіксацією рук, поваленням, зв'язуванням, переміщенням затриманого. Сучасна методика передбачає використання тренувальних сценаріїв, що імітують реальні умови – агресивний опір, неочікуваний напад, групову взаємодію.

Психофізіологічні основи больових прийомів полягають у взаємодії нервової системи, м'язів і больових рецепторів. Правильне дозування сили тиску дозволяє досягти необхідного ефекту, не порушуючи принципів гуманного поводження. Тренування мають проводитись із поступовим збільшенням складності, використанням елементів самоконтролю дихання, рівноваги та емоційного стану.

У процесі підготовки поліцейських автором запропоновано навчальну модель «SAFE-протокол», що складається з чотирьох етапів:

S – стабілізація (оволодіння базовими стійками та руками);

A – адаптація (відпрацювання технік у парах із поступовим збільшенням опору);

F – функціональність (поєднання технік у ситуаційні моделі затримання);

E – ефективність (оцінювання готовності на полігоні або під час тактичних навчань). Така система дозволяє поступово формувати професійну впевненість і безпечну поведінку під час реальних операцій.

Типовими помилками під час затримання правопорушників є надмірне застосування сили, неправильний вибір больового прийому, відсутність комунікації з колегами. Для запобігання цим проблемам доцільно впроваджувати рефлексивні тренінги, під час яких курсанти аналізують власні дії за відеозаписами занять.

Практичні рекомендації включають: поєднання занять із рукопашного бою з курсом правової підготовки; щотижневе повторення технік із поступовим ускладненням; обов'язковий контроль фізичного стану курсантів. Важливо забезпечити психологічну підтримку та профілактику професійного вигорання серед працівників поліції.

Ефективне застосування больових прийомів і способів затримання потребує комплексного підходу – поєднання теоретичних знань, практичних навичок і психологічної готовності. SAFE-протокол показав ефективність у формуванні професійних компетентностей майбутніх поліцейських. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку електронних тренажерів і віртуальних симуляторів для дистанційного навчання та оцінювання навичок.

Історичні аспекти розвитку больових прийомів у правоохоронній діяльності пов'язані з еволюцією бойових мистецтв і систем самозахисту, що з часом трансформувались у поліцейські тактичні програми. У період становлення міліції в Україні основою підготовки були прийоми рукопашного бою, запозичені з дзюдо, самбо, айкідо. Згодом, під впливом міжнародного досвіду, до програми фізичної підготовки було включено елементи західних систем контролю та фіксації, таких як Krav Maga, ПСТ (Pressure Point Control Tactics) та Modern Control Tactics. Ці системи орієнтовані не на змагання, а на реалістичні ситуації протидії агресії із збереженням життя як затриманого, так і самого працівника поліції. Сучасна підготовка передбачає не лише технічну майстерність, а й правову, психологічну й етичну обізнаність.

Правове забезпечення застосування фізичної сили та спеціальних прийомів ґрунтується на законодавстві України та міжнародних стандартах. Відповідно до Закону України «Про Національну поліцію», працівник поліції має право застосовувати фізичний вплив лише у випадках, коли інші засоби не забезпечують виконання службових завдань. У міжнародній практиці діє принцип пропорційності та необхідності, який передбачає вибір найменш травматичного способу дії. Водночас важливим елементом є етична відповідальність поліцейського – уміння оцінити ризики, не допустити перевищення повноважень і дотриматись гуманного ставлення до правопорушника. Етичні стандарти визначають моральні межі допустимого впливу, що є невід'ємною складовою професійної культури сучасного правоохоронця.

Методика навчання курсантів і поліцейських потребує системності та диференційованого підходу. На початковому етапі курсант вивчає базові стійки, переміщення, способи ухилення від ударів і методи фіксації. Далі тренування ускладнюються – додаються елементи контролю балансу, больові

прийоми на руки, кисті, плечові суглоби. Поступово формується здатність діяти у стресових умовах, приймати рішення в динаміці. Ефективним інструментом є SAFE-протокол, що забезпечує поетапне засвоєння: стабілізація, адаптація, функціональність, ефективність. На кожному етапі курсанти проходять тестування за показниками точності виконання, швидкості реакції, комунікації з напарником. Методика передбачає активне використання відеоаналізу, що дозволяє виявляти типові помилки та коригувати техніку.

Психофізична підготовка має ключове значення для безпечного застосування больових прийомів. Вона спрямована на розвиток витривалості, сили хватки, координації, рівноваги та гнучкості. Одночасно велике значення має психічна стабільність, уміння контролювати емоції, адреналін і страх. Для цього застосовуються методи дихальної регуляції, короткочасної релаксації, візуалізації дій. Здатність утримувати спокій у стресовій ситуації є запорукою професійної ефективності. Тому тренування мають включати симуляцію реальних інцидентів, де відпрацьовується не лише техніка, а й поведінкові реакції.

Процес навчання має включати чіткий алгоритм формування навичок від початкового рівня до впевненого виконання. Спочатку курсанти опановують базові елементи руху без партнера, далі – відпрацьовують взаємодію в парах із мінімальним тиском, поступово переходячи до динамічних варіантів і стрес-тестів. У фінальній фазі відбувається моделювання реальних затримань із використанням службового екіпірування. Така послідовність дозволяє уникнути травм і забезпечує стійке засвоєння моторних навичок. Особливу увагу слід приділяти роботі в команді, коли один поліцейський здійснює контроль, а інший – фіксацію або накладення кайданок.

Аналіз ризиків і профілактика травматизму є обов'язковою складовою підготовки. Найчастішими помилками є відсутність розминки, неправильна амплітуда руху, надмірне зусилля при фіксації. Для їх запобігання застосовують інструктажі, використання м'яких килимів, поступове збільшення навантаження. Медичний контроль та регулярна перевірка стану здоров'я курсантів дозволяють мінімізувати ризики. У випадку отримання мікротравм важливо дотримуватись протоколу відновлення, щоб уникнути хронічних ушкоджень. Профілактика включає також психологічну підтримку та навчання методам саморегуляції.

Підсумовуючи, можна зазначити, що ефективність і безпечність застосування больових прийомів визначається рівнем професійної підготовки, правовою грамотністю та етичною відповідальністю поліцейського. Розроблений SAFE-протокол довів свою дієвість у формуванні системного підходу до навчання. Перспективним напрямом подальших досліджень є створення електронних тренажерів і віртуальних симуляторів, які дадуть можливість відпрацювати техніки дистанційно з використанням біометричного контролю та аналітики рухів.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про Національну поліцію» від 2.07.2015 №580-VIII. URL: https://www.navs.edu.ua/files/public_info/VKZ/-zak_580.pdf.
2. Клименко І. В. Теорія і практика психологічного забезпечення професійної підготовки поліцейських. Харків, 2019. С. 50-51.
3. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: наказ МВС України від 26.01.2016 № 50. Офіційний вісник України. 2016. № 22. С. 42.
4. Поляков І. І., Сизов В. К., Плахотний А. П. тактико-спеціальна підготовка правоохоронців у контексті нової концепції діяльності національної поліції України. Одеса: МІЦНД, 2023. С. 215-218.
5. Розов В. Психологічна готовність правоохоронців до виконання оперативно-бойових завдань в екстремальних ситуаціях. *Психологічний журнал*. 2023. Вип. 10. С. 46-53.
6. Худякова Н. Ю., Кубрак К. В. Особливості застосування працівниками поліції заходів фізичного примусу. Київ, 2027. С. 215-216.
7. Anderson J., McCarthy T. *Stress Management and Resilience in Police Training*. New York: Springer, 2021.
8. Council of Europe. *Guidelines on Police Use of Force*. Strasbourg. *International Police Training Manual*. London: INTERPOL, 2018.

The article examines theoretical and practical aspects of the use of pain compliance techniques and methods of detaining offenders by law enforcement officers. It describes psychophysiological mechanisms of pain control, legal regulation features, and training methodology for police cadets. The author proposes the SAFE-protocol model, which ensures gradual development of practical skills from basic movements to situational application.

Key words: pain compliance, detention techniques, police officers, physical training, SAFE-protocol, professional competence.

Отримано: 10.09.2025

ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ ЯК СКЛАДОВА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті розглядається сутність тактичної підготовки футболістів, її значення в структурі змагальної діяльності та основні напрями вдосконалення тактичних дій гравців. Аналізується взаємозв'язок тактичного, технічного, фізичного та психологічного компонентів підготовленості, а також подається характеристика сучасних вимог до тактичної майстерності футболістів різного рівня. Окреслено практичні аспекти формування індивідуальної, групової та командної тактики.

Ключові слова: тактична підготовка, змагальна діяльність, футбольна команда, індивідуальна тактика, групова тактика, командна тактика, техніко-тактичні дії, ігрова модель, прийняття рішень, взаємодія гравців.

Тактична підготовка футболістів є фундаментальним елементом сучасної змагальної діяльності, оскільки в умовах високої інтенсивності футболу саме тактична компетентність визначає здатність гравця правильно діяти у швидкоплинних ситуаціях і ефективно реалізовувати технічний потенціал. Сучасний футбол вимагає від спортсменів не лише фізичної витривалості та володіння технікою, але й глибокого розуміння ігрових процесів, що включає вміння аналізувати позиції гравців, бачити вільні зони, передбачати дії суперника та оперативно приймати рішення. У тактичній підготовці важливими є здатність до моментального перемикання між фазами атаки та оборони, варіативність виконання технічних прийомів і постійна адаптація до динамічного характеру гри.

Основою тактичної діяльності футболіста є індивідуальна тактика, яка включає вміння орієнтуватися на полі, обирати оптимальні технічні дії та розташування, а також використовувати особисті сильні сторони для досягнення переваги в ігрових епізодах. Гравець повинен уміти самостійно оцінювати ситуації, ефективно відкриватися під передачу, виконувати переміщення для створення простору, своєчасно обирати між веденням, передачею чи уда-

ром. Розвиток індивідуальної тактики нерозривно пов'язаний із технічною та фізичною підготовкою: чим більш різноманітні технічні навички має футболіст, тим більше тактичних рішень він здатний реалізувати у грі.

Наступним рівнем тактичної підготовки є групова взаємодія, яка передбачає узгоджені дії двох або декількох гравців. Саме групові комбінації дозволяють команді швидко просуватися вперед, створювати чисельну або позиційну перевагу, долати оборонні редути суперника. Найпоширенішими груповими діями є «стінка», взаємні відкриття, зміна флангів, підстрахування, зміщення у вільні зони та комбіновані пересування. У тренувальному процесі групову тактику розвивають через моделювання конкретних ігрових ситуацій, вправи на обмежених просторах, взаємодії у форматах 2×2, 3×3, 4×4, а також через відпрацювання стандартних положень. Групові дії формують у гравців відчуття партнерства, розуміння принципів комбінаційного футболу та здатність колективно вирішувати складні тактичні завдання.

Командна тактика є найвищим рівнем організації гри і визначає стратегічну модель функціонування команди під час матчу. Вона охоплює структуру оборонних і атакуючих дій, побудову гри у різних тактичних схемах, організацію пресингу та контрпресингу, розподіл ролей між гравцями, принципи ширини, глибини та компактності гри. Командна тактика показує, наскільки узгодженими та синхронними є дії всіх гравців під час переходів між фазами атаки і оборони. Злагоджена командна тактика дає можливість створювати ігрову перевагу не лише за рахунок індивідуальних здібностей футболістів, а й завдяки чіткій структурі гри та взаєморозумінню між гравцями.

Важливо зазначити, що тактична підготовка не може існувати окремо від техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості. Футболіст, який має недостатній рівень витривалості чи швидко-силових здібностей, не здатний виконувати тактичні завдання на високій швидкості. Так само брак психологічної стійкості, невміння діяти під тиском, відсутність концентрації або впевненість у власних діях негативно впливають на якість тактичних рішень. Тому тренувальний процес повинен враховувати всі компоненти підготовленості спортсмена та спрямовуватися на їх гармонійний розвиток.

Значне місце у вдосконаленні тактичної майстерності займає моделювання реальних ігрових ситуацій як під час тренувань, так і через аналіз відеофрагментів матчів. Перегляд і обговорення ігрових епізодів дають можливість футболістам краще розуміти власні помилки, оцінювати дії суперника та розвивати тактичне мислення. Використання сучасних технологій дозволяє детально аналізувати переміщення гравців, швидкість реакцій, побудову зональної оборони чи організацію пресингу.

Таким чином, тактична підготовка є невіддільною складовою змагальної діяльності футболістів, що значною мірою визначає їхню результативність у матчі. Вона охоплює формування індивідуальних, групових і командних дій, передбачає розвиток тактичного мислення, швидкості прийняття рішень та здатності адаптуватися до динаміки гри. Комплексний і системний підхід до тактичного тренування дозволяє створити команду, здатну демонструвати високий рівень організації гри, ефективно взаємодіяти в різних фазах матчу та досягати стабільних спортивних результатів.

Список використаних джерел:

1. Бесєдіна А. В. Тактична підготовка футболістів: теоретичні засади та практичні аспекти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 49.
2. Сиротін О. М. Структура техніко-тактичної діяльності футболістів у змагальних умовах. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. № 5. С. 117.
3. Шамардін В. Н. Теорія та методика підготовки футболістів: сучасний погляд на тактичну майстерність. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 3. С. 79-80.

The article examines the essence of football players' tactical training, its significance within the structure of competitive activity, and the main directions for improving players' tactical actions. It analyzes the interrelation between tactical, technical, physical, and psychological components of preparedness and presents the characteristics of modern requirements for the tactical mastery of football players at different levels. Practical aspects of forming individual, group, and team tactics are outlined.

Key words: tactical training, competitive activity, football team, individual tactics, group tactics, team tactics, technical-tactical actions, game model, decision-making, player interaction.

Отримано: 29.09.2025

Ю. М. Петрова, М. В. Прозар, В. Б. Воронецький

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧІ ТРЕНУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ

У статті узагальнено основні аспекти організації та проведення спортивно-оздоровчих тренувань з особами, які постраждали внаслідок війни.

Ключові слова: війна, внутрішньо переміщені особи, військовий, ветеран, спортивно-оздоровче тренування, психоемоційний стан, фізичний стан.

Постановка проблеми. Війна в Україні наразі виступає основним фактором психоемоційного виснаження, погіршення фізичного та психічного здоров'я, збільшення кількості різноманітних захворювань, зниження рівня працездатності та інше. Потреба у впровадженні інноваційних засобів підтримки здоров'я в умовах війни для різних груп населення сьогодні є актуальною та гострою. Зокрема основною формою фізичної активності, що буде спрямована на підтримку фізичного та психічного стану осіб різної вікової категорії, залишається спортивно-оздоровче тренування. Проте засоби та методи такого тренування потребують інтеграції та впровадження інновацій, що будуть мати комплексний характер.

Мета та завдання дослідження: здійснити загальний опис основних аспектів організації та проведення спортивно-оздоровчих тренувань з особами, які постраждали внаслідок війни

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію.

Обговорення результатів дослідження. Показовим прикладом застосування спорту з метою реабілітації та відновлення суспільства після війни стали Міжсоюзницькі ігри – міжнародні мультиспортивні змагання, проведені у 1919 році в Римі. Участь у них взяли тисячі ветеранів з різних держав, що стало яскравим свідченням їхньої здатності до фізичної активності та соціальної адаптації після

тяжких поранень [1]. Після Першої світової війни спорт почав розглядатися не лише як форма змагання, а й як потужний засіб реабілітації та соціального відновлення. Цей досвід став основою для розвитку сучасних програм фізичної терапії та оздоровчої фізичної культури.

У сучасних умовах, коли Україна переживає наслідки війни, спортивно-оздоровчі заняття набувають особливого значення. Вони допомагають людям, які постраждали фізично чи психологічно, відновити рухові функції, знизити рівень стресу та тривожності, повернути впевненість у собі.

Для спортивно-оздоровчих занять характерні певні особливості, зокрема обґрунтована система фізичних вправ, яка враховує соціальні, індивідуальні та природно-функціональні аспекти; діагностика, контроль фізичних показників осіб, які тренуються, методичне обґрунтування засобів та методів тренування; перевага оздоровчих засобів; багатоаспектна система керування процесом оздоровлення; вплив на різні сторони життя: якість життя, стан людини, соціальна сфера [2, с. 39-40]. У практиці фізичної рухової активності й оздоровлення використовують різні форми спортивно-оздоровчих тренувань, зокрема це індивідуальні, парні, групові, масові, оздоровчі, профілактичні, тренувальні, рекреаційно-розважальні, змагальні та інші [5, с. 8]. Варто зазначити, що форма тренування з особами, що постраждали внаслідок війни, буде залежати від індивідуальних потреб та фізичних можливостей (психічний та фізичний стан, наявність травм, ампутацій, вік, стать та інше). Тому перед тим як обирати форму оздоровчого тренування, необхідно провести ретельну діагностику.

Проаналізувавши науково-методичну літературу, виокремили ключові аспекти організації та проведення рухової активності з особами, які постраждали внаслідок війни [2-6]. Зокрема це:

1) фокус на психоемоційному здоров'ї:

- дихальні та релаксаційні практики (обов'язкове включення елементів йоги, медитації, діафрагмального дихання (глибоке дихання) для активації парасимпатичної нервової системи та зниження вироблення гормонів стресу (кортизолу));
- ритмічні та циклічні вправи (ходьба, біг підтюпцем (за можливості), прості ритмічні рухи допомагають

«заземлити» психіку та зменшити симптоми травматичного стресу);

- тренування усвідомленості (зосередження на відчуттях у тілі та поточному моменті допомагає відволіктися від постійного інформаційного шуму та тривожних думок);

2) соціальна інтеграція та відчуття спільності:

- групові заняття (навіть онлайн) (створення відчуття спільності та підтримки. Спільні тренування допомагають подолати соціальну ізоляцію, яка часто посилюється під час війни);
- спортивна терапія (використання спорту як засобу комунікації та соціальної реабілітації, особливо для людей, які пережили травматичні події);

3) методичні рекомендації:

- низька та помірна інтенсивність (через хронічний стрес, поганий сон та нерегулярне харчування, організм перебуває у стані виснаження. Високоінтенсивні тренування можуть бути контрпродуктивними. Пріоритет надається помірній, але регулярній активності);
- індивідуальний підхід (необхідно враховувати можливі загострення хронічних хвороб, травми, пов'язані з війною, та психоемоційний стан кожного учасника);
- комплексність (програма має охоплювати всі аспекти фізичної підготовленості, але з акцентом на ті, що важливі для життєдіяльності в екстремальних умовах:
 - функціональна сила: вправи, що імітують повсякденні рухи (підняття вантажів, присідання, віджимання), необхідні для виживання та допомоги іншим;
 - гнучкість та мобільність: розтяжка та вправи для суглобів, щоб зняти м'язові затиски, спричинені стресом (напрута в шії, плечах, попереку);
 - витривалість: загальна витривалість, необхідна для тривалого перебування в укриттях або переміщення;
- короткочасність та модульність (заняття можуть тривати всього 10-20 хвилин, вправи організовані у блоки, які можна виконати окремо або скомбінувати (наприклад, 10 хвилин розтяжки, 10 хвилин кардіо).

Стосовно кількості осіб, що тренуються, то деякі автори констатують, що найбільш комфортна цифра для оздо-

ровчих занять може становити до 6 осіб. Якщо тренер є досвідченим, можна залучати до занять близько 10 осіб [5, с. 13]. Проте, якщо в людини тяжкі травми та порушення, то персональні заняття стають основною формою оздоровчих тренувань.

Висновок. Отже, спортивно-оздоровчі заняття мають бути систематизованими та обґрунтованими відповідно до індивідуальних потреб та можливостей особи, з обов'язковим контролем фізичних показників. Загалом для осіб, які постраждали внаслідок війни, критично важливий психоемоційний фокус (дихальні практики, усвідомленість) та низька/помірна інтенсивність тренувань. При організації програми пріоритет надається функціональній підготовці та відновленню основних фізичних якостей, а форма занять (індивідуальна чи мала група) залежить від результатів ретельної діагностики стану постраждалого.

Список використаних джерел:

1. Даниско О. Концепція «Гор Нескорених» як засобу фізкультурно-спортивної реабілітації військових та ветеранів. *Фізичне виховання та спорт*. 2024. № 3. С. 50-58.
2. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. / укладач: О. В. Юденко. Київ: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.
3. Мельніков А., Гороховський А., Костян Я. Сучасні види реабілітації для постраждалих від війни військовослужбовців. *Молодий вчений*. 2023. № 11 (123). С. 23-26.
4. Халімончук Н., Сотник Ж. Інклюзивна реабілітація для військових та ветеранів за системою Crossfit. 2025. URL: <https://surl.li/gloven> (дата звернення 13.10.2025).
5. Шинкарьов С. І., Сіпакова Д. О., Павлов Р. Г., Брусак О. М. Спортивно-оздоровча діяльність: основи організації та практичні аспекти. Методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти різних спеціальностей. Полтава: Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 27 с.
6. Ярмач О., Гончаренко Ю. Оздоровчий фітнес як засіб корекції психоемоційного стану жінок-військовослужбовців постраждалих від війни. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези VIII Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 27 листопада 2024 р.)*. Київ: НУОУ, 2024. С. 357-361.

The article summarizes the main aspects of organizing and conducting sports and wellness training sessions with individuals affected by the war.

Key words: war, internally displaced persons, military personnel, veteran, sports and wellness training, psycho-emotional state, physical condition.

Отримано: 16.09.2025

УДК 615.825:616.718.8

П. Д. Плахтій, Є. П. Козак, Т. А. Полюян

ПЛОСКОСТОПІСТЬ ШКОЛЯРІВ, ЇЇ ПРИЧИНИ І ПРОФІЛАКТИКА

У статті розглянуто проблему плоскостопості серед школярів, проаналізовано основні причини її виникнення та чинники ризику, пов'язані з малорухливим способом життя, неправильно підібраним взуттям, надмірними або недостатніми фізичними навантаженнями. Охарактеризовано сучасні підходи до профілактики плоскостопості в умовах школи та сім'ї, зокрема використання спеціальних вправ, фізкультхвилюнок, дотримання ортопедичних рекомендацій та формування правильних рухових навичок у дітей. Наведено практичні поради для педагогів і батьків щодо створення сприятливих умов для здорового розвитку стоп школярів.

Ключові слова: школярі, плоскостопість, фізична терапія, лікувальний масаж.

Актуальність. Стопа дитини, на відміну від стопи дорослої людини, коротша, ширша і звужена в п'яті. Формування склепіння стопи завершується до 11-12 – річного віку школярів, формування усієї стопи – у віці 16-18 років [1, с. 238]. Тому найбільш ефективними є заходи профілактики і корекції порушень стопи до періоду другого дитинства (хлопчики 8-12 років, дівчатка – 8-11 років).

Зміни склепінь стопи мають від 50 до 92% дітей різних вікових груп [7]. Певні ознаки плоскостопості спостерігаються вже у віці до двох років (24% дітей), у віці шести – 40% [7]. За умов виконання такими дітьми значних фізичних навантажень, особливо статичних, порушується функція не лише опорно-рухового апарату, а і внутрішніх органів і вегетативних систем енергозабезпечення діяльності [2, с. 201-204].

Створення єдиної дієвої методики профілактики і корекції плоскостопості серед дітей та підлітків обумовлює актуальність і перспективність розробки реабілітаційних програм з цієї проблеми.

Мета статті полягає в дослідженні вивчити наявність взаємозв'язків між груповою приналежністю людини і типом її харчування (вегетаріанство, м'ясоїдство, змішаний тип харчування), між типом нервової системи і груповою приналежністю, між груповою приналежністю і масою тіла.

Методика дослідження. Дослідження проводилися у 2023 році на базі Гуменецького ліцею (с. Гуменці, Кам'янець-Подільського району, Хмельницької обл.). В експерименті брали участь 30 учнів 11-13 річного віку (13 хлопчиків і 17 дівчаток).

Методи дослідження: педагогічне спостереження (огляд, опитування), плантографія за П. М. Левитським з розрахунком індексів Чижина і Штріжера [8]. Перед виконанням розробленого нами оздоровчого комплексу фізичних вправ підлітків з комбінованою плоскостопістю використовували вібромасажний електричний апарат RT-2050 рекомендований МОЗ України (висновок державної СЕЕ від 09.09.2008 р. №05,03,02-03/57875).

Прилад з підігрівом створений за зразком ступні людини. Згідно вченню китайської медицини ступня – це друге серце людини. В ній знаходяться БАТ з'єднані з усіма органами організму через судини і лімфу. При використанні вібромасажного апарата активізуються функції регуляції і гармонізації фізичного стану організму, він заряджається енергією і оздоровлюється.

Програма фізичної терапії для досліджуваних дітей включала в себе такі вправи:

Лежачи на спині.

1. По черзі витягувати носки з одночасним поворотом стопи в середину в гомілковому суглобі (супінування стоп).
2. Одночасно витягувати носки з супінуванням.
3. Ковзаючий рух стопою однієї ноги по гомілці другої, намагаючись підошвою стопи охопити гомілку.
4. Ноги зігнуті, коліна торкаються одне одного, носки разом, п'яти нарізно. Почергово відривати п'яти від підлоги.
5. Те ж саме, але п'яти відривати від підлоги одночасно.

6. Стегна розведені, ноги зігнуті, стопи торкаються підшвами. Максимально розводити й зводити п'ятки.

Лежачи на животі.

1. Руки на поясі, ноги випрямлені, носки стоп повернуті всередину. Піднімати голову, вигинаючись у попереку і максимально витягуючи носки з супінацією стопи.
2. Руки спираються кистями в підлогу на рівні плечових суглобів, ноги разом, носки витягнуті й повернуті всередину. Ледь піднятіся, спираючись на стопи ніг і кисті рук.

Сидячи на стільці.

1. Руки на поясі, стопи разом. Максимально розводити й зводити п'яти, не відриваючи носків від підлоги.
2. Максимально зводити носки до зіткнення й розводити їх, не відриваючи п'яти від підлоги.
1. Згинати й розгинати стопи.
2. Стопи на підлозі. Розвести коліна, поставивши стопи назовні, максимально стиснути пальці ніг.

Сидячи на підлозі.

1. Сісти «по-турецьки», кисті рук спираються на підлогу. Спробувати встати, спираючись на тильну поверхню стопи і нахилиючи корпус уперед.
2. Розвести ноги, повертаючи стопи всередину, й супінувати їх, максимально напружуючи.
3. Почергове й одночасне згинання та розгинання стопи.

Стоячи.

1. Стоячи на одній нозі, піднятіся на носок.
2. Перекочуватись з носка на п'ятку і навпаки.
3. Ледь підвестись на носках, поставити одну ногу вперед, другу – назад.
4. Стоячи попеременно на кожній нозі, повертати тулуб у бік опорної ноги.

Вправи з предметами.

1. Стоячи на гімнастичній палиці, згинати ступні, обхопити її, розгинаючи ступні, відпустити палицю.
2. Присідання на гімнастичній палиці з упором на спинку стільця рукою.
3. Накачування малого м'яча стопою почергово кожною ногою протягом 2-3 хв.

Завершують виконання комплексу ходьбою на носках, п'ятках і зовнішніх сторонах стопи. Під час занять на відкритому повітрі бажано ходити босоніж, нерівній поверхні, по піску чи скошеній траві.

Результати дослідження. Під час дослідження було проведено анкетування учнів з метою виявлення їх обізнаності про плоскостопість та її вплив на здоров'я. При цьому було встановлено:

- спортом займаються – 70% опитаних учнів, а босоніж подобається ходити лише 45% школярів;
- відчувають біль під час довготривалого ходіння, а також він довго не минає у 25% учнів;
- серед досліджуваних учнів, що таке плоскостопість та сплюснення стопи – 50%, знайомі з цією проблемою – 10%;
- взуття під час зношування викривляє 50% дітей, але внутрішній край підборів викривляє лише 25%;
- стосовно поінформованості щодо плоскостопості, чинників, що його спричиняють та наслідки знає – 65%, не знає – 45% учасників.

Заняття спортом, ходіння босоніж позитивно впливає на стопу учасників, зміцнюючи м'язи, що підтримують склепіння стопи. А учнів, які відчували біль під час ходьби, що довго не минає, а також мали зношене взуття на внутрішній край каблука викликає занепокоєння, так як це є (перші ознаки розвитку плоскостопості 25% учнів). Більша частина учнів обізнані про дану хворобу, так як вивчають опорно – рухову систему на уроках біології та основ здоров'я, але на жаль 45% опитаних нічого не знають про плоскостопість.

З усієї кількості обстежених плантографією дітей за методом Штрітера (30 осіб) 12-ть (40%) мали плоскостопість різного ступеня: 6-ть – I ступеня, 4-ри – II ступеня, 2 – III ступеня. Більшість з них, а особливо діти з третім і другим ступенем плоскостопості скаржились на болі в гомілковостопних суглобах і в м'язах гомілки, рідшими були скарги на незначний дискорфорт в області хребта.

В результаті виконання дітьми запропонованої нами реабілітаційної програми, спрямованої на корекцію плоскостопості і формування правильної постави було виявлено ряд позитивних змін: троє учнів з третім ступенем вилікувалися повністю, ще троє вилікувалися частково; з чоти-

рьох учнів що мали другий ступінь плоскостопості трое перейшли в групу з третім ступенем, двоє учнів з третім рівнем плоскостопості залишилися в своїй групі лише з деяким покращенням стану стоп.

Учням з першою і другою групами плоскостопості рекомендовані подальші заняття згідно з даною програмою, двом учням з III ступенем плоскостопості– звернення до ортопеда для надання повноцінної ортопедичної допомоги – підбір устілок-супенаторів з моделюванням склепіння стопи, ортопедичного взуття, оперативне лікування показане при важких формах деформації стопи, постійних сильних болях.

Висновки.

1. Методом планіографії у 40% досліджуваних учнів було виявлено різні порушення форми стопи (сплощеність стопи і плоскостопість).
2. Для дітей з патологічними стопами було розроблено програму фізичної терапії: використання вібромасажного електричного апарата РТ – 2050, виконання комплексу фізичних вправ, лікувальний масаж.
3. Систематичне виконання упродовж шести місяців запропонованої програми фізичної терапії сприяло значному покращенню планіограм досліджуваних з комбінованою формою плоскостопості. У хворих з вираженою формою плоскостопості (III ступінь) позитивні результати були найменшими.

Список використаних джерел:

1. Аданіч В. Д. Методи корекції патології стопи. *Молодь: освіта, наука, духовність: тези доповідей*. Київ: Ун-т «Україна», 2008. Ч. 1. С. 342-344.
2. Бузунов В. П. Формування постави і ходи у дітей. *Теорія і практика фізичної культури*. 2003. № 3. С. 34-36.
3. Вихляев Ю. Пристрій для зміцнення склепіння стопи. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту*. Львів, 2007. Вип. 11. Т. 2. С. 56-61.
4. Гриньків М. Я., Вовканич Л. С. Методи діагностики плоскостопії. *Спортивна морфологія*. Львів: АДФК, 2015. С. 63-47.
5. Плахтій П. Д., Підгорний В. К., Соколенко Л. С. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2009. 332 с.
6. Плахтій П. Д., Польова С. П., Соколенко Л. С., Гутарева Н. В. Основи медичних знань: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський, 2015. 327 с.

7. Плахтій П. Д., Плахтій Д. П. Загальна і вікова фізіологія людини: навчальний посібник. ПП «Новий світ-2000», 2020. 338 с.

The article examines the problem of flat feet among schoolchildren, analyzing the main causes of its development and the risk factors associated with a sedentary lifestyle, improperly fitted footwear, and excessive or insufficient physical activity. Modern approaches to the prevention of flat feet in both school and home settings are described, including the use of specific exercises, physical activity breaks, adherence to orthopedic recommendations, and the formation of correct motor habits in children. Practical guidelines are provided for teachers and parents to create favorable conditions for the healthy development of children's feet.

Key words: schoolchildren, flat feet, physical therapy, therapeutic massage.

Отримано: 11.09.2025

УДК 373.5.016:796

В. В. Поплавський, А. В. Заїкін, С. О. Бондаренко

ЗАЛЕЖНІСТЬ РІВНЯ ЗНАТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ВІД ВПЛИВУ ОСНОВНИХ ЧИННИКІВ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

У статті вказані вікові особливості дітей старшого шкільного віку, зміст навчальної програми з фізичної культури, особливості вирішення пізнавальних та виховних завдань, а саме розширення кругозору, виховання інтересу та звички до занять фізичними вправами, формування стійких мотиваційних установок на здоровий спосіб життя, виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості.

Ключові слова: фізична культура, знання, учні, здоровий спосіб життя.

Актуальність теми. Базовий рівень освіти з фізичної культури у шкільній системі спрямований на всебічний розвиток особистості через процес засвоєння знань і формування навичок, що забезпечують інтелектуальний рівень знань у цій галузі. Важливим аспектом є використання спеціальних засобів і методів, які сприяють фізичному вдосконаленню учнів та розвитку здатності передавати набуті знання і вміння оточуючим на основі власної компетентності з фізичної культури [2].

Зміст освітньої галузі для старшої школи включає такі напрями: формування стабільних мотиваційних установок і практичне застосування знань щодо здорового способу життя, підтримки та корекції власного здоров'я; сприяння підвищенню адаптаційних можливостей організму; усвідомлення необхідності розвитку фізичних якостей для поліпшення фізичної підготовленості; набуття умінь і навичок систематичних занять фізичними вправами; підготовку до служби у Збройних Силах України та інших військових формуваннях, передбачених законодавством; допомога у виборі професії; опанування надання першої медичної допомоги [3].

Виклад основного матеріалу. Дослідження показує, що високий рівень відповідальності та самосвідомості старшокласників сприяє інтересу до власної особистості, її організації та саморегуляції. Це, у свою чергу, формує дбайливе ставлення до здоров'я та стійкі мотиваційні установки на ведення здорового способу життя. Тому набуття теоретико-методичних знань з фізичної культури здійснюється на більш високому рівні.

Для досягнення цих цілей були визначені ключові фактори, що впливають на рівень знань і теоретичну підготовку старшокласників, а також встановлено взаємозв'язок між теоретичними знаннями та окремими показниками фізичного здоров'я.

Аналіз теоретико-методичного матеріалу свідчить, що обсяг знань старшокласників переважно обмежується загальними довідково-інформаційними даними та охоплює такі теми: для 10-го класу – «Ознаки перевтоми», «Організація та проведення позакласних занять з молодшими школярами», «Дотримання рухового режиму та правил безпеки під час занять фізичними вправами», «Надання першої медичної допомоги у разі травм», «Основні поняття і принципи системи фізичного виховання у школі»; для 11-го класу – «Фізична культура як складова загальної культури людини», «Фізична культура в сімейному середовищі», «Впровадження здорового способу життя», «Перша допомога при спортивних травмах», «Фізичні вправи для підготовки до праці, служби в армії, обрання професії та гармонійного розвитку майбутньої матері» [1, 2].

Разом із тим спеціальні методичні знання з фізичної культури представлені у програмі недостатньо. До них мо-

жна віднести для 10-го класу – планування та методикку розвитку основних фізичних якостей і організацію самостійних занять; для 11-го класу – методикку проведення самостійних занять фізичними вправами та контроль фізичних навантажень [1, 2].

У програмі не зазначено, що старшокласників необхідно ознайомити з окремими видами фізичних вправ для самостійних занять, зокрема повсякденними, циклічними та нетрадиційними вправами.

Результати анкетування вчителів показали, що 90% опитаних не викладають теоретичний матеріал повністю відповідно до програми. На думку 80% педагогів, основними причинами недостатньої теоретичної підготовки учнів є відсутність методичної літератури з теоретичного розділу; 40% вважають, що відведених програмою 10 хвилин на теоретичний матеріал недостатньо; 70% пропонують удосконалити теоретичні теми для старшокласників; 90% вважають необхідним включити до уроків спеціальні знання про фізичне здоров'я. При цьому 50% учителів рекомендують доповнити програму «Основи здоров'я і фізична культура» питаннями щодо фізичного здоров'я, організації та методики проведення самостійних занять, що дозволить сформува-ти у старшокласників практичні навички самостійного виконання фізичних вправ. Ці дані свідчать про недостатню педагогічну спрямованість під час формування знань з фізичної культури як соціально-педагогічного чинника.

Відсутність інтересу учнів старших класів до вивчення фізичної культури також впливає на загальний рівень їхніх знань. Учні 10-11-х класів проявляють небажання опановувати загальні питання дисципліни. Згідно з анкетуванням, 40% теоретичного матеріалу програми для 10-го класу та 63% для 11-го класу не цікавлять учнів. Так, старшокласники не бажають ознайомлюватися з такими темами: для 10-го класу – «Фізична культура в Україні», «Надання першої медичної допомоги при спортивних травмах», «Основні поняття і принципи системи фізичного виховання в навчальних закладах», «Організація та проведення позакласних занять з молодшими школярами»; для 11-го класу – «Перша допомога при спортивних травмах», «Фізична культура в сім'ї», «Фізична культура як складова загальної культури людини», «Виховання звички до занять фізичною культурою»,

«Фізичні вправи для підготовки до праці, служби в армії, вибору професії та гармонійного розвитку майбутньої матері».

Водночас, 80,1% учнів 10-х класів та 64,5% 11-х класів цікавляться методикою самостійних занять фізичними вправами; 77,8% учнів 11-х класів – питаннями самоконтролю фізичних навантажень; 61,5% учнів 10-х класів – плануванням та методикою розвитку фізичних якостей.

Дослідження показало, що мотивація до занять фізичною культурою і спортом є одним із ключових чинників, що впливають на рівень знань з предмета. З одного боку, відвідування уроків безпосередньо пов'язане із системною формуванням загальних та спеціальних знань, з іншого – знання у галузі фізичної культури слугують засобом впливу на мотиваційну сферу учнів [3].

Мотив – один із основних соціально-психологічних факторів формування фізично здорової особистості. Формування мотивів проходить під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів. Мотив – це усвідомлена причина активності людини, спрямована на досягнення мети. Зовнішніми мотивами виступають умови, у яких відбувається процес навчання й виховання дітей шкільного віку, внутрішніми – знання, бажання, прагнення, інтереси, переконання особистості [4, 5].

Аналіз анкетування показав, що 46,2% учнів 10-х та 61,1% учнів 11-х класів не бажають знайомитися з питаннями методики оцінки фізичного здоров'я. Близько 30,8% учнів 10-х та 11,1% учнів 11-х класів не можуть оцінити свій стан здоров'я. Це свідчить про те, що учням старшого шкільного віку нецікаво знати свій рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Але треба зазначити, що юнаки в основному цікавляться атлетичною гімнастикою, а дівчата – вправами для формування статури.

Враховуючи результати опитування учнів старших класів, можна говорити про те, що для 38,5% учнів 10-х та 5,5% учнів 11-х класів мотивом відвідування уроків з фізичної культури є одержання оцінки, для 41,4% учнів 10-х та 44,7% учнів 11-х класів – формування тіла без врахування рівня здоров'я, для 20,1% учнів 10-х та 49,8% учнів 11-х класів – засіб зміцнення здоров'я і підвищення функціональних можливостей організму.

Висновки. Мотиви з віком мають тенденцію до перерозподілу. Відвідування уроків фізичної культури для зміц-

нення здоров'я і підвищення функціональних можливостей значно зростає в 11-х класах, при цьому зменшується кількість учнів, які відвідують уроки фізичної культури з метою тільки заради оцінки.

Аналіз отриманих результатів дозволяє стверджувати, що на рівень знань у галузі фізичної культури дітей старшого шкільного віку впливають соціально-педагогічні та соціально-психологічні фактори.

Список використаних джерел:

1. Долбишева Н. Г. Нетрадиційні види фізичних вправ в системі уроків фізичної культури дівчат старшого шкільного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків; Львів, 2018. № 17. С. 24-28.
2. Єдинак Г. Виховання інтересу до занять фізичною культурою з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей моторики юнаків 15-17 років. *Фізичне виховання в школі*. 2001. № 4. С. 30-33.
3. Зубаль М. Теоретична підготовка у фізичному вихованні школярів 1-11 класів загальноосвітньої школи. *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми розвитку «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України»*. Тернопіль, 2014. С. 258-260.
4. Мартин П. М. Організаційно-педагогічні особливості фізичного виховання старшокласників у сучасних молодіжних організаціях: автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Луцьк, 2017. 20 с.
5. Шамардіна Г. Н., Долбишева Н. Г. Основи знань про фізичне здоров'я в системі школи. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: збірник наукових праць*. Рівне: Принт Пауз, 2021. Вип. 2. С.192-193.

The article outlines the age-specific characteristics of older school-age children, the content of the physical education curriculum, and the particularities of addressing cognitive and educational tasks. These include broadening students' horizons, fostering interest and habits related to physical exercise, developing stable motivational attitudes toward a healthy lifestyle, and cultivating moral, volitional, and psychological qualities of personality.

Key words: physical education, knowledge, students, healthy lifestyle.

Отримано: 18.09.2025

С. М. Потанчук

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ В ГРУПАХ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

У статті обґрунтовується застосування колового тренування, як засобу підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в групах підвищення спортивної майстерності.

Ключові слова: загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, засоби, станції, коловий метод.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень.

Метод колового тренування є однією з найбільш ефективних організаційно-методичних форм підготовки у сучасному спорті. У групах підвищення спортивної майстерності, де тренувальні навантаження досягають значних обсягів та інтенсивності, цей метод трансформується з простої фізкультурної вправи у складний інструмент виховання спеціальної витривалості, сили та психологічної стійкості. Колове тренування, яке здійснюється на навчальних заняттях з фізичного виховання, представляє собою цілісну самостійну організаційно-методичну форму занять і в той же час не зводиться до якогось-небудь одного методу. Вона включає ряд приватних методів суворо регламентованої вправи з виборчою і загальною дією на організм спортсменів.

Мета роботи. Дослідити особливості підвищення ефективності навчально- тренувального процесу в групах підвищення спортивної майстерності з використанням методу колового тренування.

Виклад основного матеріалу. Розрізняють наступні основні різновиди колового тренування:

- за методом безперервної вправи (переважна спрямованість на витривалість);
- за методом інтервальної вправи з жорсткими інтервалами відпочинку (переважна спрямованість на силову і швидкісну витривалість);
- за методом інтервальної вправи з повними інтервалами відпочинку (переважна спрямованість на силу, спритність і спеціалізовану витривалість).

Колове тренування за методом безперервної роботи проводиться без перерв і складається з декількох повторень проходження кола залежно від кількості станцій та має наступні варіанти.

Варіант 1. Вправи проводяться без пауз у момент виконання їх в комплексі та між колами. Після того, як вправи, які вже розучені, і проведено випробування, яке визначило максимальне число повторень (максимальний тест – МТ), кожен отримує стандартне дозування: МТ/4 або МТ/2. Вправи на кожній станції і перехід між ними виконуються у вільному темпі, без урахування часу. Підвищення навантаження йде за рахунок збільшення повторень на одній або на кожній станції ((МТ/2) + 1) чи за рахунок переходу до наступного важчого комплексу.

Варіант 2. Вправи проводяться без пауз, але з цільовим часом. Після того, як вправи вивчені та на кожній станції проведено максимальний тест (30 с вправ і 30 с відпочинку), фіксується тренувальний час для одноразового проходження кола з дозуванням МТ/2 або МТ/4. Час проходження одного кола помножується на кількість кіл (залежно від кількості станцій), отримують цільовий час. При стандартному обсязі вправ на занятті необхідно прагнути до скорочення часу проходження кіл до цільового. Підвищення навантаження здійснюється за рахунок визначення нового МТ або переходу до складнішого комплексу. При цьому заводиться картка досягнень.

Варіант 3. Вправи проводяться без перерв із стандартизованим часом тренування і стандартною кількістю повторень, але з різною кількістю проходження кіл. Після того, як вправи розучено, та визначено МТ на кожній станції за принципом 30 с роботи і 30 с відпочинку, проводиться тренування із стандартним тренувальним часом. Дозування і час проходження кожного кола залишаються стандартними, а кількість кіл збільшується.

Останній варіант особливо важливий для підготовчої, другої половини основної частини тренування, оскільки тренувальний час стандартизовано. Мінімальний час, необхідний для проведення цього варіанту, дозволяє вводити кругове тренування практично в кожне навчально-тренувальне заняття.

Перевага третього варіанту полягає також і в простоті фіксації часу. Це дозволяє викладачу постійно стежити за ходом заняття і значно полегшує облік. Після закінчення колового тренування учні заносять в картку досягнень тільки кількість кіл і станцій, які вони пройшли.

Усі варіанти колового тренування за методом безперервної вправи можна застосовувати на навчально-тренувальних заняттях з боксу, легкої атлетики, спортивних ігор, гімнастики.

Колове тренування, яке організовано за методом інтервальної вправи з жорсткими інтервалами відпочинку, проводиться з короткими перервами, так званими «дійовими» паузами як між вправами, так і між колами. Цей різновид має три варіанти. У першому та другому займаються на станціях по 15 с із постійною перервою в 30-45 с.

Колове тренування за цими варіантами будується наступним чином.

Проводиться тренування з індивідуальним дозуванням: МТ/2 за 15 с з інтервалом відпочинку 30-45 с. Час відпочинку залежить від величини навантаження обраної вправи і фізичної підготовленості учнів. Чим вище інтенсивність вправи, тим успішніше буде розвиватися максимальна сила, а також такі комплексні фізичні якості, як швидкісна сила і швидкісна витривалість. При виконанні роботи за першим і другим варіантам колового тренування потрібно стежити і домагатися чіткого виконання вправ в середньому тренувальному темпі. Захоплення максимальним темпом в збиток точності виконання вправ неприпустимо.

У третьому варіанті займаються на станціях протягом 30 с з постійною 30-секундною перервою. При підборі вправ для третього варіанту необхідно передбачити комплекси з таких вправ, які учні змогли б виконувати упродовж 30 с роботи без особливого поспіху з допустимою точністю. Підвищення індивідуального навантаження в третьому варіанті йде за рахунок збільшення кількості повторень на $(MT+1)/2$, $(MT+2)/2$ і так далі, а загального – за рахунок збільшення проходження кількості кіл усією групою.

Проходження двох-трьох кіл в основній частині заняття вирішує, окрім завдань загальної фізичної підготовки, ще і завдання цілеспрямованого розвитку фізичних якостей комплексного характеру, таких, як спеціальна витривалість, швидкісна сила, а також силова витривалість.

Колове тренування, яке організовано за методом інтервальної вправи з повними паузами відпочинку за інтенсивно-інтервальної роботи з потужністю до 75% від максимальної, є різновидом інтервального тренування, яке спрямоване за умови збереження колишньої кількості повторень, але за коротший час.

При використанні на тренувальних заняттях колового тренування за методом інтервальної вправи з повними інтервалами відпочинку кількість учнів, які займаються на станціях, підбирається так, щоб один-два учні виконували вправи, інші відпочивали і виконували вправи на розслаблення, не порушуючи повний цикл роботи і відпочинку. При такій організації на одній станції може знаходитися відразу до 4-х учнів. Цей спосіб проведення занять формує в учнів навички взаємодопомоги, вчить здійснювати взаємний контроль за якістю виконання станційних завдань.

Колове тренування за методом інтенсивно-інтервальної роботи з повним інтервалом відпочинку відрізняється від попередніх методів і їх варіантів не лише організацією проведення, але також і визначенням МТ. Учні на кожній станції працюють не усі одночасно, оскільки вони розміщені по 2-4, а виконують завдання по черзі. При цьому організація процесу колового тренування може бути звичайною, яка включає проходження одного і більше кіл, або специфічною, коли кожна з вправ на станції виконується серіями до трьох разів, а потім відбувається перехід до наступної станції.

Використання цього методу в усіх його варіантах спрямоване на вдосконалення швидкісної сили та швидкісної витривалості.

Для занять за типом колового тренування з використанням методів безперервної та інтервальної вправи пропонується така організаційно-методична форма занять, яка, подібно до колового тренування, містить усі основні її компоненти і в той же час гранично спрощена і доступна. Такі заняття за типом колового тренування проводяться і диференціюються за рахунок послідовного використання трьох однотипних вправ, що відрізняються різною мірою складності, яка поступово підвищується.

Зазначений підхід дає можливість зосередити усю увагу учнів на виконанні вправ на станціях, ознайомитися та вивчити чергову вправу під час переходу до чергової станції,

відпочивати на них, не відволікаючись на запис результатів в індивідуальні або групові картці, і диференціювати навантаження за рахунок різних варіантів виконання вправ.

Викладач в цей час має можливість зосередити свою увагу на організації і контролі за ходом проведення колового тренування, надати допомогу тим, хто окремо займається у виправленні помилок при виконанні вправ.

Для занять за типом колового тренування з використанням методу безперервної вправи можна застосувати 10-15 станцій залежно від забезпечення учнів на кожному конкретному занятті інвентарем. Підбирати вправи при початковому навчанні необхідно прості, які не пов'язані з освоєнням складних навичок.

Навантаження розраховуються практичним шляхом. До розрахунку береться часовий відрізок в 15-30 с. Дозування визначається максимальною і мінімальною кількістю вправ, які виконуються на кожній станції. Наприклад, максимально вижати гантелі масою 8-10 кг можна 20-30 разів за 30 с. У цьому випадку загальне завдання для групи буде: максимальне 30 разів, мінімальне – 15. При цьому треба стежити за тим, щоб виконання вправ на різних станціях займало однаковий час, включаючи переходи.

Доцільність подальшого використання комплексу буде залежати від правильного співвідношення навантаження і відпочинку, а також послідовності підбору вправ. Підвищувати навантаження можна шляхом ускладнення комплексів, а також за рахунок збільшення проходження кількості кіл. При проходженні більш одного кола необхідно давати учням перерву (3-5 хв), яка використовується вчителем для повторного виміру пульсу, розбору помилок, а також проведення заходів виховного характеру.

Під час занять за типом колового тренування з використанням інтервального методу можна включати в комплекс також до 10-15 станцій.

Дозування та число повторень коливаються від 10 до 20. Час на відпочинок і роботу дозується.

Перераховані варіанти колового тренування із застосуванням методів безперервної та інтервальної вправи спрямовані за перевагою на розвиток загальної та силової витривалості, швидкісної сили.

Висновки. Колове тренування в групах підвищення спортивної майстерності є універсальним методом, що дозво-

ляє за обмежений час виконати великий обсяг спеціалізованої роботи. Воно не лише розвиває фізичні якості, а й сприяє адаптації психіки спортсмена до умов змагальної втоми.

Список використаних джерел:

1. Гуменюк С. В. Основи колового тренування у фізичному вихованні та спорті: метод. рек. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2017. 56 с.
2. Матвеев Л. П. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Вища школа, 2003. 448 с.
3. Коробейніков Г. В. Фізіологія спорту: навч. посіб. Київ: ГВНЗ «Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана», 2013. 230 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 2. Київ: Олімпійська література, 2012. 368 с.
6. Романчук В. М. Коловий метод як форма організації занять з фізичної підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2021. Вип. 6 (137). С. 104-108.
7. Шестопап Н. М. Особливості застосування колового тренування у процесі фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів. *Спортивна наука України*. 2019. № 2.
8. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моніторинг: навч. посіб. Київ: Олімп. л-ра, 2013. 176 с.

The article justifies the use of circuit training as a means of increasing the effectiveness of the educational and training process in sports skill improvement groups.

Key words: general physical training, special physical training, means, stations, circular method.

Отримано: 10.09.2025

М. В. Прозар, Ю. М. Петрова, В. М. Гоншовський

ЦИФРОВІ ІНСТРУМЕНТИ, ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ

У статті розглядається впровадження сучасних цифрових технологій у систему тренувального процесу баскетболістів. Обґрунтовано доцільність використання мобільних додатків, аналітичних платформ, відеоаналізу та віртуальної реальності для оптимізації навчально-тренувальної процесу. Висвітлено можливості цифрових інструментів у моніторингу функціонального стану, корекції техніко-тактичних дій, контролі тренувальних навантажень та підвищенні мотивації спортсменів до самостійної роботи. На основі аналізу наукових джерел і практичного досвіду доведено, що цифровізація тренувального процесу сприяє підвищенню його ефективності, індивідуалізації підготовки баскетболістів і розвитку їхніх когнітивних, психомоторних та аналітичних здібностей. Отримані результати можуть бути використані у практиці тренерів, фахівців із спортивної аналітики.

Ключові слова: цифрові технології, баскетбол, підготовка спортсменів, мобільні додатки, аналітичні платформи.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку спорту характеризується стрімким упровадженням цифрових технологій у всі сфери підготовки спортсменів [1; 5]. У контексті глобальної цифровізації суспільства спортивна наука та практика також зазнають істотних трансформацій, що зумовлює необхідність переосмислення традиційних підходів до організації тренувального процесу. Зокрема, у баскетболі – як одному з найдинамічніших видів спорту – ефективність підготовки спортсменів дедалі більше залежить від застосування інноваційних цифрових інструментів, які забезпечують оперативний збір, аналіз і візуалізацію даних про фізичний, техніко-тактичний і психофізіологічний стан гравців [3; 6; 7].

Використання мобільних фітнес-додатків, платформ аналітики, систем відеоаналізу та засобів віртуальної чи доповненої реальності відкриває нові можливості для оптимізації тренувального процесу [1; 2; 10]. Такі технології сприяють підвищенню точності контролю навантажень, індивідуалізації підготовки, прогнозуванню спортивних результатів, а також мотивації спортсменів до самовдоско-

налення [4; 8; 9]. Водночас їх упровадження потребує науково обґрунтованих підходів, методичної підтримки та педагогічної адаптації до умов спортивної практики [5; 11].

Актуальність дослідження зумовлена тим, що цифрові інструменти стають не лише допоміжним засобом, а й повноцінним компонентом системи управління тренувальним процесом [3; 6; 12]. Їх ефективне використання дозволяє комплексно оцінювати підготовленість баскетболістів, своєчасно виявляти слабкі ланки техніко-тактичної майстерності, оптимізувати співвідношення навантаження і відновлення, що в кінцевому результаті сприяє підвищенню спортивної результативності [7; 9; 10].

Мета статті полягає у висвітленні ролі та можливостей цифрових інструментів як ефективного засобу підвищення результативності тренувальної діяльності баскетболістів, а також у визначенні напрямів їх інтеграції в сучасну систему спортивної підготовки.

Виклад основного матеріалу. Результати проведеного дослідження підтверджують високу ефективність упровадження цифрових інструментів у тренувальний процес баскетболістів. Аналіз отриманих даних свідчить, що використання цифрових технологій забезпечує якісно новий рівень організації тренувальної діяльності, сприяє підвищенню мотивації спортсменів та дає можливість тренеру оперативно контролювати динаміку підготовленості кожного гравця [3; 4; 7].

Застосування мобільних фітнес-додатків і трекерів дозволило здійснювати постійний моніторинг функціонального стану спортсменів, включно з показниками частоти серцевих скорочень, рівня активності, відновлення та сну. Це дало змогу своєчасно коригувати навантаження і запобігати перевтомі, що є важливим чинником стабільності спортивної форми. Крім того, використання платформ аналітики дозволило оцінити ефективність виконання техніко-тактичних дій під час тренувань і змагань, а також виявити індивідуальні помилки в техніці, які раніше залишалися непоміченими [2; 8; 12].

Відеоаналіз і візуалізація ігрових ситуацій сприяли підвищенню когнітивного рівня спортсменів, покращенню тактичного мислення та швидкості прийняття рішень у

складних ігрових умовах. У ході експерименту встановлено, що гравці, які активно використовували цифрові засоби самоконтролю, демонстрували вищі результати у показниках точності кидків, швидкості переміщення та командної взаємодії.

Використання цифрових інструментів позитивно вплинуло і на педагогічну взаємодію між тренером та спортсменами. Цифрова комунікація через мобільні додатки та хмарні сервіси сприяла кращій зворотній реакції, дозволила здійснювати дистанційний контроль, планування тренувальних завдань і аналіз виконаних дій. Таким чином, тренувальний процес став більш гнучким, індивідуалізованим і науково обґрунтованим.

Водночас дослідження виявило певні обмеження у використанні цифрових технологій. Серед них – потреба у високій цифровій грамотності тренерів, технічна забезпеченість спортивних закладів, а також ризик надмірної залежності спортсменів від цифрових засобів контролю. Тому впровадження технологій має супроводжуватися методичною підготовкою тренерів, педагогічним супроводом і дотриманням принципу доцільності використання технологій у спорті.

Отже, результати дослідження підтверджують, що інтеграція цифрових інструментів у систему підготовки баскетболістів сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу, покращенню якості техніко-тактичних дій, розвитку самоконтролю та аналітичного мислення спортсменів. У перспективі подальших досліджень доцільним є розширення експериментальної бази, залучення різних вікових та кваліфікаційних груп баскетболістів, а також розроблення методичних рекомендацій щодо оптимального використання цифрових технологій у спортивній підготовці.

Перелік цифрових мобільних додатків, що можуть бути використані у підготовці баскетболістів:

- HomeCourt – інтелектуальний додаток на основі штучного інтелекту, який аналізує техніку кидка, швидкість рухів, траєкторію польоту м'яча та ефективність тренувань за допомогою камери смартфона.
- Hudl – платформа для відеоаналізу, що дозволяє записувати, розмічати та аналізувати ігрові епізоди, створювати статистику дій гравців і команди, а також надавати індивідуальні рекомендації спортсменам.

- Nike Training Club (NTC) – універсальний фітнес-додаток із комплексами вправ для розвитку сили, витривалості, гнучкості та координації, який можна адаптувати під специфіку гри в баскетбол.
- FIBA LiveStats – офіційний додаток Міжнародної федерації баскетболу (FIBA), який дозволяє вести статистику матчу в режимі реального часу, аналізувати показники команди й окремих гравців.
- DribbleUp Basketball – інтерактивна система для тренування дриблінгу із «розумним» м'ячем, яка аналізує техніку володіння м'ячем, частоту рухів і точність виконання вправ.
- Fitbod – додаток для складання персоналізованих програм силової підготовки на основі поточного рівня фізичної форми спортсмена, що сприяє розвитку вибухової сили та стабілізуючих м'язів.
- Coach's Eye – програма для сповільненого відеоаналізу техніки, яка дозволяє тренеру детально розглядати фази руху, додавати коментарі та графічні позначки для виправлення технічних помилок.
- MyFitnessPal – цифровий щоденник харчування, який допомагає спортсменам контролювати калорійність, баланс макроелементів і підтримувати оптимальний рівень енергії під час тренувань і змагань.
- Polar Flow / Garmin Connect / Strava – мобільні платформи для моніторингу серцевого ритму, швидкості, витривалості та відновлення після навантажень на основі даних фітнес-браслетів або смартгодинників.
- TeamSnap – додаток для організації командної роботи: планування тренувань, розкладу матчів, координації між гравцями й тренерами, обміну повідомленнями та звітами.
- Basketball Stats PRO – програма для створення детальної статистики ігрових показників (результативність, підбирання, передачі, втрати, фоли), що дозволяє оперативно оцінювати індивідуальну й командну ефективність.
- SkillShark Athlete Evaluation – інструмент для оцінювання технічних, фізичних і тактичних якостей спортсменів із формуванням цифрових звітів і рекомендацій щодо індивідуального розвитку.
- XPS Network – професійна система для тренерів, яка поєднує планування тренувань, ведення статистики, відеоаналіз і комунікацію між членами команди.

- Google Fit / Apple Health – універсальні додатки для контролю загальної фізичної активності, сну, ЧСС і рівня навантаження у повсякденному режимі, що сприяють формуванню культури самоконтролю.

Висновки. Проведене дослідження дало змогу встановити, що цифрові технології є потужним інструментом підвищення ефективності тренувального процесу в баскетболі. Використання мобільних додатків, аналітичних платформ і систем відеоаналізу дозволяє реалізувати нові підходи до управління підготовкою спортсменів, орієнтовані на об'єктивність, індивідуалізацію та наукову обґрунтованість:

- інтеграція цифрових інструментів у тренувальний процес сприяє комплексному моніторингу функціонального стану спортсменів, оцінюванню техніко-тактичних дій і підвищенню якості навчально-тренувальної діяльності.
- мобільні додатки та платформи аналітики забезпечують оперативний збір, аналіз і візуалізацію даних, що допомагає тренеру приймати обґрунтовані рішення щодо навантажень, відновлення та корекції техніки.
- цифрові технології стимулюють мотивацію спортсменів до самостійної роботи, розвитку самоконтролю, аналізу власних результатів і формування відповідальності за власний спортивний прогрес.
- використання систем відеоаналізу та віртуальної реальності підвищує когнітивний рівень спортсменів, розвиває тактичне мислення, увагу, швидкість реакції й аналітичні здібності.
- педагогічна взаємодія у цифровому середовищі (через мобільні сервіси, хмарні платформи, електронні звіти) забезпечує безперервний зворотний зв'язок між тренером і спортсменами, роблячи процес підготовки більш гнучким і персоналізованим.

Разом із тим, дослідження засвідчило, що для повноцінного використання цифрових технологій необхідна підвищена цифрова компетентність тренерів, відповідна технічна база та методичне забезпечення. Впровадження цифрових інструментів має здійснюватися поступово, із врахуванням індивідуальних особливостей спортсменів і специфіки тренувального процесу.

Отже, цифровізація системи підготовки баскетболістів відкриває широкі можливості для підвищення ефективно-

сті тренувальної діяльності, удосконалення техніко-тактичної майстерності та підвищення рівня спортивних результатів. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розроблення методичних рекомендацій щодо поетапного впровадження цифрових технологій, створення інтегрованих платформ контролю тренувального процесу та вивчення психологічних аспектів взаємодії спортсменів із цифровими системами моніторингу.

Список використаних джерел:

1. Chan C. H. M. Current applications of virtual reality in basketball training: a systematic review. *Sports Engineering*. 2024. Vol. 27. № 2. Article 26. URL: <https://doi.org/10.1007/s12283-024-00469-1> (дата звернення: 03.10.2025).
2. Tannoubi A., Hadj-Ameur M. S., Sghaier S. et al. Effectiveness of Video Modeling in Improving Technical and Tactical Skills in Team Sports: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Children*. 2023. Т. 10, № 4. Article № 729. URL: <https://doi.org/10.3390/children10040729> (дата звернення: 06.10.2025).
3. Cheng Y., Guo Y., Yin Y. Artificial Intelligence Technology in Basketball Training Based on Intelligent Detection of Movements. *Computational Intelligence and Neuroscience*. 2022. № 3843295. URL: <https://doi.org/10.1155/2022/3843295> (дата звернення: 06.10.2025).
4. Migliaccio G. M., Padulo J., Russo L. The Impact of Wearable Technologies on Marginal Gains in Sports Performance: An Integrative Overview on Advances in Sports, Exercise, and Health. *Applied Sciences*. 2024. Т. 14. № 15. Art. № 6649. URL: <https://doi.org/10.3390/app14156649> (дата звернення: 02.10.2025).
5. Seçkin A. Ç., Zengin M., Yıldız D. Review on Wearable Technology in Sports: Concepts, Challenges, and Opportunities. *Applied Sciences*. 2023. Т. 13. № 18. Art. № 10399. URL: <https://doi.org/10.3390/app131810399> (дата звернення: 10.10.2025).
6. De Fazio R., De Vittorio M., Todisco M. et al. Wearable Sensors and Smart Devices to Monitor and Assess Athlete Performance: An Overview. *Sensors*. 2023. Т. 23. № 3. Art. № 1281. URL: <https://doi.org/10.3390/s23031281> (дата звернення: 11.10.2025).
7. Sánchez R. P., Clemente-Suárez V. J., Fuentes-Garrido J. D. et al. Heart Rate Variability in Basketball: The Golden Nugget of Monitoring Training and Performance. *Applied Sciences*. 2024. Т. 14. № 21. Art. № 10013. URL: <https://doi.org/10.3390/app142110013> (дата звернення: 06.10.2025).
8. Gervasi M., Pavone, L., Perroni, F. et al. (2024). A video-based time-motion analysis of an elite male basketball team: position-

- and quarter-based differences. *Journal of Sports Sciences*. 2024. Т. 42. № 16. P. 1823-1831. URL: <https://doi.org/10.1080/02640414.2023.2293608> (дата звернення: 01.10.2025).
9. Sansone P., Lupo C., Tessitore A. A Systematic Review on the Physical, Physiological, Perceptual, and Technical-Tactical Demands of Official 3×3 Basketball Games. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2023. Т. 18. № 11. P. 1233-1248. URL: <https://doi.org/10.1123/ijsp.2022-0270> (дата звернення: 02.10.2025).
 10. Witte K., Smeets J. B. J., Fiehler K. et al. Sports training in virtual reality with a focus on visual perception and decision making: a review. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2025. Т. 7. Art № 1530948. URL: <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1530948> (дата звернення: 03.10.2025).
 11. Cabarkapa D. V., Fry A. C., Cabarkapa D. et al. Game vs. Practice Differences in External Load in U16 and U18 Basketball Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2025. Т. 22. № 9. Art № 1234. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph22091234> (дата звернення: 01.10.2025).
 12. Sonalcan H., Özer M., Varol İ. Action Recognition in Basketball with Inertial Measurement Unit Sensor. *Sensors*. 2025. Т. 25. № 2. Art. № 563. URL: <https://doi.org/10.3390/s25020563> (дата звернення: 01.10.2025).
 13. About FIBA LiveStats. (2020-2025). FIBA. URL: <https://about.fiba.basketball/en/services/data-and-video-solutions/fiba-live-stats> (дата звернення: 02.10.2025).
 14. FIBA Descriptive Analytics Report 2020. *FIBA Press Release*. URL: <https://www.fiba.basketball/en/news/fiba-and-wabc-highlight-global-basketball-trends-in-latest-descriptive-analytics-report> (дата звернення: 02.10.2025).
 15. HomeCourt. Official site. 2025. URL: <https://www.homecourt.ai/> (дата звернення: 11.10.2025).

The article examines the implementation of modern digital technologies in the training system of basketball players. The expediency of using mobile applications, analytical platforms, video analysis, and virtual reality tools for optimizing the educational and training process is substantiated. The paper highlights the potential of digital tools in monitoring functional state, correcting technical and tactical actions, controlling training loads, and increasing athletes' motivation for independent work. Based on the analysis of scientific sources and practical experience, it is proven that the digitalization of the training process contributes to enhancing its efficiency, individualizing basketball players' preparation, and developing their cognitive, psychomotor, and analytical abilities. The ob-

tained results can be applied in the practice of coaches and sports analytics specialists.

Key words: digital technologies, basketball, athlete training, mobile applications, analytical platforms.

Отримано: 26.09.2025

УДК 613.956-056.49

С. В. Протасюк, А. В. Заїкін, І. Б. Ганушкевич

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК І ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ШКОЛЯРІВ ІЗ ДЕВІАНТНОЮ ПОВЕДІНКОЮ: СТРУКТУРНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ

У статті охарактеризовано особливості організації навчального процесу з фізичного виховання в школі, показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості учнів з девіантною поведінкою різних констигучіональних типів і рівнів дозрівання організму.

Ключові слова: фізичне виховання, шкідливі звички, учні, девіантна поведінка.

Актуальність теми. На сучасному етапі розвитку суспільства, коли проблема збереження здоров'я нації набуває особливої актуальності, важливо приділяти значну увагу удосконаленню системи фізичного виховання та формуванню здорового способу життя. Дослідження свідчать, що регулярна фізична активність суттєво впливає на стан здоров'я людини та є важливим чинником культурного розвитку особистості. Крім того, науковці цікавляться взаємозв'язком між рівнем фізичної активності та проявами шкідливих звичок, таких як куріння, вживання алкоголю, токсикоманія та наркоманія [2].

Враховуючи це, виникає потреба у розробці спеціальних програм, спрямованих на профілактику девіантної поведінки та шкідливих звичок у дітей і підлітків.

Виклад основного матеріалу. Дослідження показують, що важливу роль відіграє накопичений підлітками досвід щодо ведення здорового способу життя. Завдання регулярного моніторингу фізичного та психічного стану дітей, оцінки їхньої поведінки, виявлення взаємозв'язків між впливом

школи, родини та інших соціальних інститутів і способом життя учнів, а також сприяння розвитку соціальних програм, що зміцнюють здоров'я підростаючого покоління, займають ключове місце в роботі фахівців. Фізична культура, будучи складовою частиною загальної культури особистості, виступає потужним засобом формування здорового способу життя, сприяє підвищенню фізичної підготовленості, зміцненню здоров'я, а також впливає на поведінку людини в побуті та процесі навчання, що, своєю чергою, відображається на міжособистісних стосунках [1, 4].

Особливу увагу у корекції девіантної поведінки підлітків слід приділяти організації змістовного дозвілля. Активні заняття спортом виступають одним із ключових факторів, які сприяють формуванню цілеспрямованості, колективізму та лідерських якостей [3].

Велике значення у педагогічній роботі з девіантною поведінкою підлітків має особистість тренера. Спортивний педагог може стати для дітей, особливо з неблагополучних родин, авторитетною та близькою людиною, іноді більш впливовою, ніж батьки [3].

Причинами девіантної поведінки, яка проявляється у зловживанні наркотиками та алкоголем, є: незадоволені потреби, відсутність інтересів і хобі, безцільне проведення вільного часу, схильність наслідувати інших та наявність негативних особистісних установок [5].

Сучасні форми дозвілля в суспільстві, орієнтовані на розваги та споживчі інтереси, втратили свою виховну цінність, що стимулює пошуки альтернативних способів заповнення вільного часу. Недостатня організація активного відпочинку та слабка виховна робота серед дітей і підлітків є чинниками, що підвищують ризик наркоманії. Пасивне дозвілля, яке займає значну частину вільного часу молоді, перетворюється на бездіяльність і може стати передумовою вживання алкоголю та наркотиків [5].

Фізично активний відпочинок залишається лише на третьому місці серед переваг підлітків і займає приблизно п'яту частину їхнього вільного часу. Особливо тривожно, що молодь не проявляє інтересу до занять фізичною культурою та спортом. Сучасна родина та школа часто не готові до виховання моральної свідомості та етичної поведінки дітей [1, 3].

Організація дозвілля підлітків, що перебувають на ранніх стадіях шкідливих звичок, повинна акцентуватися на колективних формах. До таких форм належать спортивні секції, гуртки, туристичні походи та підліткові об'єднання з позитивним соціальним впливом. Науковці відзначають, що практичних підходів до профілактики наркоманії поки що небагато, існують здебільшого інтервенційні стратегії.

Спортивна діяльність є однією з ефективних альтернатив наркотикам. Заняття спортом сприяють зміцненню здоров'я, формуванню звичок активного способу життя, створенню колективів однодумців та визначенню нових життєвих цілей. Основна мета – забезпечити умови для занять фізичною культурою та спортом у місцях проживання, освітніх установах і трудових колективах серед усіх вікових категорій, що сприятиме розвитку особистості та соціальних інститутів [5].

Сучасна практика демонструє перехід від медичної моделі профілактики наркоманії до психологічної, педагогічної та соціальної, хоча соціальна політика здебільшого орієнтована на традиційні заборонні методи. Спорт відповідає внутрішнім емоційно-психологічним потребам підлітка, які наркотики ілюзорно задовольняють у шкідливій формі, що веде до фізичної деградації та духовного занепаду.

Досвід показує, що молодь, залучена до спортивного життя, менше піддається впливу наркобізнесу. Тому останнім часом у багатьох регіонах України активізується робота з розвитку спортивного середовища для підлітків: створюються фізкультурно-спортивні центри за місцем проживання та навчання, проводяться масштабні заходи, спрямовані на профілактику наркоманії [4].

Активне залучення фізкультурно-спортивних організацій до боротьби з наркоманією дає можливість повніше використовувати багатий соціальний потенціал спорту. Концепція регіональної політики щодо профілактики наркоманії шляхом розроблення та впровадження моделей фізкультурно-профілактичної роботи спрямована на зменшення числа підлітків, які вживають наркотики й через це скоюють злочини; зниження числа осіб з асоціальною поведінкою, правопорушень у молодіжному середовищі; підвищення рівня фізичної підготовленості.

Дослідники, які займаються проблемами молодіжного наркотизму, однакостайні в тому, що варто віддавати пріо-

ритет саме первинній профілактиці наркологічних захворювань, яка найчастіше залишається «за кадром», оскільки основні зусилля спрямовані на лікування вже сформованої залежності. Серед задач первинної профілактики виділяються такі: навчити потенційного пацієнта справлятися з емоційним напруженням і формувати еквівалентні своїм можливостям цілі; навчити навичок спілкування критичного мислення, прийомів подолання стресу та невпевненості в собі, опору психологічному тиску однолітків, адекватних методів вирішення своїх життєвих проблем [4].

На думку дослідників, антинаркотичне навчання необхідно починати в дошкільному та молодшому шкільному віці, тобто до того, як будуть сформовані стійкі емоційно-мотиваційні установки на вживання тютюну й алкоголю. Це навчання повинно відповідати психологічним і соціокультурним особливостям навчальної групи, бути особистісно орієнтованим. Існує велика кількість тестів, що дозволяють визначати типи акцентуацій особистості.

Висновки. Отже, у сучасній ситуації, коли процес наркотизації йде досить активно серед усіх груп населення, виникла необхідність організації такої роботи, у ході якої створюються умови для самопізнання, саморозвитку, самореалізації молоді, орієнтування її на здоровий спосіб життя. Соціалізація особистості через спорт робить можливим пізнання складної системи цінностей суспільства. На думку деяких соціологів, спорт уже через свою природу й особливості передбачає певну соціалізацію шляхом засвоєння соціальних цінностей, які набуває особистість у процесі занять фізичною культурою та спортом.

Список використаних джерел:

1. Бойчук Ю. Д. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
2. Єфремова М. М. Модель формування здоров'язбережувального освітнього середовища під час занять фізичним вихованням в основній школі. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки.* 2019. № 2 (18). С. 67-73.
3. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Київ, 2004. 21 с.

4. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді. Наказ МОН України від 21.07.2004 р. *Директор школи*. 2004. № 40. С. 23-29.
5. Лук'янченко М. І. Проблеми формування здорового способу життя: нормативно-правові аспекти. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 2. С. 72-75.

The article characterizes the peculiarities of organizing the educational process in physical education at school, as well as the indicators of physical development and physical fitness of students with deviant behavior, considering different constitutional types and levels of biological maturation.

Key words: physical education, harmful habits, students, deviant behavior.

Отримано: 15.09.2025

УДК 373(477)«202»:796.01

І. В. Райтаровська, В. М. Гоншовський

ЗМАГАЛЬНА АКТИВНІСТЬ І ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВ'Я В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

У статті розглядаються можливості фізичної культури та змагальної активності як засобів формування цінностей здоров'я в контексті реалізації концепції Нової української школи. Проаналізовано педагогічні умови, що забезпечують ефективність цього процесу, визначено роль учителя фізичної культури у формуванні мотивації до здорового способу життя. Зазначено, що змагальна діяльність сприяє розвитку вольових, моральних і соціальних якостей учнів, створюючи основу для усвідомленого ставлення до власного здоров'я.

Ключові слова: Нова українська школа, фізична культура, змагальна активність, цінності здоров'я, здоровий спосіб життя.

Реформування освіти в Україні відповідно до концепції Нової української школи (НУШ) актуалізує потребу у формуванні в учнів системи цінностей здорового способу життя. Здоров'я визначається не лише як фізичний стан, а як інтегральна характеристика гармонійного розвитку особистості, що охоплює фізичний, психічний, соціальний і духовний аспекти [1].

Фізична культура та змагальна активність у цьому контексті набувають особливого значення, оскільки вони є не лише формами рухової діяльності, а й потужними виховними засобами, що сприяють становленню особистісних і соціальних компетентностей учнів.

НУШ розглядає освіту як цілісний процес розвитку особистості, де фізичне, духовне, інтелектуальне та моральне виховання взаємопов'язані [5]. Відповідно, фізична культура стає інтегрованим елементом освітнього середовища, що впливає на формування ключових компетентностей учнів – зокрема, здоров'язбережувальної, соціальної, громадянської та ініціативної.

Заняття фізичною культурою сприяють формуванню в учнів цінності здоров'я та активного способу життя; відповідальності і самодисципліни; поважному ставленні до себе й інших; умінню працювати в команді, дотримуватись правил, діяти чесно [2, с. 15; 4].

Таким чином, фізична культура є засобом не лише фізичного, а й морального виховання, що безпосередньо впливає на становлення цілісної, свідомої особистості.

Змагання є ефективним засобом виховання, адже поєднують емоційне, волевовольове та соціальне навантаження [3; 7]. Вони створюють умови для вияву таких рис, як цілеспрямованість, рішучість, витривалість, здатність до співпраці. Змагальна діяльність стимулює внутрішню мотивацію до фізичної активності, сприяє формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя. Через змагання учні засвоюють норми чесної гри (*fair play*), толерантність, взаємоповагу, що формує їхню соціальну зрілість.

До ключових умов формування цінностей здоров'я належать:

1. Компетентність і особистісний приклад учителя фізичної культури, який має демонструвати активну життєву позицію та мотивацію до здорового способу життя.
2. Системність і наступність у формуванні здоров'язбережувальної культури на всіх етапах освіти.
3. Інтеграція рухової активності в освітній процес – проведення фізкультхвилинок, квестів, спортивних свят, днів здоров'я.
4. Підтримка сім'ї та громади, що забезпечує формування єдиного простору здоров'я.

Освітній простір Нової української школи спрямований на створення умов, за яких дитина є активним суб'єктом власного розвитку, відчуває емоційне задоволення від рухової діяльності, має можливість для самореалізації через змагальну активність та усвідомлює цінність здоров'я як головного ресурсу життя. Таким чином, фізична культура в НУШ виконує не лише освітню, а й ціннісно-виховну функцію, формуючи здоров'язбережувальну компетентність учнів.

Змагальна активність і фізична культура є потужними інструментами формування ціннісного ставлення до здоров'я в освітньому просторі Нової української школи. Участь учнів у спортивних змаганнях сприяє не лише розвитку фізичних якостей, а й вихованню морально-вольових рис, таких як наполегливість, відповідальність, командна взаємодія та прагнення до самовдосконалення. В умовах реалізації Концепції Нової української школи фізична культура набуває гуманістичного спрямування – вона розглядається як засіб розвитку особистості, формування здоров'язбережувальної компетентності та усвідомлення цінності активного способу життя.

Змагальний процес, побудований на принципах чесності, взаємоповаги та партнерства, стимулює учнів до систематичних занять фізичними вправами, розвиває мотивацію до успіху й формує культуру здоров'я. Таким чином, інтеграція змагальної діяльності у фізкультурно-освітній процес є важливою умовою створення здоров'язбережувального освітнього середовища та виховання фізично активної, соціально зрілої особистості, здатної цінувати і підтримувати власне здоров'я впродовж життя.

Список використаних джерел:

1. Концепція Нової української школи. Київ: МОН України, 2016. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80-#Text>.
2. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищих навчальних закладів фіз. виховання і спорту; НУФВСУ. 3-є вид., без змін. Київ: Олімпійська література, 2018. 384 с.
3. World Health Organization. Physical Activity Factsheet. Geneva: WHO, 2020. URL: <https://surl.lu/suatou>.
4. Формування особистої фізичної культури у процесі професійної підготовки у закладі вищої освіти. *Наукові записки. Серія:*

Педагогічні науки. Кропивницький: Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, 2023. Вип. 211. URL: <https://surl.luh.gov.ua/cbpgai>.

5. Боляк А. А., Коломоєць Г. А., Ребрина А. А., Боляк Н. А. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1-4 класах закладів загальної середньої освіти: навч.-метод. посіб. Київ: Видав. дім «Освіта», 2021. С. 54-56.
6. Коваленко Ю. О., Омеляненко Г. А. Психолого-педагогічні основи фізичної культури і спорту: навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм «Фізичне виховання», «Спорт», «Фітнес і рекреація». Запоріжжя: ЗНУ, 2024. 108 с.
7. Лучко О. Р., Довженко С. С. Фізкультурно-спортивні заняття та заходи як засіб активного відпочинку і підвищення функціональних можливостей: конспект лекцій. Харків: УкрДУЗТ, 2023. С. 33-34.

The article examines the potential of physical education and competitive activities as means of forming health values in the context of implementing the New Ukrainian School concept. The pedagogical conditions ensuring the effectiveness of this process are analyzed, and the role of the physical education teacher in developing motivation for a healthy lifestyle is determined. It is noted that competitive activity promotes the development of students' volitional, moral, and social qualities, creating a foundation for a conscious attitude toward personal health.

Key words: New Ukrainian School, physical education, competitive activity, health values, healthy lifestyle.

Отримано: 09.09.2025

Д. Д. Совети́к, А. Д. Отт

ІНОЗЕМНИЙ ДОСВІД СТВОРЕННЯ БЕЗБАР'ЄРНОГО СЕРЕДОВИЩА – ОСНОВА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЛЮДЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Принципи безбар'єрного будівництва у Європі та світі полягають у спорудженні архітектурних конструкцій та інших об'єктів інфраструктури таким чином, щоб були доступні для усіх людей, в тому числі для осіб з обмеженими можливостями, і також дозволяли використовувати їх без особливих труднощів і без сторонньої допомоги. Акцентується увага державних інституцій, приватних структур та громадянського суспільства на питаннях безбар'єрності, зокрема у ряді ключових сфер. Важливим аспектом створення доступних транспортних систем, які враховують потреби всіх громадян, включаючи осіб з обмеженими можливостями. Розвиток технологій та забезпечення доступу до інформації для всіх шляхом використання різних форматів та технологій, таких як аудіоскрипція, шрифт Брайля та інші.

В роботі розглядаються законодавчі і нормативні документи, що регламентують облаштування безбар'єрного оточуючого середовища на прикладі Німеччини. Представлені основні принципи безбар'єрного будівництва.

Ключові слова: безбар'єрне будівництво, обмеження можливостей.

Постановка проблеми. Соціальна інклюзія та створення безбар'єрного середовища в Україні традиційно розглядається в контексті політики щодо людей з інвалідністю, представників маломобільних груп. Проте, як свідчить зарубіжний досвід, такий методологічний підхід є дещо звуженим і не характерний для сучасної європейської та світової практики. Розвинені держави вважають продуктивнішими ширші напрями політики щодо інклюзії та безбар'єрності, до цільових груп залучають не тільки осіб з функціональними порушеннями працездатності та інвалідністю, а й людей старшого віку, матерів з дітьми до 6 років, дітей, що залишилися без батьківського піклування, та молоді. Це створює ширші можливості залучати різні групи громадян до соціальних процесів. В будь-якій сфері життєдіяльності особи з обмеженими можливостями, в тому числі діти і підлітки,

вимушені стикатися із різного роду бар'єрами. Найскладнішу трудність для таких осіб можуть представляти бар'єри фізичного середовища, пов'язані із недостатнім врахуванням принципів безбар'єрного будівництва при проектуванні і побудові жилих і адміністративних будівель, об'єктів інфраструктури та транспорту. Формування безбар'єрного оточуючого середовища означає представлення всім людям, в тому числі людям з обмеженими можливостями, такого оточуючого середовища, яке дозволяє їм в ньому жити і пересуватися без будь-яких перепон, що безперечно, йде на благо всьому суспільству [2-5].

З огляду на поточні українські реалії значний інтерес становлять зарубіжні практики у сфері безбар'єрності: соціальної, економічної, громадянської, фізичної та цифрової, універсального дизайну відповідної інфраструктури (міське середовище, електронні сервіси) [1].

У 2020 році перше місце та нагороду ЄС «Доступне місто» здобула столиця Польщі – Варшава. У 2020 році Україна за Індексом соціальної мобільності ВЕФ посіла лише 46-е місце з 82 країн. Симптоматично, що з-поміж десяти фундаментальних індикаторів, які враховуються при обчисленні цього індексу, найгірші позиції наша держава має саме за інклюзивністю інститутів (79-е місце), доступом до технологій (64-е місце) та навчанням упродовж життя (55-те місце).

Найбільш системно до фізичної і цифрової безбар'єрності, універсального дизайну підходить Норвегія, яка має окремий План дій щодо універсального дизайну та технологій.

У Сполученому Королівстві зусилля уряду у царині безбар'єрності фізичної інфраструктури зосереджені на транспорті. Зокрема існує Стратегія інклюзивного транспорту (Inclusive Transport Strategy), положення якої узгоджується із загальною урядовою Промисловою стратегією.

На рівні ЄС комплексні норми щодо усунення бар'єрів у фізичній та цифровій інфраструктурі, а також конкретні вимоги щодо відповідних об'єктів містяться у Директиві ЄС 2019/882 Європейського парламенту та Ради від 17.04.2019 р. «Про вимоги щодо доступності товарів та послуг (Directive (EU) 2019/882 of the European Parliament and of the Council of 17.04.2019 on the accessibility requirements for products and services)» та Директиві ЄС 2016/2102 Європейського Парламенту та Ради від

26.10.2016 р. «Про доступність вебсайтів та мобільних додатків органів державного сектора (Directive (EU) 2016/2102 of the European Parliament and of the Council of 26 October 2016 on the accessibility of the websites and mobile applications of public sector bodies)». Зазначені директиви мають також посилання на концепт універсального дизайну в документах ООН та ЄС і є юридичним та методологічним базисом для вироблення національних програмно-стратегічних документів.

У ФРН здійснюються заходи, спрямовані на поліпшення взаємодії різних на ринку праці з метою надання категоріям громадян, таким як особи з інвалідністю, люди старшого віку, матері з дітьми до 6 років, молодь, більше можливостей у сфері працевлаштування. Тут також у формуванні вільного від бар'єрів оточуючого середовища вкладається смисл превентивного звільнення оточуючого середовища від можливих фізичних бар'єрів. Ці підходи мають прив'язки до якоїсь певної групи осіб, державою окремо не субсидуються, але обов'язкові до дотримання на основі німецького законодавства, будівельних правил і промислових норм (DIN). Крім цього існує поняття цілеспрямованого формування (з реабілітаційною метою) фізичного оточуючого середовища для конкретних фізичних осіб з довготривалими індивідуальними обмеженнями можливостей, яке включає заходи з покращення вже існуючого оточуючого середовища і розуміє співфінансування зі сторони структур державного страхування (медичного, пенсійного) [6, 7, 9, 10].

Методологія дослідження. Нами відібрані і вивчені основні положення німецького законодавства, які стосуються області безбар'єрного будівництва і які знайшли відображення у німецькій конституції, відповідному законодавстві, німецьких промислових нормах (DIN – Deutsche industriennorm), будівельних правилах (MBO – Mesterbauordnung) та інших директивних документах. До основних законів і нормативних актів, регламентуючих створення безбар'єрного оточуючого середовища у Німеччині, відносяться:

1. Конституція Німеччини (§3, абз.3).
2. Федеральний і земельний закони про прирівнювання у правах осіб з обмеженими можливостями (§4, BGG).
3. Німецькі будівельні правила – MBO – Mesterbauordnung (розділ «Вільні від бар'єрів будівлі»).

4. Розпорядження з облаштування робочих місць (§3. Наладка і експлуатація робочих місць).

Результати та їх обговорення. Конституція Німеччини в §3, абз.3 встановлює, що ніхто не може бути ущемлений через свої обмежені можливості. Таким чином, метою держави стає представлення рівних можливостей всім членам суспільства. Це положення конституції приведено у відповідність з принципами, декларованими ВООЗ у Міжнародній класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності і здоров'я (МКФ).

Федеральний закон про прирівнювання у правах осіб з обмеженими можливостями (BGG) дає наступне визначення безбар'єрним будівельним конструкціям: «Вільними від бар'єрів будівельними конструкціями є такі, які можуть бути використані людьми з обмеженими можливостями звичним і загальнодоступним способом без особливого напруження і, особливо, без сторонньої допомоги».

Закон передбачає ті мінімальні умови, які повинні змінитися у існуючій сфері, для того, щоб у майбутньому відповідати потребам людей з обмеженими можливостями в їх доступності і використанні, і також встановлює часові рамки до виконання цих передбачених мінімальних умов.

Німецькі будівельні правила (MBO – Mesterbauordnung) встановлюють наступні норми безбар'єрного будівництва:

§50. Вільні від бар'єрів будівлі.

(1) В будинках із більше ніж двома квартирами на одному поверсі, квартири повинні бути без бар'єрів, вільно доступними. В цих квартирах жилі приміщення, спальні, туалет, ванна кімната, кухня чи місце для приготування їжі повинні бути доступні за допомогою крісла колісного.

(2) Громадські місця і приміщення повинні бути сконструйовані і побудовані таким чином, щоб бути без бар'єрів і перепон, вільні для доступу особам з обмеженими можливостями, похилих людей і матерям з дитячими візками, і також бути використаними ними за призначенням і без сторонньої допомоги.

Ці вимоги розповсюджуються саме на заклади культури і освіти, школи, спортивні зали, клуби, місця для відпочинку, заклади охорони здоров'я, офісні будівлі, адміністративні будівлі, торговельні точки і ресторани, гаражі, туалети.

(3) Будівлі, вказані в абзаці 2, повинні бути доступні шляхом безпорогового входу з шириною проходу не менше 0,90 м. Перед дверима повинен бути у наявності достатній для руху майданчик. Пандуси повинні мати кут нахилу не більше 6° , ширину не менше 1,20 м і мати двосторонні стабільні і зручні для захвату поручні. На початку і в кінці кожного пандуса передбачені обладнання майданчиків, і через кожні 6 м проміжних майданчиків. Майданчики повинні бути довжиною не менше 1,50 м. Сходи повинні мати поручні з двох сторін, які повинні продовжуватися по периметру сходових майданчиків, вздовж віконних проїомів, також охоплювати останні сходинки сходів. Сходи повинні мати сідці на яких можна було б сидіти. Коридори повинні мати ширину не менше 1,50 м. Приміщення туалетів повинні бути також обладнані для користувачів на кріслах колісних, вільно доступними і позначені відповідними покажчиками.

(4) Абзаци 1-3 не підлягають виконанню, якщо нормативні вимоги можуть бути виконані тільки в умовах неवि-правдано високих витрат, через складність ландшафту, через необхідність додаткового монтування ліфта (не потрібного при звичайних умовах), через вже існуючої несприятливої забудови.

Будівельні правила землі Гессен (НВО – Hessische Bauordnung) містять наступні норми безбар'єрного будівництва (вибірково):

«§46. Вільні від бар'єрів будівлі.

(1) Будівлі громадських закладів, які є публічно доступними, повинні будуватися в інтересах всіх відвідувачів і таким чином, щоб їх могли вільно, без бар'єрів і перешкод, відвідувати люди з обмеженими можливостями, особи на кріслах колісних, похилі люди і матері з дитячими візками, і також бути без обмежень використані ними за призначенням і без сторонньої допомоги. Ці вимоги відносяться, власне, до будівель закладів культури і освіти, шкіл, спортивних закладів і місць вільного проведення часу, закладів охорони здоров'я, адміністративних приміщень і приміщень суду, місць продажу, гостьових місць і місць розміщення, громадських збірних пунктів, гаражів і туалетів. Ці положення не діють в тому випадку, якщо вимоги без-

бар'єрного будівництва можуть бути виконані тільки з великими затратами.

§33. Ліфти

(4) Будівлі з висотою більше 13 метрів повинні мати в наявності достатню кількість ліфтів.

(5) Кабіни ліфтів, призначені для транспортування носіїв, повинні мати мінімальну площу 1,10x2,10 м, для транспортування колісного крісла площа не менше 1,10x1,40 м; прохід до ліфта повинен бути шириною не менше 0,90 м. Перед підйомниками і ліфтами, призначеними для транспортування носіїв і колісних крісел, повинна бути достатня площа для маневрування.

§43. Квартири

(1) Квартири у будинках, які служать не тільки для проживання, повинен бути власний під'їзд для жителів.

(2) Квартири у будинках з більше ніж двома квартирами на поверсі повинні бути доступні вільно, без бар'єрів».

Німецькі промислові норми DIN 18024-1, DIN 1998-01.

Сфера регулювання: облаштування вулиць, площ, доріг, зупинок громадського транспорту, скверів, ігрових майданчиків. Вулиці, площі, дороги, зупинки громадського транспорту, громадські сквери, і також доступи до них, повинні бути досяжні для всіх користувачів, абсолютно незалежно від чужої допомоги.

Німецькі промислові норми DIN 18024-2, DIN 1996-11.

Сфера регулювання: облаштування громадських приміщень і робочих місць. Всі рівні приміщень повинні бути доступні без порогів і сходинок, у випадку необхідності – на ліфті або по пандусах. В кожному туалеті (чоловічому і жіночому) необхідно планувати не менше однієї кабінки для користувачів на кріслі колісному. Приклади: школи, лікарські кабінети, пошта, басейн і т.п. (при будівництві лікарень використовуються окремі директиви).

Німецька промислова норма DIN 18025-1.

Сфера регулювання: будівництво житла для користувачів колісних крісел.

Німецька промислова норма DIN 18025-2.

Сфера регулювання: вільні від бар'єрів будівлі. Норма прописує наступні особливості планування:

- площа для пересування крісел колісних і дитячих візків перед дверима і вікнами (1,50x1,50 м);
- площа для пересування колісних крісел і дитячих візків між меблями 1,20 м²;
- просторовий дверний проїом не менше 0,90 м;
- перевага використання складаних або розсувних дверей;
- обладнання опорних стійок поблизу вхідних дверей;
- двері туалетів і ванних кімнат повинні відкриватися назовні;
- дверні вічка повинні знаходитися на раціональній висоті;
- максимальний кут нахилу пандуса повинен бути не більше 6° (у приватному будівництві допускаються крутіші скоси рамп);
- відмова від гвинтових сходів;
- відсутність порогів перед душовими кабінками;
- повна відсутність порогів у будівельних конструкціях.

При проведенні будівельних необхідно дотримуватися вимог безбар'єрності і придатності для користувачів крісел колісних і дитячих візків:

- площа перед дверима легкового автомобіля повинна складати не менше 1,50x1,50 м;
- загальна ширина паркувального місця для автомобіля не менше 3,5 м;
- завантажувальний пандус шириною 1,75-2 м для завантаження крісла колісного чи дитячого візка в автомобіль;
- площа перед завантажувальним пандусом для ранжування крісла колісного чи дитячого візка не менше 1,50x1,50 м.

Німецька промислова норма DIN 18030.

Містить основи планування вільних від бар'єрів житлових приміщень, для того щоб зробити їх використання можливим для осіб з обмеженими можливостями, загальнодоступним способом і без сторонньої допомоги, не відчуваючи особливих ускладнень. Ця норма визначає ті принципи технічних і конструктивних рішень у ландшафтному і житловому будівництві, які звільнюють середовище існування від бар'єрів. Найважливішими принципами є:

- принцип двох каналів;
- принцип двох сприйнять (зір-слух-дотик) продукт використання повинен бути сприйнятим у кожній фазі ви-

користання мінімум двома альтернативними способами сприйняття);

- представлення особам з обмеженими можливостями житлових приміщень тільки з центральним опалюванням, водопроводом, туалетом і ванною (тобто категорії А та В).

Формування безбар'єрного оточуючого середовища повинно бути раціональним і комфортним для всіх людей: дорослих, підлітків, дітей, незалежно від будь-яких фізичних недоліків. Особи з фізичними недоліками, прив'язані до транспортних засобів або крісел колісних, всі і кожний, особливо діти, повинні мати можливість «без особливих ускладнень» пізнавати, освоювати оточуючий світ і діяти у ньому.

Висновки. Представлені вище матеріали відображають множину аспектів архітектурного і ландшафтного планування будівель і об'єктів інфраструктури для осіб з обмеженими властивостями. Але, все таки, навіть при наявності регламентованих норм приходиться стикатися з певними труднощами, особливо коли мова йде про людей з глухотою, сліпотою або з дуже обмеженим зором, або про людей з когнітивними або органічними порушеннями ЦНС. Вищесказане відображає основні орієнтири безбар'єрного планування на основі директивних документів і, власне, німецьких промислових норм (DIN), німецьких будівельних правил (MBO).

Список використаних джерел:

1. Зубченко С. О., Каплан Ю. Б., Тищенко Ю. А. Створення безбар'єрного середовища та соціальна інклюзія: світовий досвід для України: аналітична доповідь. Київ: НІДС, 2020. 24 с. URL: <http://surl.li/dhmkm>.
2. Лещук Г. В. Концепт безбар'єрності в теорії та практиці інклюзії. Інклюзія в дії: стратегії впровадження в Україні та світі: колективна монографія. Тернопіль: Осадца Ю. В., 2022. С.8-28. URL: <http://surl.li/redpv>.
3. Наливайко Л. Р., Марценюк А. В., «Безбар'єрна Україна»: проблеми та перспективи. *Нове українське право*. 2023. Вип. 4. С. 82-93. DOI: <https://doi.org/10.51989/NUL.2023.4.11>.
4. План заходів на 2023-2024 роки з реалізації Національної стратегії із створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/372-2023-%D1%80#Text>.
5. Потапенко О. Б. Концептуальні засади створення безбар'єрного освітнього середовища. *Перспективи та інновації науки*.

2023. № 10(28). С. 348-360. URL: [https://doi.org/10.52058/-2786-4952-2023-10\(28\)-348-36](https://doi.org/10.52058/-2786-4952-2023-10(28)-348-36).
6. Institut für Bauforschung e.v. (Hrsg): Planungshilfen zur Umsetzung des barrierefreien Bauens. Frauenhofer IRB Verlag, Stuttgart. 2004. P. 56-60.
 7. Deutsche Institut für Urbanistik (Hrsg): Stadt 2030 Infobrief Nr.6, Juni 2002 «Schrumpfung», p. 1022-1038.
 8. Directive 2011/24/EU of the European Parliament and of the Council of 9 March 2011 on the application of patients' rights in cross-border healthcare. URL: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=celex%3A3011L0024>.
 9. Hessische Straßen- und Verkehrsverwaltung (Hrsg): Liefaden «Unbehinderte Mobilität». Hessische Landesamt für Straßen- und Verkehrswesen, Wiesbaden, 2006. P. 212-230.
 10. Nationaler Aktionsplan 2.0 der Bundesregierung zur UN-Behindertenrechtskonvention. URL: https://www.gemeinsam-einfach-machen.de/GEM/AS/NAP/NAP_20/nap_20_node.html#:~:text=Mit%20dem%20NAP%202.0%20bringt,zu%20ber%C3%BCcksichtigendes%20Prinzip%20Einzug%20h%C3%A4t.

The principles of barrier-free construction in Europe and the world consist in the construction of architectural structures and other infrastructure facilities in such a way to be accessible to all people, including people with disabilities, and also allow them to be used without special difficulties and without outside assistance. The attention of state institutions, private structures and civil society is focused on issues of accessibility, particularly in a number of key areas. An important aspect of creating accessible transport systems that take into account the needs of all citizens, including people with disabilities. Developing technology and ensuring access to information for all through the use of various formats and technologies, such as audio transcription, Braille, and others.

The paper examines legislative and regulatory documents regulating the development of barrier-free environment using the example of Germany. The basic principles of barrier-free construction are presented.

Key words: barrier-free building, disabilities.

Отримано: 25.09.2025

ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У БАЗОВІЙ СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ

У статті розглянуто особливості використання ігрових технологій на уроках фізичної культури в базовій середній школі. Проаналізовано сучасні підходи до організації ігрової діяльності, що сприяє розвитку фізичних якостей і підвищенню мотивації учнів. Визначено умови ефективного застосування ігрових методів та наведено приклади інтерактивних форм, які формують інтерес до рухової активності й позитивну атмосферу на уроці.

Ключові слова: фізична культура, ігрові технології, навчальний процес, мотивація, школярі, базова середня освіта.

Сучасна українська школа перебуває на етапі глибоких змін, спрямованих на розвиток особистості, її творчих здібностей і життєвих компетентностей. У цьому контексті фізична культура відіграє важливу роль, оскільки сприяє формуванню здорового способу життя та гармонійному розвитку дитини. Одним із найефективніших сучасних підходів є використання ігрових технологій, що дозволяють поєднати навчання, рухову активність і позитивні емоції. Гра допомагає не лише вдосконалювати фізичні якості, а й розвивати комунікативні навички, самоконтроль і соціальну взаємодію [3].

Ігрові технології у педагогіці визначаються як система організації навчання, що базується на використанні елементів гри для активізації пізнавальної діяльності учнів. Гра є не просто засобом розваги, а потужним інструментом навчання, виховання і розвитку. У фізичному вихованні вона виступає як засіб тренування і водночас як форма освітньої взаємодії.

Наукові основи ігрових методів закладено у працях Л. Виготського, В. Сухомлинського, А. Макаренка, які підкреслювали роль гри в розвитку мислення, емоцій та соціальної поведінки дитини. У сучасних освітніх програмах гра є ключовим елементом компетентнісного підходу, оскільки забезпечує глибше засвоєння знань і підвищує мотивацію до навчання.

Основними принципами використання ігрових технологій у фізичному вихованні є [2]:

- добровільність участі;
- емоційна залученість;
- співпраця й командність;
- змагальний характер діяльності;
- орієнтація на спільний результат.

Залежно від віку та підготовленості учнів використовуються різні типи ігор: рухливі, сюжетно-рольові, інтеграційні, командні тощо. Вони сприяють розвитку таких ключових компетентностей, як відповідальність, взаємодія, самодисципліна і вміння працювати в колективі.

Уроки фізичної культури, побудовані з використанням ігрових методів, поєднують навчальні, тренувальні, змагальні та рольові ігри. Кожна з них має власну педагогічну мету: розвиток окремих фізичних якостей, формування командного духу чи вдосконалення технічних навичок.

Найбільш ефективними формами є [1]:

- естафети – розвивають швидкість, координацію, взаємодію в команді;
- спортивні квести – поєднують фізичні завдання з елементами логіки й творчості;
- командні ігри – сприяють згуртованості та розвитку лідерських якостей.

Важливу роль відіграють цифрові технології, що інтегруються в ігровий процес. Використання відеоінструкцій, QR-завдань, онлайн-щоденників чи мобільних застосунків допомагає урізноманітнити уроки, зробити їх більш інтерактивними й доступними для самостійної роботи учнів.

Учитель фізичної культури у такому форматі виступає не лише тренером чи інструктором, а фасилітатором – організатором навчального середовища, який допомагає учням розкрити власні можливості, підтримує ініціативу й сприяє співпраці у групі.

Ефективність ігрових технологій залежить від [4]:

- системності їх використання;
- творчого підходу вчителя;
- чіткого педагогічного планування;
- позитивного емоційного клімату на уроці.

Висновки. Ігрові технології у фізичному вихованні школярів – це потужний засіб підвищення ефективності освітнього процесу. Вони сприяють розвитку фізичних, соціальних і комунікативних умінь, формують стійку мотивацію до рухової активності, розвивають лідерство, командну взаємодію та відповідальність. Застосування гри як дидактичного інструменту забезпечує поєднання освітньої, виховної та оздоровчої функцій уроку, створює позитивну атмосферу та стимулює учнів до самовдосконалення.

Список використаних джерел:

1. Гринченко І. Б., Поліщук С. Б., Сірий О. В., Тихонова А. О., Чуприна О. І. Використання ігрового методу навчання у галузі фізичного виховання. *Педагогіка та психологія*. 2019. Вип. 61. С. 43-50.
2. Коваль К. В., Белова Н. Є. Особливості використання ігрових технологій на заняттях фізичного виховання в початковій школі. *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали VII міжнародної наук.-практ. інт.-конф. (м. Запоріжжя, 24-25 квітня 2024 р.)*. Запоріжжя, 2024. С. 90-91.
3. Лелека В., Гузенко Я. Гейміфікація як інноваційний метод навчання фізичної культури в контексті Нової української школи. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*. 2024. № 2 (12). С. 13-19. DOI: [https://doi.org/10.31499/2706-6258.2\(12\).2024.315000](https://doi.org/10.31499/2706-6258.2(12).2024.315000).
4. Череповська Г. О., Костюченко Ю. В., Данилов В. Ю. Використання ігрових технологій на уроках фізичної культури в початковій школі. *Вересень*. 2023. № 3 (98). С. 33-47.

The article examines the features of using game technologies in physical education lessons in lower secondary school. Modern approaches to organizing game activities that promote the development of physical qualities and increase students' motivation are analyzed. The conditions for the effective application of game methods are defined, and examples of interactive forms that foster interest in physical activity and create a positive classroom atmosphere are provided.

Key words: health-preserving technologies, valeological education, educational process, healthy lifestyle, physical culture.

Отримано: 19.09.2025

В. А. Стасюк, А. О. Петров, В. Б. Воронецький

ФУТБОЛ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ ТА АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

У статті розглянуто роль футболу як ефективного засобу емоційної підтримки та соціально-психологічної адаптації дітей з особливими освітніми потребами (ООП). Визначено педагогічні та психоемоційні переваги занять футболом, описано досвід організації інклюзивних секцій.

Ключові слова: інклюзивна освіта, фізичне виховання, особливі освітні потреби, футбол, емоційна підтримка, соціально-психологічна адаптація, фізичний розвиток, рухова активність.

Постановка проблеми. Сучасна інклюзивна освіта передбачає створення умов для гармонійного розвитку дітей з особливими освітніми потребами. Одним із ефективних засобів підтримки та адаптації є фізична культура, зокрема командні ігри. Футбол як масовий, доступний і емоційно привабливий вид спорту відкриває широкі можливості для розвитку дітей, зниження рівня тривожності, формування впевненості та налагодження міжособистісних контактів.

Теоретичні та методичні засади використання футболу як інструмента емоційної підтримки та адаптації дітей з особливими освітніми потребами відображено у працях Осадченка та співавторів (2014), Антіпової й Кучеренка (2024), Гарнусової та ін. (2021). Проблематика професійної підготовки фахівців, а також загальні теоретичні підходи до організації інклюзивного спорту розглядалися у роботах Гацьоєвої (2014) та Карпюка (2010). Особливості впровадження адаптивних спортивних практик у студентському середовищі досліджували Ковтун і Михайленко (2019). У публікаціях Савенкової й Єланської (2021), Турчака й Маркової (2024), Форостяна (2015) наголошено на інноваційності напряму, його соціальній значущості та корекційно-розвивальному потенціалі футболу для дітей із сенсорними та іншими порушеннями. Водночас залишаються недостатньо систематизованими теоретичні підходи до класифікації принципів, завдань і напрямів реалізації адаптивного

футболу як засобу емоційної підтримки та соціальної інтеграції дітей з особливими освітніми потребами, що й становить предмет цього дослідження.

Останні дослідження та практичні програми доводять, що футбол може бути ефективним інструментом емоційної підтримки та соціальної адаптації дітей з особливими освітніми потребами. Над цією тематикою працювали зарубіжні та вітчизняні науковці. Зокрема, у статті «Can Participation in a Community Organized Football Program Improve Social, Behavioural Functioning and Communication in Children with Autism Spectrum Disorder» дослідники показали, що участь у футбольних програмах сприяє зниженню тривожності, внутрішніх проблем та покращенню поведінкових показників у дітей з аутизмом. В іншій роботі – «Football as an Alternative to Work on the Development of Social Skills in Children with Autism Spectrum Disorder Level 1» – доведено, що регулярні тренування з футболу допомагають розвивати соціальні навички, підвищують залучення у групові ігри та спонукають до активнішої взаємодії з однолітками. У дослідженні «Parents' Perception of the Role of Sports in Supporting Psychological and Social Development in Children with Specific Learning Disorders» батьки відзначали, що спорт, зокрема футбол, позитивно впливає на самооцінку, соціальне включення та розвиток моторики дітей, проте підкреслювали потребу в більшій підготовці тренерів для роботи з дітьми з ОНП. Додатково, у статті «Sports practice as therapeutic method in physical rehabilitation programs for children with special education needs» показано, що використання адаптованих ігор (спрощені правила, зменшене поле, легші м'ячі) підвищує інтерес дітей до занять, сприяє розвитку моторики та соціалізації. Дослідження бар'єрів і можливостей у спорті для дітей з фізичними порушеннями підкреслило важливість доступної інфраструктури, підтримки з боку сім'ї та професійної підготовки педагогів.

Науковці стверджують, що спостерігаючи за дітьми під час інклюзивних футбольних занять виявлено, що більшість учасників демонструють покращення настрою, більшу відкритість у спілкуванні, активність та готовність до співпраці.

Діти з ООП часто стикаються з труднощами соціалізації та емоційної стабільності. Психологи наголошують, що емо-

ційна підтримка є важливою умовою їхнього успішного розвитку. Футбол, як колективна гра, забезпечує відчуття приналежності до команди, формує позитивне ставлення до себе й оточення. Заняття у футбольних секціях створюють умови для виховання витримки, самоконтролю та взаємоповаги.

Футбол сприяє: зниженню рівня стресу та тривожності, формуванню позитивних емоцій, розвитку комунікативних умінь, вихованню почуття відповідальності та колективізму, підвищенню самооцінки та впевненості у власних силах.

Для ефективності занять важливо адаптувати вправи відповідно до можливостей дітей. Наприклад, зменшення розмірів майданчика, використання м'яких м'ячів, скорочення тривалості ігор дозволяють враховувати індивідуальні потреби.

Футбол як інклюзивний вид спорту має значний потенціал для емоційної підтримки та адаптації дітей з особливими освітніми потребами. Його перевага полягає в поєднанні фізичного розвитку, соціальної взаємодії та емоційної стимуляції. Для дітей з ООП це не лише спосіб залучення до активної діяльності, а й можливість відчути себе повноцінними членами команди, подолати бар'єри ізоляції та сформувати позитивний образ власного «Я».

По-перше, футбол позитивно впливає на емоційний стан дітей. Дослідження показують, що систематичні тренування знижують рівень тривожності, сприяють подоланню внутрішніх конфліктів та формують стійкі механізми емоційної регуляції. Участь у грі створює відчуття радості, задоволення та підтримки, що є важливим для психоемоційної стабільності дитини.

По-друге, футбол сприяє розвитку соціальних навичок. Командна гра вимагає комунікації, співпраці та взаємодії з іншими. Для дітей із розладами аутистичного спектра чи труднощами навчання це стає практичним майданчиком для набуття досвіду спільної діяльності, вироблення навичок взаємоповаги, підтримки та відповідальності. Адаптовані правила гри (менший розмір поля, легші м'ячі, спрощена структура команди) дозволяють враховувати індивідуальні можливості кожної дитини, зберігаючи при цьому командний дух.

По-третє, футбол має вагомe значення для фізичного розвитку. Рухова активність допомагає зміцнювати опорно-руховий апарат, покращує координацію, рівновагу та

витривалість. Це особливо актуально для дітей із затримкою психофізичного розвитку чи фізичними обмеженнями, адже спортивна діяльність підвищує їхню загальну рухову культуру та впевненість у власних силах.

Важливим аспектом є також роль дорослих – тренерів, педагогів і батьків. Від їхньої підготовки та ставлення залежить якість емоційної підтримки та рівень інклюзивності футбольних занять. Дослідження свідчать, що найбільший ефект досягається у випадках, коли інструктори застосовують індивідуальний підхід, враховують особливості дітей, а також створюють доброзичливу атмосферу співпраці.

Отже, футбол як педагогічний і психолого-реабілітаційний інструмент забезпечує гармонійний розвиток дітей з особливими освітніми потребами. Він поєднує фізичну активність із вихованням соціальних і емоційних компетентностей, створює умови для інтеграції дитини в колектив та формує позитивний життєвий досвід.

Висновки. Футбол є ефективним інструментом емоційної підтримки та адаптації дітей з ООП. Він сприяє формуванню позитивного емоційного фону, розвитку соціальних навичок та інтеграції у дитячий колектив. Використання інклюзивних футбольних секцій у школах може стати дієвим механізмом виховання та реабілітації дітей, створюючи сприятливі умови для їхнього особистісного розвитку.

Показано, що командні ігри сприяють зниженню рівня тривожності, формуванню позитивних емоцій, розвитку навичок взаємодії та впевненості у власних силах. Заняття футболом створюють умови для інтеграції дітей у колектив, зміцнюють почуття приналежності до команди й підвищують самооцінку. На основі спостережень та опитувань визначено позитивні зміни в емоційному стані й поведінці учнів. Запропоновано практичні рекомендації для організації футбольних занять як ефективного засобу підтримки та адаптації дітей з особливими освітніми потребами.

Список використаних джерел:

1. Гарнусова В. В., Ракітіна Т. І., Орґеева С. В. Адаптивне фізичне виховання для людей з ослабленим здоров'ям. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVI Міжнародної науково-методичної конференції*. Київ: Національний авіаційний університет, 2021. С. 53-54.

2. Гацєва Л. С. Теоретичний аналіз проблем адаптивного фізичного виховання. *Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: доповідь, проблеми, перспективи*. 2014. С. 214-215.
3. Карпюк Р. П. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Київ: Національному педагогічному університету імені М. П. Драгоманова. 2010. С. 45-46.
4. Ковтун А., Михайленко Ю. Сучасний стан адаптивного фізичного виховання студентів з інвалідністю в Україні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. Т. 2. С. 87-88.
5. Маріонда І. І., Мордвінцев Г. О. Роль адаптивного фізичного виховання в системі педагогічної освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки*. 2023. Вип. 90. С. 92-93.
6. Савенкова О. В., Єланська О. О. Адаптивне фізичне виховання як новий напрямок в системі освіти. *6-та Міжнародна науково-практична конференція «International scientific innovations in human life»*. Манчестер: Cognum Publishing House, 2021. С. 391.
7. Baran F. The effects of a Special Olympics Unified Sports Soccer training program on anthropometry, physical 14. *Fitness and skilled performance in Special Olympics soccer athletes and non-disabled partners*. Research in developmental disabilities Journal. 2013. Vol. 34, Issue 1. P. 695-696.
8. Kohut I., Iarmolenko M. Social aspects of teaching and training Special Olympics football in Ukraine. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. 2024. Vol. 21. P. 4-21.
9. Marín-Suelves D., Ramón-Llin J. Physical education and inclusion: A bibliometric study. *Apunts Educación Física y Deportes*. 2020. P. 17-26.
10. Jose María Lopez-Diaz, Nerea Felgueras Custodio, Inmaculada Garrote Camarena. Football as an Alternative to Work on the Development of Social Skills. *Children with Autism Spectrum Disorder with Level 1*. 2021. Vol. 11. P. 157-159.

The article examines the role of football as an effective tool for providing emotional support and promoting the socio-psychological adaptation of children with special educational needs (SEN). The pedagogical and psycho-emotional benefits of football activities are identified, and the experience of organizing inclusive sports sections is described.

Key words: inclusive education, physical education, special educational needs, football, emotional support, socio-psychological adaptation, physical development, motor activity.

Отримано: 12.09.2025

І. І. Стасюк, А. О. Боднар, В. Б. Воронецький

**УЧАСТЬ ТА СПОРТИВНІ ЗДОБУТКИ ПРЕДСТАВНИКІВ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА НА XXXII
ВСЕСВІТНІЙ УНІВЕРСІАДІ, XII ВСЕСВІТНІХ ІГРАХ
ТА НА XVIII ЛІТНЬОМУ ЄВРОПЕЙСЬКОМУ ЮНАЦЬКОМУ
ОЛІМПІЙСЬКОМУ ФЕСТИВАЛІ**

У статті наведенні дані про спортивні досягнення студентів та аналіз їх участі на всесвітніх спортивних змаганнях

Ключові слова: студент, спортсмен, змагання.

Імідж закладу вищої освіти означає образ або враження про нього, що формується в свідомості різних аудиторій, таких як абітурієнти, студенти, викладачі, роботодавці та суспільство, загалом. Позитивний імідж допомагає закладу вищої освіти бути більш конкурентоспроможним, залучати фінансування та партнерів, бути впізнаваним як у державі так і у всьому світі.

Неабияку роль у формуванні іміджу університету відіграють спортивні досягнення представників закладу вищої освіти. У 2025 році абітурієнти, студенти та випускники Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка були учасниками багатьох всеукраїнських та різних міжнародних спортивних форумів, в тому числі XXXII Всесвітньої Універсіади, XII Всесвітніх ігор та XVIII Європейського юнацького олімпійського фестивалю.

З 16 по 28 липня 2025 року у містах Рейнсько-Рурського регіону Німеччини (Берлін, Бохум, Дуйсбург, Дюссельдорф, Ессен, Мальгайм-ан-дер-Рурі та інших) відбулася грандіозна спортивна подія – Всесвітня літня Універсіада (2025 FISU World University Games Summer), організована Міжнародною федерацією університетського спорту (FISU). Ця подія об'єднала понад 8500 найталановитіших студенток та студентів з близько 400 університетів 150 країн світу.

114 студентів-спортсменів із 48 закладів вищої освіти України змагалися в 11 видах спорту з 18 заявлених на Універсіаді (бадмінтон, академічне веслування, спортивна гімнастика, художня гімнастика, дзюдо, легка атлетика,

плавання, стрибки у воду, стрільба з лука, тхеквондо та фехтування) [5].

Наш університет представляли здобувачі вищої освіти Михайло Кохан та Інна Шинкаренко, а також випускник Андрій Атаманюк.

Лідер збірної України з легкої атлетики Михайло Кохан подолав кваліфікацію з найкращим результатом своєї групи – 73.74 метра. Серед усіх учасників відбору, Михайло посів друге місце, поступившись лише німцеві Мерліну Гуммелю (75.76 м).

Саме Гуммель мав стати головним конкурентом у боротьбі за «золото». 23-річний німець був найрейтинговішим із суперників українця, посідаючи восьме місце у світовому заліку дисципліни (Михайло – другий).

У фіналі Гуммель із першої спроби захопив лідерство у боротьбі за «золото» – метнув на 75.88 метра та вийшов на першу сходинку. Михайло у своїй першій спробі відстав на 2.28 метра і став другим, але продовжував покращувати результати до 74.35 м у другій спробі та 75.53 м у третій. Проте лідером до екватору змагань підходив німець, що метнув на 77.03 метра в другій спробі.

У лідери наш студент вийшов після четвертого раунду, в якому метнув молот на 77.10 метра. Дві заключні спроби Михайло не використав, тоді як Гуммель мав три поспіль незараховані результати у вирішальних раундах [7; 11].



Михайло Кохан

Друга представниця нашого університету на Всесвітній Універсіаді була студентка дзюдоїстка Інна Шинкаренко.

ко. Вона боролася у ваговій категорії 57 кг, де посіла 14 місце [6].



Інна Шинкаренко

Андрій Атаманюк виступив в бігу на 5000 м, де в нього було 33 суперники, більшість з яких мають значно кращі особисті результати від нашого спортсмена.

24 липня він став переможцем у одному із двох попередніх забігів з результатом 14 хв. 41,26 с і впевнено відібрався до фіналу.

26 липня у головному забігу 16 найсильніших поборолось за нагороди. Зі старту вони задали невисокий темп і надалі біг відбувався у тактичній боротьбі. Лише на заключних колах дистанції усі прискорилися і фінішували щільною групою.

Найшвидші шість спортсменів, в тому числі і Андрій, пересікли фінішну лінію в межах 1 секунди, тож їх остаточні місця судді визначили тільки після перегляду фотофінішу.

У підсумку вони розташувались у такому порядку: Артур Жерве (Франція) – 15 хв. 02,00 с; Девід Стевен Муларкей (Велика Британія) – 15 хв. 02,39 с; Коллінз Кіпротіч (Кенія) – 15 хв. 02,47 с; Андрій Атаманюк (Україна) – 15 хв. 02,48 с; Марсель Тоблер (Австрія) – 15 хв. 02,79 с; Кобе Херманс (Бельгія) – 15 хв. 02,93 с.

Для здобуття «бронзи» Андрію забракло миті (0,01 с), вдача в той день була на боці суперника [2].

З 07 по 17 серпня 2025 року у м. Ченду (КНР) проходили XII Всесвітні ігри.



Андрій Атаманюк

Всесвітні Ігри 2025 року стали рекордними не лише за масштабом, а й за географією учасників. Понад 4000 спортсменів з усього світу з'їхались до Китаю, щоб представити 115 країн у 34 видах спорту з неолімпійських дисциплін: авіаційний спорт (спортивні види спорту з дронами), американський футбол (флаг-футбол), стрільба з лука (поле, ціль), більярдні види спорту (карамболь, більярд, снукер), спортивні ігри в боулінгу (ліонський боул, петанк), каное (човен-дракон, марафон, поло), черлідінг (пом), танцювальний спорт (брейкінг, латинська музика, стандартна музика), фістбол (відкритий), флорбол (у приміщенні), літаючий диск (диск-гольф, алтимат), гімнастика (акробатика, аеробіка, паркур, стрибки на батуті), гандбол (пляжний), джиу-джитсу (дует, дует для спортсменів з обмеженими можливостями, бойове, джиу-джитсу (не-ваза)), карате (ката, куміте), кікбоксинг (стиль K1, Point Fighting), корфбол (пляж, у приміщенні), лакрос (Sixes Lacrosse), рятувальний спорт (басейн), муай-тай (бій), орієнтування (піше орієнтування), катання на моторних човнах (MotoSurf (біопаливо/електрика)), пауерліфтинг (класичний, зі спорядженням), ракетбол (ракетбол), роликові види спорту (інлайн-фрістайл, інлайн-хокей, швидкісний ковзанярський спорт), самбо (бій), бейсбол-софтбол (софтбол), спортивне скелелазіння (швидкість), сквош (сквош), триатлон (дуатлон), перетягування каната (відкритий), підводні види спорту (плавання в ластах, фрідайвінг, фрідайвінг для спортсменів з інвалідністю), водні лижі та вейкбордінг (кабельний вейкборд, вейкборд, вейксерфінг), ушу (санда, таолу).

Збірна команда України у складі 99 спортсменів виступила у 20 видах спорту [4].

Наш університет на Всесвітніх іграх був представлений студенткою Діаною Денисовою та випускницями Тетяною Білою (Шлопко) і Валентиною Загоруйко.

Діана Денисова (стрибки на батуті, дисципліна – стрибки на акробатичній доріжці) попри всі труднощі та напружену конкуренцію, команда, в якій виступала Діана, посіла почесне сьоме місце [3].



Діана Денисова

Тетяна Біла (Шлопко) (екіпірувальний пауерліфтинг) у категорії легкої ваги підняла вагу 512,5 кг та набрала 107.77 очок, що дозволило їй посісти високе 2 місце і отримати срібну медаль XII Всесвітніх ігор [9].



Тетяна Біла

Валентина Загоруйко (екіпірувальний пауерліфтинг) у категорії суперважкої ваги набрала 100.48 бали та посіла почесне 5 місце [10].



Валентина Загоруйко

З 20 по 26 липня 2025 року XVIII літній Європейський юнацький олімпійський фестиваль (ЄЮОФ-2025) об'єднав найталановитіших молодих спортсменів континенту у масштабному святі спорту та єдності. Молоді атлети віком від 14 до 18 років із 48 країн-членів Асоціації європейських комітетів змагалися упродовж семи насичених днів.

Цього разу подія мала унікальний формат – відбулася одразу у двох країнах і трьох містах: Скоп'є та Куманово в Північній Македонії, а також в Осієку у Хорватії. Спортсмени розіграли 151 комплект нагород у 15 видах спорту на 16 сучасних аренах.

До програми фестивалю увійшли: легка атлетика, бадмінтон, баскетбол 3x3, класичний баскетбол, веслувальний слалом, велосипедний спорт (шосе та маунтенбайк), гандбол, дзюдо, плавання, кульова стрільба, настільний теніс, тхеквондо, волейбол і спортивна гімнастика [8].

22 липня 2025 року українські спортсмени здобули перші нагороди в змаганнях із дзюдо. Серед призерів, на той час ще абітурієнти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, але з 1 вересня 2025 року вже огієнківці Михайло Соляник виборов срібну медаль у ваговій категорії до 81 кг, продемонструвавши високу технічну майстерність, тактичну зрілість і волю до перемоги

та Ілля Назаренко здобув бронзову нагороду в категорії до 66 кг, підтвердивши свій статус перспективного спортсмена на міжнародній арені [1].



Михайло Соляник та Ілля Назаренко

Список використаних джерел:

1. Абітурієнти Університету Огієнка – призери Європейського юнацького олімпійського фестивалю в Скоп'є-2025. URL: <https://meridian.kpnu.edu.ua/2025/07/28/abituriienty-universytetu-ohiiienka-pryzery-ievropeiskoho-iunatskoho-olimpiiskoho-festyvaliu-v-skop-ie-2025/> (дата звернення 27.09.2025).
2. Виступ Андрія Атаманюка на Всесвітній літній Універсіаді з легкої атлетики на дистанції 5000 м. URL: <https://sportkaf.kpnu.edu.ua/2025/07/28/vystup-andriia-atamaniuka-na-vsvesvitnij-litnij-universiadi-z-lehkoi-atletyky-na-dystantsii-5000-m/> (дата звернення 27.09.2025).
3. Вихованка шосткинської КДЮСШ «Барса» Діана Денисова посіла 7 місце на XII Всесвітніх іграх у Китаї. URL: <https://shostka-news.com/вихованка-шосткинської-кдюсш-барса-3/> (дата звернення 27.09.2025).
4. Всесвітні ігри 2025: хто представлятиме збірну України та в яких видах спорту відбуватимуться змагання. URL: <https://champion.com.ua/ukr/others/vsvesvitni-igri-2025-hto-predstavlyatime-zbirnu-ukrajini-ta-v-yakih-vidah-sportu-1045595/> (дата звернення 28.09.2025).
5. Всесвітня літня Універсіада – 2025. URL: <https://khdafk.com.ua/-sportivni-novini/vsvesvitnya-litnya-universiada-2025/> (дата звернення 06.10.2025).

6. Дзюдо: медалі та рейтинги. URL: <https://rhineruhr2025.com/en/schedule#/combat-sports-medals/JUD/> (дата звернення 28.10.2025).
7. Михайло Кохан – чемпіон Всесвітньої літньої Універсіади 2025. URL: <https://meridian.kpnu.edu.ua/2025/07/24/mykhailo-kokhan-chempion-vsesvitnoi-litnoi-universiady-2025/> (дата звернення 28.10.2025).
8. Про літній ЄУОФ-2025. URL: <https://noc-ukr.org/pages/olympic/euof/festival/skop-e-2025/pro-litniy-eyuof-2025/> (дата звернення 18.10.2025).
9. Україна виграла п'ять медалей Всесвітніх ігор у пауерліфтингу. URL: <https://champion.com.ua/ukr/others/ukrajina-vigrala-sriablo-ta-bronzu-vsesvitnih-igor-z-paverliftingu-1046917/> (дата звернення 18.09.2025).
10. Українка встановила світовий рекорд і здобула «срібло» на Всесвітніх іграх у пауерліфтингу. URL: <https://suspilne.media/sport/1092466-ukrainka-vstanovila-svitovij-rekord-i-zdobula-sriablo-na-vsesvitnih-igrah-u-paverliftingu/> (дата звернення 03.10.2025).
11. Український метальник молота Михайло Кохан став чемпіоном літньої Універсіади-2025, що проходить у Німеччині. URL: <https://suspilne.media/sport/1074041-mihajlo-kohan-zdobuv-zoloto-universiadi-2025-u-metanni-molota/> (дата звернення 01.10.2025).

The article presents data on students' sports achievements and analyzes their participation in world sports competitions.

Key words: student, athlete, competition.

Отримано: 18.09.2025

АДАПТИВНИЙ СПОРТ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЙ

У статті обґрунтовано роль адаптивного спорту в системі реабілітації осіб з ампутаціями у сфері охорони здоров'я. Розкрито зміст людиноцентрованого підходу через інтеграцію спортивних втручань в Індивідуальний реабілітаційний план (ІРП) на післягострому та довготривалому етапах. Визначено функціональний потенціал окремих видів адаптивного спорту у формуванні нових рухових патернів. Запропоновано інноваційну модель ландшафтної терапії на базі рекреаційних ресурсів м. Кам'янця-Подільського. Доведено, що залучення фахівців з адаптивного спорту до мультидисциплінарних команд забезпечує безперервність відновлювального циклу та успішну ресоціалізацію ветеранів.

Ключові слова: фізична терапія, адаптивний спорт, особи з ампутаціями, післягострий етап реабілітації, ландшафтна терапія, мультидисциплінарна команда, фахівець з адаптивного спорту.

Постановка проблеми. Попри стрімку еволюцію сучасної клінічної медицини, впровадження високотехнологічного хірургічного інструментарію та інноваційних протоколів візуальної діагностики, радикальна ампутація сегментів кінцівок залишається вимушеним, проте неминучим методом збереження життя пацієнта при критичних ураженнях опорно-рухового апарату та судинної системи. У сучасних умовах, зокрема в контексті збройної агресії проти України, кількість пацієнтів із травматичними ампутаціями неухильно зростає, що вимагає відходу від пасивних методів лікування на користь активних функціональних втручань [3].

У цьому контексті комплексна реабілітація після ампутації трансформується з етапу пасивного медичного супроводу в інтенсивний процес біопсихосоціальної рекуперації. Ключовим завданням фізичної терапії на цьому етапі є не лише формування функціональної кукси та опанування навичок експлуатації складних протезних систем, а й фундаментальна реорганізація нейромоторних зв'язків для адаптації організму до нових біомеханічних умов [3, 4]. Традиційні терапевтичні вправи, спрямовані на підтримку м'язового тону, є необ-

хідним фундаментом, проте вони часто не забезпечують достатнього рівня нейром'язової стимуляції для повного відновлення цілісного рухового стереотипу.

Важливою стратегією інтенсифікації відновлення виступає інтеграція адаптивного спорту, який постає як прогресивний елемент реабілітаційного циклу [6]. На відміну від ізольованих вправ, він дозволяє досягти вищого рівня кардіореспіраторної витривалості та пропріоцептивної корекції, зміщуючи фокус із соматичного дефекту на розширення функціональних можливостей пацієнта [3]. Такий інтегрований підхід дозволяє змістити фокус із соматичного дефекту на розширення функціональних можливостей пацієнта, забезпечуючи перехід від клінічного одужання до максимальної функціональної незалежності та активної інклюзії в соціум.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та розкрити потенціал інтеграції засобів адаптивного спорту в систему реабілітації осіб з ампутаціями на післягострому та довготривалому етапах відновлення, а також визначити перспективи впровадження ландшафтної терапії як інноваційної моделі функціональної адаптації пацієнтів.

Виклад основного матеріалу. Процес відновлення життєдіяльності після ампутації сегментів кінцівок у сучасній реабілітації розглядається як мультидисциплінарна стратегія, де фізична терапія закладає функціональну базу, а адаптивний спорт виступає каталізатором незалежності пацієнта. Відповідно до положень Закону України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я» та принципів Міжнародної класифікації функціонування (МКФ), в основу відновлення осіб з ампутаціями покладено людиноцентрований підхід [1, 4]. Це передбачає активну участь пацієнта у формуванні та реалізації Індивідуального реабілітаційного плану (ІРП), де засоби адаптивного спорту обираються відповідно до персональних цілей особи щодо її активності та участі [5]. Такий підхід дозволяє трансформувати процес реабілітації з пасивного виконання призначень у свідоме прагнення пацієнта до відновлення функціональної незалежності.

Відповідно до цієї нормативної бази, роль адаптивного спорту трансформується залежно від етапу реабілітаційного циклу [2]:

- на гострому етапі реабілітації заходи фізичної терапії зосереджені на профілактиці післяопераційних усклад-

нень, менеджменті болю та ранній мобілізації пацієнта. На цьому етапі закладаються передумови для майбутньої спортивної активності через дихальні вправи та підготовку збережених сегментів тіла до навантажень;

- на післягострому етапі терапевтичні вправи спрямовані на формування навичок користування протезною системою, відновлення м'язового балансу та постурального контролю. Саме тут адаптивний спорт (наприклад, настільний теніс, стрільба з лука або плавання) стає дієвим інструментом інтенсифікації навантажень. Перехід від виконання ізольованих терапевтичних вправ до складнокоординованих спортивних рухів дозволяє ефективніше вирішувати завдання нейромоторної переадаптації та пропріоцептивної інтеграції протеза [3];
- на довготривалому етапі реабілітації спорт виступає основним засобом підтримки досягнутого рівня функціональності, профілактики вторинних порушень (таких як гіподинамія чи серцево-судинні захворювання) та забезпечення активної участі особи у житті громади.

Ефективність такої етапності зумовлена глибокими біомеханічними та нейрофізіологічними змінами рухової сфери пацієнта. Ампутація сегмента кінцівки призводить до радикального перерозподілу навантаження на опорно-руховий апарат. Через втрату маси частини тіла відбувається відхилення загального центру ваги від середньої лінії, що вимагає значних енерговитрат для підтримки вертикальної пози та стабілізації постурального контролю.

Одночасно виникає дисбаланс м'язового тону: м'язи, що залишилися, втрачають звичні точки прикріплення, що порушує злагоджену роботу груп м'язів-синергістів та антагоністів. Крім того, припинення надходження аферентної імпульсації від рецепторів втраченої частини кінцівки дезорієнтує центральну нервову систему щодо положення тіла у просторі.

Терапевтичні вправи на гострому та післягострому етапах допомагають стабілізувати тулуб, проте саме заняття адаптивним спортом створюють умови для динамічного тренування пропріоцепції та формування нових рухових стереотипів у складних умовах координації. Це є критично важливим для успішної реабілітації, оскільки дозволяє трансформувати базовий рівень мобільності у впевнену функціональну активність. Завдяки залученню засобів адаптив-

ного спорту пацієнт опановує здатність до миттєвої адаптації рухового акту в мінливому середовищі, що мінімізує ризики падінь та забезпечує високий рівень автономності в повсякденному житті. Традиційні для реабілітаційної практики види адаптивного спорту, що створюють необхідний функціональний фундамент [3]:

- адаптивне плавання: застосовується як високоефективний засіб гідрокінезотерапії, що сприяє декомпресії хребта та симетричному зміцненню м'язів тулуба (зокрема м'язів спини та черевного преса), які відіграють ключову роль у підтримці постави після втрати кінцівки. Перебування у водному середовищі нівелює гравітаційне навантаження, що дозволяє пацієнту виконувати вправи з великою амплітудою рухів, реалізація яких є неможливою або обмеженою в умовах суходолу через біль чи порушення рівноваги;
- стрільба з лука та кульова стрільба: орієнтовані на розвиток статичної витривалості та дихального контролю. Це критично важливо для пацієнтів з високим рівнем ампутації верхніх кінцівок для тренування збережених сегментів плечового поясу [3];
- волейбол сидячи: сприяє розвитку силової витривалості та динамічної стабільності м'язів плечового поясу та рук. Специфіка пересування по майданчику за допомогою верхніх кінцівок у поєднанні з ігровими маніпуляціями м'ячем вимагає високої координації та зміцнення м'язів-стабілізаторів тулуба. Крім функціонального відновлення, волейбол сидячи суттєво покращує соціальну взаємодію за принципом «рівний-рівному», що є критично важливим для психологічної реабілітації ветеранів та відповідає завданням Стратегії розвитку адаптивного спорту в Україні до 2030 року [6]. Такий підхід трансформує процес відновлення з суто медичного в соціально-інтегративний, забезпечуючи безперервність реабілітаційного циклу.

Проте для досягнення повної автономності пацієнта в реальних умовах життєдіяльності ці методики мають бути доповнені динамічними навантаженнями в мінливому середовищі. Перспективним напрямом реалізації такої трансформації вбачається використання рекреаційного та ландшафтного потенціалу м. Кам'янець-Подільського. Уні-

кальні особливості рельєфу каньйону річки Смотрич пропонується розглядати як природний полігон для відпрацювання складних рухових стереотипів у процесі післягострої та довготривалої реабілітації.

Інтеграція засобів адаптивного туризму та теренкуру в індивідуальні плани реабілітації дозволить пацієнтам проходити функціональні тренування не в обмеженому просторі залів та кабінетів, а в реальних географічних умовах. Це забезпечить максимально наближену до життєвих обставин адаптацію протезної системи до нерівних поверхонь та перепадів висот. Створення на цій базі спеціалізованої методики ландшафтної терапії може стати інноваційним доповненням до системи фізичної терапії в регіоні, забезпечуючи перехід від клінічного оновлення функцій до повної автономності ветерана в природному та міському середовищах.

Ефективне впровадження цієї моделі в єдиний реабілітаційний простір Хмельниччини потребує формування мультидисциплінарних команд, де фахова взаємодія лікаря фізичної та реабілітаційної медицини, фізичного терапевта, ерготерапевта, їхніх асистентів, психолога та фахівця з адаптивного спорту стане запорукою успіху. Такий підхід трансформує процес відновлення з суто медичного в соціально-інтегративний, забезпечуючи безперервність реабілітаційного циклу: від клінічного оновлення функцій до повної автономності та успішної ресоціалізації ветерана в природному та міському середовищах.

Висновки. На основі проведеного дослідження обґрунтовано, що сучасний підхід до відновлення осіб з ампутаціями у сфері охорони здоров'я має базуватися на синергії фізичної терапії та засобів адаптивного спорту. Така взаємодія дозволяє реалізувати людиноцентрований підхід через інтеграцію спортивно-орієнтованих втручань в Індивідуальний реабілітаційний план (ІРП) пацієнта на основі принципів МКФ. Визначено, що поєднання біомеханічного аналізу рухових патернів із використанням ландшафтного потенціалу м. Кам'янця-Подільського створює умови для ефективного опанування навичок мобільності на протезах у природному середовищі через механізми адаптивного туризму та теренкуру.

Акцентовано увагу, що успішна реабілітація та ресоціалізація ветеранів значною мірою залежить від злагодженої роботи мультидисциплінарної реабілітаційної команди, де

фахова взаємодія її членів та фахівців з адаптивного спорту забезпечує безперервність циклу від клінічного відновлення до повної автономії особи в громаді.

Список використаних джерел:

1. Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я: Закон України від 03.12.2020 № 1053-IX (редакція від 01.01.2026). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1053-20>.
2. Деякі питання організації реабілітації у сфері охорони здоров'я: Постанова Кабінету Міністрів України від 03.11.2021 № 1268 (редакція від 20.10.2025). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1268-2021-%D0%BF>.
3. Юшковська О. Г., Кіціс А. Г. Застосування адаптивного спорту у системі реабілітації ветеранів з ампутаціями нижніх кінцівок. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2024. № 1. С. 234-241. DOI: <https://doi.org/10.32652/-spmed.2024.1.234-241>.
4. Міжнародна класифікація функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ): Наказ МОЗ України від 09.04.2022 № 309. URL: <https://moz.gov.ua/mkf>
5. Про затвердження Порядку надання реабілітаційної допомоги на післягострому та довготривалому етапах: Наказ МОЗ України від 15.01.2024 № 91.
6. Стратегія розвитку адаптивного спорту в Україні до 2030 року: Розпорядження КМУ від 24.12.2023 № 1150-р.

The article substantiates the role of adaptive sports in the rehabilitation of individuals with amputations within the healthcare sector. The content of the person-centered approach is revealed through the integration of sports interventions into the Individual Rehabilitation Plan (IRP) during the post-acute and long-term stages. The functional potential of specific adaptive sports in forming new motor patterns is identified. An innovative model of landscape therapy based on the recreational resources of Kamianets-Podilskyi is proposed. It is proved that involving adaptive sports specialists in multidisciplinary teams ensures the continuity of the recovery cycle and the successful resocialization of veterans.

Key words: physical therapy, adaptive sports, individuals with amputations, post-acute rehabilitation stage, landscape therapy, multidisciplinary team, adaptive sports specialist.

Отримано: 10.09.2025

ВПЛИВ КІНЕЗІОТЕРАПІЇ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ПАЦІЄНТІВ ІЗ ХРОНІЧНИМ БОЛЕМ У ПОПЕРЕКУ

У статті розглянуто вплив кінезіотерапії на якість життя пацієнтів із хронічним болем у попереку. Проаналізовано результати сучасних українських і зарубіжних досліджень, які підтверджують ефективність рухової терапії як основного немедикаментозного методу відновлення функції хребта. Встановлено, що систематичне виконання фізичних вправ сприяє зменшенню больового синдрому, покращенню функціонального стану, психоемоційного балансу та підвищенню показників якості життя пацієнтів. Особливу увагу приділено ролі біопсихосоціального підходу, який поєднує фізичні вправи з освітніми й когнітивними компонентами реабілітації.

Ключові слова: кінезіотерапія, хронічний біль у попереку, фізична терапія, якість життя, реабілітація, біопсихосоціальний підхід.

Постановка проблеми. Біль у попереку є однією з найпоширеніших проблем опорно-рухового апарату та поєднує різні типи болю, спостерігається тенденція появи болю у пацієнтів різного віку: 1-6% серед дітей віком 7-10 років, 18% у підлітків, 28-42% у осіб віком від 40 до 69 років [1]. Майже половина дорослих людей принаймні хоча б один раз відчували гострий біль у попереку впродовж життя. Гострий біль триває до трьох місяців та у більшості випадків період відновлення настає в перші 6 тижнів, але у 20-40% випадків гострий біль може переходити в хронічний. Хронічний біль у попереку є актуальною проблемою для охорони здоров'я, він є причиною до порушення функціонування людського організму, втрати працездатності та значних економічних витрат. До прикладу, у Великій Британії економічний тягар болю у попереку становить близько 2-8 мільярдів фунтів на рік, у Сполучених Штатах Америки щорічні витрати на лікування пацієнтів з болем у попереку перевищують 100 мільярдів доларів [5].

Хронічний біль у попереку є складною проблемою, яка поєднує багато різних факторів та потребує мультидисциплінарного підходу до лікування та відновлення пацієнтів. З

точки зору біопсихосоціальної моделі хронічний біль у попереку – це складне явище, що включає динамічну взаємодію між різними біологічними, психологічними та соціальними факторами.

До провідних біологічних факторів виникнення хронічного болю належать генетичні аспекти, супутні захворювання, стан імунної системи, статеві відмінності, стан нервової системи та фактори зовнішнього середовища.

Соціальні фактори стосуються системи соціальної підтримки, фінансового та освітнього статусу, життєвого статусу, факторів роботи, доступ до медичної допомоги, мовні та культурні бар'єри, стигматизація та дискримінація.

Серед психологічних факторів вагоме значення має емоційний стан людини, характер думок та ставлення до проблеми болю, наявність тривоги, депресії, високого рівню стресу. Наразі клінічні настанови, систематичні огляди та рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я, наполегливо радять використовувати біопсихосоціальну модель для подолання болю у попереку [7].

Аналіз наукових досліджень. Питання впливу кінезіотерапії на якість життя пацієнтів з хронічним болем у попереку перебуває на стадії активного вивчення та дослідження. В одному з них науковці з Туреччини у 2019 році дійшли висновку, що мультикомпонентний підхід (вправи + фізична терапія модальностями) дає кращий довготерміновий результат. Проте вони стверджують те, що кінезіотерапія має бути частиною більш ширшого плану, а не «одноразовими» вправами [6]. Овдій М., Асанова А. у своєму дослідженні «Оцінка кінезіофобії у пацієнтів з хронічним болем у попереку» розкривають одну з проблем застосування кінезіотерапії при хронічний біль у попереку – страх руху або кінезіофобія є психологічним фактором. Дана проблема призводить до погіршення функціонування осіб з хронічним болем у попереку та негативного прогнозу щодо одужання [4]. Без'язична О. В., Сасько І. А., Микитюк О. О. доводять думку, що кінезіотерапевничні програми сприяють нормалізації рухових стереотипів і покращують якість життя пацієнтів [2, 3]. Баннікова Р. А. та співавт. (2018) у своєму огляді підкреслюють ефективність кінезіотерапії у зменшенні болю та поліпшенні функціонального стану пацієнтів із хронічним болем у попереку [1].

Мета роботи: аналіз впливу кінезіотерапії на якість життя пацієнтів із хронічним болем у попереку, провести оцінку факторів ризику та ефективності кінезіотерапевтичних заходів, зосередити увагу на питаннях не лише покращення якості життя пацієнтів з болем у попереку, а й їх реабілітацією та відновленням.

Виклад основного матеріалу. Кінезіотерапія є однією з форм лікувальної фізичної культури людини, коли, виконуючи активні і пасивні рухи, певні вправи лікувальної гімнастики, досягається конкретний терапевтичний результат. Кінезіотерапія – це науково-прикладна діяльність, в якій поєднуються знання медицини, педагогіки, анатомії, фізіології, біомеханіки, з метою лікування, поліпшення і підтримки в здоровому стані, профілактики і сприяє психофізичного комфорту особистості [5]. Кінезіотерапія представляє собою інноваційний метод відновлення функцій опорно-рухового апарату через цілеспрямований рух, що базується на принципі активізації власних ресурсів організму для боротьби з патологічними процесами в хребті. На відміну від пасивних методів лікування, терапія рухом стимулює природні механізми самовідновлення.

Кінезіотерапія допомагає:

- активувати глибокі м'язи стабілізатори;
- вирівняти поставу та покращити гнучкість;
- зняти м'язовий спазм та поліпшити кровообіг у тканинах;
- зменшити тиск на міжхребцеві диски.

На сьогодні в Україні фізичні терапевти для лікування захворювань кістково-м'язової системи користуються консервативними методами і досить динамічно розпочали процес клінічного використання кінезіотерапевтичних методів, які спрямовані на поліпшення кровообігу і живлення міжхребцевих дисків та поєднанні дозованого витягування (розвантаження) хребта і одночасного спрямованого тренінгу м'язів спини.

Основним завданням кінезіотерапії при хронічному болю в попереку є зменшення больового синдрому, відновлення стабільності хребта та поліпшення контролю рухів тулуба. На відміну від пасивних методів, кінезіотерапія базується на активній участі пацієнта, що формує відповіда-

льне ставлення до власного здоров'я і створює передумови для тривалого результату. Програма занять підбирається індивідуально, з урахуванням рівня фізичної підготовки, інтенсивності болю та психоемоційного стану [6].

Зазвичай лікування починають із підготовчого періоду, коли метою є зменшення болю, нормалізація дихання і відновлення м'язового тону. Використовуються прості вправи на розслаблення, дихальні техніки, ізометричні скорочення глибоких м'язів спини та живота. Це допомагає активувати стабілізатори хребта, не провокуючи больових реакцій.

У міру зменшення болю переходять до більш активної частини занять, де основна увага приділяється стабілізації поперекового відділу. Ефективними є вправи, що активують глибокі м'язи корпусу: «планка», «пташка-собака» (bird-dog), підйом тазу з опорою на стопи, а також легкі вправи на розтягнення задньої поверхні стегон і попереку. Під час виконання вправ важливо зберігати нейтральне положення хребта та уникати різких рухів. Тривалість занять зазвичай становить 30-40 хвилин, три рази на тиждень. Через 4-6 тижнів систематичних тренувань біль у більшості пацієнтів зменшується на 30-50%, покращуються показники рухливості та якості життя [4, 8].

Наступним кроком є відновлення повноцінної фізичної активності, коли у програму вводять вправи з еластичними стрічками, м'ячами, елементи пілатесу та йоги. Такі заняття розвивають координацію, рівновагу, гнучкість і витривалість, сприяють формуванню правильної постави. Важливим аспектом цього етапу є навчання пацієнтів правильній ергономії рухів у повсякденному житті – підйому предметів, сидінню, пересуванню. Це значно знижує ризик повторних епізодів болю.

Відомо, що біль у попереку має не лише фізичну, а й психоемоційну складову. Тому кінезіотерапія розглядається як частина біопсихосоціального підходу, який поєднує фізичні вправи з когнітивно-поведінковими елементами та психологічною підтримкою. Поєднання рухової терапії з мотиваційними бесідами та техніками релаксації підвищує ефективність лікування, зменшує страх руху (кінезіофобію) і сприяє тривалому збереженню позитивних результатів [1, 6].

У зарубіжних роботах наголошується, що найбільш ефективними є вправи моторного контролю, стабілізаційні трену-

вання та програми, які включають елементи йоги або пілатесу. Такі методи не лише покращують фізичну функцію, а й позитивно впливають на емоційний стан пацієнтів, зменшуючи тривожність і покращуючи сон. Дослідження довели, що поєднання кінезіотерапії з мануальною терапією або кінезіотейпуванням підвищує ефективність реабілітації, сприяючи відновленню електроміографічної активності м'язів спини та підвищенню суб'єктивного рівня комфорту [7].

Досить поширеним є поєднання різних новітніх методик та сучасного обладнання. «Профілактор Євмінова» – широко відомий спосіб кінезіотерапії, полягає у виконанні вправ в умовах тракції поперекового відділу хребта під власною вагою. Силове навантаження не фіксоване відносно фаз дихання, тоді як ексцентричне скорочення та динамічний стретчинг вкорочених м'язів ПВХ робиться на видиху та постекспіраторній фазі дихання. Спосіб кінезіотерапії за допомогою методики доктора С. М. Бубновського полягає у виконанні вправ на вантажно-блочних тренажерах, зокрема «МТБ-1-4», також практикують кінезіотерапію на медичних тренажерах David.

Важливо, щоб усі заняття проводилися під контролем фахівця з фізичної терапії, який може коригувати техніку виконання вправ і поступово збільшувати навантаження. Надмірна інтенсивність або неправильна техніка можуть спричинити посилення болю або мікротравми.

Слід звертати особливу увагу на стан пацієнтів з хронічним болем у попереку, оскільки якщо пацієнти неправильно інтерпретують біль і перебільшують свій стан, вони потрапляють у дезадаптивний цикл, коли виникає страх болю, що призводить до обмежувальної поведінки і кінезіофобії. Кінезіофобія визначається, як надмірний та виснажливий страх перед фізичним рухом через очікування болю [2]. У пацієнтів з хронічним болем у попереку часто спостерігається порушення фізіологічного обсягу рухів у поперековому відділі хребта, які проявляються обмеженням згинання та ротації, нерішучістю рухів та атиповим стереотипом рухів. Кінезіофобія та негативні думки призводять до погіршення функціонального стану людини, що в свою чергу посилює прояви інвалідації та погіршує якість життя [8].

Доведено, що успішність кінезіотерапії значною мірою залежить від мотивації пацієнта, його віри у власні сили та

дотримання рекомендацій після завершення курсу. Пацієнтам рекомендується підтримувати рухову активність і виконувати комплекс вправ самостійно щонайменше тричі на тиждень, щоб зберегти досягнутий ефект.

Можна сформулювати основні напрями впливу кінезіотерапії на пацієнтів з хронічним болем в попереку [3]:

- 1) вплив на фізичний стан: зменшення болю, покращення рухових функцій, відновлення фізичної активності, покращення витривалості;
- 2) вплив на психоемоційний стан: зниження рівня депресії та тривожності, подолання кінезіофобії, підвищення самооцінки та впевненості;
- 3) вплив кінезотерапії на соціальні аспекти життя: розширення соціальних зв'язків, збереження зайнятості.

Таким чином, кінезіотерапія є науково обґрунтованим і клінічно ефективним методом лікування хронічного болю в попереку. Вона не лише усуває больовий синдром, але й покращує функціональну здатність, психоемоційний стан, соціальну активність та загальну якість життя пацієнтів. Оптимальний результат досягається за умови індивідуального підбору програми, регулярності занять, дотримання принципів поступовості та активної участі самого пацієнта у процесі відновлення.

Висновки. Кінезіотерапія є одним із найефективніших немедикаментозних підходів до лікування хронічного болю в попереку. Регулярне виконання спеціально підібраних вправ сприяє зменшенню інтенсивності больового синдрому, покращенню стабільності поперекового відділу хребта, нормалізації м'язового балансу та відновленню повсякденної активності пацієнтів.

Кінезіотерапія позитивно впливає не лише на фізичний стан, а й на психоемоційне самопочуття, оскільки знижує рівень тривожності, страх руху та покращує якість життя загалом.

Поєднання кінезіотерапії з освітніми й когнітивно-поведінковими елементами дозволяє реалізувати біопсихосоціальний підхід до реабілітації, що відповідає сучасним міжнародним стандартам лікування хронічного болю в попереку. Висока ефективність кінезіотерапії доведена у вітчизняних і зарубіжних дослідженнях, де після 8-12 тижнів систематич-

них занять спостерігається стійке зниження больових проявів і значне підвищення показників якості життя.

Таким чином, кінезіотерапія повинна розглядатися як провідний компонент комплексної програми фізичної реабілітації при хронічному болі в попереку. Її успішність залежить від індивідуального підбору вправ, поступовості навантаження, контролю техніки виконання та активної участі самого пацієнта у процесі лікування.

Список використаних джерел:

1. Баннікова Р., Лазарева О., Кормільцев В., Онопрієнко І. Сучасні підходи до фізичної терапії осіб із болями в поперековому відділі хребта. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт*. 2018. № 30. С. 70-76.
2. Без'язична О. В., Сасько І. А. Кінезіотерапія в системі відновного лікування при остеохондрозі поперекового відділу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я*. 2024. № 1. С. 52-58.
3. Микитюк О. О. Вплив кінезіотерапевтичних програм на стан м'язів спини у пацієнтів із хронічним болем у попереку. Івано-Франківськ: ІФНМУ, 2022. № 3. С. 77-80.
4. Овдій М., Асанова А. Оцінка кінезіофобії у пацієнтів з хронічним болем у попереку. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2025. Т. 2, № 1. С. 1-8.
5. Романишин М. Я. Використання науково-доказової практики у фізичній реабілітації в неврології. *Фізичне виховання, спорт, і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 1. С. 302-305.
6. Ткачук В. В. Роль вправ стабілізаційного типу у фізичній терапії хронічного болю попереку. *Фізична терапія і ерготерапія*. Тернопіль: ТНМУ. 2023. № 2. С. 41-47.
7. Blanco-Giménez P., Vicente-Mampel J., Gargallo P. et al. Effects of exercise and manual therapy or kinesiotaping on electromyographic activity and pain in patients with chronic low back pain. *BMC Musculoskelet Disord*. 2024. Vol. 25, № 1. P. 124-129.
8. Nilay Şahin, Ali Yavuz Karahan, İlknur Albayrak. Effectiveness of physical therapy and exercise on pain and functional status in patients with chronic low back pain: a randomized-controlled trial. *Turk J. Phys Med Rehab*. 2018. Vol. 64, № 1. P. 52-58.

The article examines the impact of kinesiotherapy on the quality of life of patients with chronic low back pain. The analysis of current Ukrainian and international studies confirms the effectiveness of movement therapy as the main non-pharmacological method for restoring spinal function. Regular performance of stabilization, mobilization, and postural exer-

cises reduces pain intensity, improves functional capacity, and enhances quality-of-life indicators measured by the SF-36 and ODI scales. Special attention is paid to the biopsychosocial approach, which combines physical exercise with educational and cognitive components of rehabilitation.

Key words: kinesiotherapy, chronic low back pain, physical therapy, quality of life, rehabilitation, biopsychosocial approach.

Отримано: 10.09.2025

УДК 615.8:611.1

Р. Б. Чаплінський, Ю. І. Снігур

ЗАСТОСУВАННЯ ДИХАЛЬНИХ ТЕХНІК В РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІСЛЯ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

У статті розглянуто значення дихальних технік у процесі реабілітації пацієнтів після захворювань серцево-судинної системи. Проаналізовано сучасні дослідження, що підтверджують ефективність застосування різних типів дихання у відновленні функцій серцево-судинної системи. Зазначено необхідність індивідуального підбору технік залежно від стану пацієнта та етапу відновлення. Зроблено висновок, що дихальні методи є важливою складовою реабілітаційного процесу.

Ключові слова: дихальні техніки, реабілітація, відновлювальна терапія, серцево-судинні захворювання.

Постановка проблеми. Серцево-судинні захворювання є однією з найгостріших медико-соціальних проблем сучасності, адже вони залишаються провідною причиною смертності та інвалідизації населення. Після перенесених захворювань серцево-судинної системи (ССС) особливо важливим є відновлення функцій організму, нормалізація дихання та кровообігу. У цьому контексті актуальним постає питання застосування дихальних технік – як доступного, безпечного та ефективного засобу реабілітації пацієнтів після захворювань ССС.

Аналіз актуальних досліджень показує, що тренування дихальних м'язів – один із найбільш досліджених напрямків у кардіореспіраторній реабілітації. Численні рандомізовані контрольовані дослідження та метааналізи

виявляють покращення сили дихальних м'язів, підвищення толерантності до фізичного навантаження і поліпшення якості життя пацієнтів із захворюваннями ССС. Ці ефекти посилюються при поєднанні дихального тренування з аеробними вправами, оскільки така комбінація сприяє більш ефективному насиченню тканин киснем, покращує периферичний кровообіг, підвищує витривалість міокарда та сприяє поступовій нормалізації серцево-судинної реактивності організму на фізичне навантаження.

Метою дослідження є оцінка впливу різних дихальних технік, зокрема діафрагмального дихання, на відновлення серцево-судинної функції, нормалізацію артеріального тиску та підвищення загального стану пацієнтів при захворюваннях ССС.

Виклад основного матеріалу. У сучасній кардіореабілітації особливу увагу приділяють немедикаментозним методам відновлення пацієнтів після серцево-судинних захворювань. Одним із таких методів є дихальні техніки.

У реабілітаційному процесі коректне дихання допомагає нормалізувати роботу серця, знижує частоту серцевих скорочень у спокої, стабілізує артеріальний тиск. На початку терапії при захворюваннях ССС застосовують неглибоке довільне дихання, без затримки. Навчаються правильному видиху, носовому диханню. Важливе значення при профілактиці гіпостазів у нижніх відділах легень має діафрагмальне дихання. Слід врахувати, що поглиблення дихання впливає на кровонаповнення серця та загальний кровообіг, тому дозування має бути індивідуальним. Доцільно застосовувати дихальні вправи в оптимальних комбінаціях із загальнозміцнювальними вправами [1, с. 61].

Дихальна гімнастика покращує кровопостачання та насичення киснем судин рук та ніг і ефективно впливає при таких серцево-судинних захворюваннях, як стенокардія, інфаркт міокарда, аритмія.

Однією з найпоширеніших методик є діафрагмальне дихання, яке здійснюється за рахунок активної роботи діафрагми. Під час вдиху живіт піднімається, при видиху опускається, що знижує навантаження на серце, покращує кровообіг і сприяє зменшенню тривожності. Ця техніка ефективна на ранніх етапах реабілітації, оскільки дозволяє відновлювати

нормальний ритм дихання без значного фізичного зусилля. Експериментально доведено, що правильне діафрагмальне дихання прискорює метаболізм та ендогенне дихання, що сприяє накопиченню вуглекислоти. Останнє зумовлює поліпшенню капілярного кровообігу, відкриттю резервних капілярів, зменшенню виразності запальних процесів та зниженню артеріального тиску [2, с. 143].

Ритмічне дихання, яке виконується за схемою 4-7-8, передбачає вдих тривалістю чотири секунди, затримку дихання на сім секунд і видих протягом восьми секунд. Ця методика сприяє нормалізації серцевого ритму, стабілізації артеріального тиску і покращенню оксигенації тканин. Вона особливо корисна для пацієнтів із нестабільним серцевим ритмом і підвищеною тривожністю, оскільки допомагає відновити вегетативний баланс.

Методика Стрельникової полягає у виконанні коротких активних вдихів носом у поєднанні з рухами, що залучають м'язи тулуба і кінцівок. Вона спрямована на покращення вентильності легень, тренування дихальної мускулатури та профілактику застійних явищ у дихальній системі, що важливо для пацієнтів при захворюваннях ССС, які мають обмежену рухову активність. На підставі проведеного дослідження «Використання дихальної гімнастики О. Стрельникової у фізичній реабілітації хворих на стенокардію напруження» було встановлено покращення фізичного стану хворих на стенокардію, зменшення приступів стенокардії, стабілізацію психоемоційного стану хворих [3, с. 106].

Методика Бутейко передбачає свідоме зменшення глибини дихання – короткий вдих і максимально спокійний, тривалий видих із подальшою короткою паузою. Такий підхід сприяє поступовому підвищенню рівня вуглекислого газу в крові, що, у свою чергу, розширює судини, покращує мікроциркуляцію і підвищує ефективність використання кисню клітинами. Для пацієнтів із серцево-судинними захворюваннями ця техніка має особливе значення, адже вона допомагає знизити артеріальний тиск, нормалізувати частоту серцевих скорочень та зменшити навантаження на міокард. Дихання за методикою Бутейко також позитивно впливає на роботу вегетативної нервової системи, зменшує прояви стресу та тривоги, що є важливим чинником відновлення серцево-судинної стабільності.

Пранаяма або дихальні техніки йоги – це система свідомого контролю дихання, що спрямована на відновлення рівноваги між дихальною, серцево-судинною та нервовою системами. Вправи виконуються повільно, ритмічно, зосереджено, у спокійному стані. Дихання в більшості пранаям виконується через ніс. Вдих, видих і стан спокою є трьома елементами, які вимагають регуляції по їх характеру, тривалості і пропорційності. Пропорційність означає взаємне відношення тривалості всіх трьох етапів дихання. Найчастіше зустрічається пропорція однієї одиниці часу для вдиху, чотири одиниці для затримки повітря і дві одиниці часу для видиху [4, с. 675].

Однією з найефективніших технік пранаями є Наді Шодхана або чергування дихання через ніздрі. Вона гармонізує діяльність симпатичної та парасимпатичної нервових систем, знижує частоту серцевих скорочень і нормалізує артеріальний тиск. Інша популярна техніка – Брамарі або дихання джмеля, при якій під час видиху створюється низький гудячий звук. Це сприяє розслабленню, зниженню тривожності й покращенню пульсової стабільності. Регулярне виконання пранаями сприяє покращенню оксигенації тканин, підвищенню адаптаційних можливостей серцево-судинної системи, зменшенню рівня стресу і тривожності. Ця методика є безпечною і ефективним засобом у комплексній реабілітації пацієнтів після серцево-судинних захворювань, оскільки поєднує фізіологічний, психоемоційний і енергетичний аспекти відновлення.

Дихальні техніки легко інтегруються в комплексні програми реабілітації при захворюваннях ССС і можуть поєднуватися з фізичними навантаженнями, лікувальною гімнастикою та іншими методиками. Це робить їх доступним і безпечним інструментом для пацієнтів різного віку та ступеня тяжкості захворювання. Систематичне застосування різних дихальних технік забезпечує комплексний вплив на серцево-судинну систему.

Висновки. Дихальні техніки є ефективним елементом реабілітації пацієнтів після серцево-судинних захворювань, оскільки вони сприяють поліпшенню вентиляції легень, стабілізації роботи серцево-судинної системи, підвищенню толерантності до фізичного навантаження. Важливим аспектом є індивідуалізований підхід у підборі дихальних те-

хнік, що дозволяє враховувати особливості клінічного стану, супутні захворювання та рівень фізичної підготовки пацієнта, забезпечуючи максимальну безпеку та ефективність відновлення.

Список використаних джерел:

1. Грейда Н. Б. Терапевтичні вправи: навчально-методичний посібник. Луцьк, 2023. 209 с.
2. Страколист Г. М. Діафрагмальне дихання як метод профілактики гіпертонії у молодих жінок. *The VIII International Scientific and Practical Conference «Science, trends and development methods»*. Токіо, Японія. 2022. С. 142-144.
3. Волкова С. С. Використання дихальної гімнастики О. Стрельникової у фізичній реабілітації хворих на стенокардію напруження. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Запоріжжя, 2013. Вип. 3 (36). С. 105-108.
4. Івасик Н. Безапаратні методики дихальної гімнастики. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського*. 2014. С. 670-676.

The article considers the importance of breathing techniques in the rehabilitation of patients after cardiovascular diseases. Modern studies are analyzed, confirming the effectiveness of using different types of breathing in restoring cardiovascular functions. The need for individual selection of techniques depending on the patient's condition and stage of recovery is noted. It is concluded that breathing techniques are an important component of the rehabilitation process.

Key words: breathing techniques, rehabilitation, rehabilitation therapy, cardiovascular diseases.

Отримано: 15.09.2025

М. О. Чистякова, О. П. Скавронський

СПРИЯННЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті розглядаються методичні особливості сприяння розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури. Аналіз літератури свідчить, що одним із якісних шляхів сприяння розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку є правильно розроблена програма фізичної підготовки на уроках фізичної культури.

Ключові слова: урок фізичної культури, рухові якості, фізична підготовленість, діти молодшого шкільного віку.

Постановка проблеми. Сучасна система фізичного виховання – це система з багатьма чинниками, містить у собі фізичні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні чинники, матеріально-технічні умови для розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок та зміцнення здоров'я. Вона передбачає індивідуальний підхід з урахуванням етапів фізичного, психічного та соціального становлення, фізкультурно-оздоровчих інтересів та рівня підготовленості людини.

Молодший шкільний вік є надзвичайно важливим етапом онтогенезу, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивний розвиток основних рухових якостей дитини, формуються базові рухові навички та закладаються передумови для подальшого фізичного вдосконалення [1; 4]. Фахівці в галузі сучасної теорії та методики фізичного виховання [2; 3] наголошують, що правильна організація фізичного виховання на цьому етапі має вирішальне значення для подальшого гармонійного розвитку дитини. Тому кроки фізичної культури в закладах загальної середньої освіти відіграють провідну роль у сприянні гармонійному фізичному розвитку дітей, зміцненні здоров'я та формуванні стійкого інтересу до рухової активності.

Мета дослідження – визначити шляхи покращення умов для розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури.

Методи: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури.

Результати дослідження. Загальновідомо, що розвиток рухових якостей дітей молодшого шкільного віку має здійснюватися з урахуванням вікових, анатоמו-фізіологічних і психологічних особливостей.

Також потрібно враховувати педагогічні особливості розвитку рухових якостей у молодшому шкільному віці: переважання процесів збудження над гальмуванням; швидка втомлюваність при одноманітних навантаженнях; висока емоційність і потреба в ігровій діяльності; недостатня здатність до тривалого статичного напруження [2; 4].

Оскільки молодший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку таких рухових якостей, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність, саме в цей віковий період створюються найсприятливіші умови для їх цілеспрямованого та ефективного формування [5].

Для сприяння розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку застосовуються загальнорозвиваючі фізичні вправи; рухливі та спортивні ігри; вправи з предметами та без предметів; елементи легкої атлетики, гімнастики тощо. Рухливі ігри займають особливе місце, оскільки вони сприяють комплексному розвитку рухових якостей, формуванню координації рухів, швидкості реакції, витривалості та водночас підвищують мотивацію дітей до занять [3].

Для розвитку швидкості, сили, гнучкості та інших рухових якостей застосовують різні засоби фізичного виховання, які відрізняються за дозуванням фізичного навантаження, тривалістю та характером відпочинку, тобто методами їх використання. До методів розвитку рухових якостей у молодшому шкільному віці включають: ігровий метод; повторний метод з помірним навантаженням; змагальний метод у спрощеній формі; колове тренування з адаптованими вправами [1; 4].

Фахівці зазначають [2; 4], що ефективний розвиток рухових якостей у молодших школярів сприяє не лише фізичному вдосконаленню, але й позитивно впливає на розвиток когнітивних функцій, соціалізацію та формування здорового способу життя. Власне тому, уроки фізичної культури мають бути орієнтовані на створення оптимальних умов для розкриття потенціалу кожної дитини, що є основою для

їх подальшого фізичного та особистісного розвитку. І тут важлива роль у сприянні розвитку рухових якостей належить учителю фізичної культури, який має створювати позитивну емоційну атмосферу на уроці, забезпечувати індивідуальний підхід до кожної дитини та здійснювати контроль за дозуванням фізичного навантаження.

Аналіз спеціальної наукової літератури з досліджуваних питань свідчить, що педагогічна майстерність учителя полягає у вмінні поєднувати навчальні, виховні та оздоровчі завдання уроку. Будувати процес фізичного виховання на принципах доступності, поступовості, різноманітності та емоційної насиченості.

Висновки. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить про те, що сприяння розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури є важливим педагогічним завданням, що потребує науково обґрунтованого підходу.

Систематичне та методично правильно організоване використання фізичних вправ і рухливих ігор, спрямоване на розвиток рухових якостей дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури з урахуванням їхніх вікових особливостей, сприяє гармонійному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я та формуванню основ здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Загорко І. П., Журавель О. В., Логвиненко Ю. В., Свєрділ Є. В., Каліфський А. М. Спеціальна фізична підготовка: навч.-метод. комплекс. Київ: Знання України, 2010. 51 с.
2. Іваній І. В., Калініченко І. О. Технологія гармонізації фізичного і інтелектуального особистісного розвитку і здоров'я в системі фізичного виховання молодшого школяра (ч. 1. Теоретичне обґрунтування). *Теорія та методика фізичного виховання*. Харків: ОВС, 2007. № 1. С. 7-11.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: Київ: Олімпійська література, 2008. 366 с.
4. Презяята Г., Шпільчак А. Заняття фізкультурою та здоров'я: мед.-пед. моніторинг. Київ: Вид. дім «Шкіл. світ»: Вид. Л. Галіцина, 2006. 112 с.
5. Прокопенко І. Ф., Євдокимов В. І. Сучасні педагогічні технології в підготовці учителів: навч. посіб. Харків: Колегіум, 2008. 344 с.

The article examines the methodological features of promoting the development of motor skills of children of primary school age in physical education lessons. The analysis of the literature shows that one of the qualitative ways of promoting the development of motor skills of children of primary school age is a properly developed physical training program in physical education lessons.

Key words: physical education lesson, motor skills, physical fitness, children of primary school age.

Отримано: 25.09.2025

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Авінов В. А., старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Алексєєв О. О., доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Бабюк С. М., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Баланюк М. М., здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня 2 року навчання спеціальності 227 Терапія та реабілітація Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Банькін В. В., здобувач першого року навчання (2-ий рівень вищої освіти) Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Богущий А. Б., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 227 Терапія та реабілітація Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна

Боднар А. О., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Бондаренко С. О., здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня 2 року навчання спеціальності 227 Терапія та реабілітація Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Бутов Р. С., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-

Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Виноградський К. С., здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня 1 року навчання спеціальності І7 Терапія та реабілітація Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Воронецький В. Б., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту і спортивних ігор, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, Заслужений тренер України з паверліфтингу, Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Ганушкевич І. Б., директор Кам'янець-Подільського навчально-реабілітаційного центру, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Гоншовський В. М., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Гривул М. М., здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня 1 року навчання спеціальності І7 Терапія та реабілітація Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Гуска М. Б., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Гут В. В., здобувач третього (доктор філософії) рівня вищої освіти 3-го року навчання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, кафедра теорії і методики фізичного виховання, спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура), Україна.

Домбровський А. Е., здобувач третього (доктор філософії) рівня вищої освіти 3 року навчання спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Жигульова Е. О., кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, лауреат Державної премії для молодих вчених у галузі науки і техніки, відмінник освіти, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Заїкін А. В., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, Заслужений тренер України з пауерліфтингу, Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Зубаль М. В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Кліщ В. М., здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня 2 року навчання спеціальності 227 Терапія та реабілітація Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Клюс О. А., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Козак Є. П., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Коробчук А. Ю., здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня 1 року навчання спеціальності І7 Терапія та реабілітація Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Король Є. В., здобувач третього (доктор філософії) рівня вищої освіти 3 року навчання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Лагоржевський І. А., здобувач третього (доктор філософії) рівня вищої освіти 3 року навчання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Мазур В. Й., викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Марчук В. М., заслужений тренер України зі спортивної акробатики, суддя міжнародної категорії, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Марчук Д. В., асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Мельник В. І., директор Кам'янець-Подільської спеціальної школи Хмельницької обласної ради, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Мизак П. Я., здобувач третього (доктор філософії) рівня вищої освіти 2 року навчання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Мисів В. М., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Михальська Ю. А., кандидат психологічних наук, доцент, старший викладач кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання, Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Натолочений М. В., здобувач третього (доктор філософії) рівня вищої освіти 3 року навчання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Островський І. П., старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки навчально-наукового інституту №2 Харківського національного університету внутрішніх справ, м. Харків, Україна.

Отт А. Д., учителька гімназії імені Святої Катерини, м. Оппенгайм, Німеччина.

Петров А. О., кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Петрова Ю. М., викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Плахтій П. Д., кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри біології та методики її викладання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Полуян Т. А., МСУМК з волейболу, магістр спеціальності А7 Фізична культура і спорт Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Поплавський В. В., здобувач третього (доктор філософії) рівня вищої освіти 3-го року навчання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, кафедра теорії і методики фізичного виховання, спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура), Україна.

Потапчук С. М., старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Прозар М. В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Протасюк С. В., здобувач третього (доктор філософії) рівня вищої освіти 3 року навчання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, кафедра

теорії і методики фізичного виховання, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Райтаровська І. В., старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Скавронський О. П., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Снігур Ю. І., здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня 1 року навчання спеціальності І7 Терапія та реабілітація Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Совтисік Д. Д., кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Сокальський В. В., здобувач третього (доктор філософії) рівня вищої освіти 2 року навчання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Стасюк В. А., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Стасюк І. І., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, декан факультету фізичної культури, спорту і реабілітації Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Христич Т. М., доктор медичних наук, професор, професор кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Чаплінський Р. Б., кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Чистякова М. О., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Юрчишин Ю. В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

ЗМІСТ

АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК АВТОРІВ	3
Авінов В. Л., Алексєєв О. О., Гоншовський В. М. Теоретичні аспекти та методичні основи технічної підготовки футболістів	4
Алексєєв О. О., Авінов В. Л., Воронецький В. Б. Роль настільного тенісу у розвитку фізичної активності та формуванні здорового способу життя студентської молоді	9
Бабюк С. М. Гімнастика як багатофункціональний засіб фізичного та психічного розвитку дітей і молоді.....	15
Банькін В. В., Мисів В. М., Ю. В. Юрчишин Психофізіологічні чинники результативності стрільців з пістолета у фінальних вправах.....	21
Боднар А. О., Стасюк І. І. Роль вчителя фізичної культури у зміцненні здоров'я школярів у закладах загальної середньої освіти	28
Бутов Р. С., Виноградський К. С. Відновлення рівноваги та балансу хворих після гострого порушення мозкового кровообігу	34
Гуска М. Б., Мазур В. Й., Гоншовський В. М. Швидкісно-силова підготовка груп ПСМ з єдиноборств	38
Домбровський А. Е. Особливості педагогічних умов формування здоров'язбережувальної компетентності учнів у закладах загальної середньої освіти на уроках фізичної культури.....	47
Жигульова Е. О., Баланюк М. М. Ветерани війни в українському суспільстві сьогодні і завтра.....	51

Заїкін А. В., Гут В. В., Мельник В. І. Порівняльний аналіз аеробних технологій і можливості їх використання у фізичному вихованні учнівської молоді	56
Зубаль М. В., Зубаль В. С., Воронецький В. Б. Роль онлайн-платформ у розвитку туристичної активності та формуванні культури здорового способу життя	61
Клюс О. А. Формування здорового способу життя у дошкільників через сучасні види спорту	66
Король Є. В. Характеристика організаційно-педагогічних умов створення фізкультурно-оздоровчого середовища на уроках фізичної культури.....	71
Лагоржевський І. А. Важливість використання дидактичних умов у формуванні культури здоров'я учнів у процесі фізичного виховання.....	75
Мазур В. Й., Гуска М. Б., Воронецький В. Б. Особливості харчування спортсменів-борців	78
Марчук Д. В., Марчук В. М. Методика застосування інформаційно-інноваційних технологій у викладанні теорії і технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності	84
Мизак П. Я. Проектна діяльність на уроках фізичної культури: теоретичні засади, переваги, класифікація.....	87
Михальська Ю. А., Богуцький А. Б., Гривул М. М. Домашні програми фізичної терапії як засіб профілактики прогресування сколіотичної деформації у підлітків	91
Натолочений М. В. Інноваційні дидактичні моделі на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.....	95
Островський І. П. Больові прийоми та способи затримання правопорушників: теоретичні основи та практичне застосування	99

Петров А. О., Стасюк В. А., Гоншовський В. М. Тактична підготовка футболістів як складова змагальної діяльності	104
Петрова Ю. М., Прозар М. В., Воронежський В. Б. Спортивно-оздоровчі тренування як засіб підтримки фізичного та психічного здоров'я в умовах війни	107
Плахтій П. Д., Козак Є. П., Полуян Т. А. Плоскостопість школярів, її причини і профілактика ...	111
Поплавський В. В., Заїкін А. В., Бондаренко С. О. Залежність рівня знань з фізичної культури від впливу основних чинників у старшокласників.....	116
Потапчук С. М. Загальні основи методу колового тренування в групах підвищення спортивної майстерності.....	121
Прозар М. В., Петрова Ю. М., Гоншовський В. М. Цифрові інструменти, як засіб підвищення ефективності підготовки баскетболістів	127
Протасюк С. В., Заїкін А. В., Ганушкевич І. Б. Фізичний розвиток і фізична підготовка школярів із девіантною поведінкою: структурний аналіз взаємозв'язків	134
Райтаровська І. В., Гоншовський В. М. Змагальна активність і фізична культура як засоби формування цінностей здоров'я в освітньому просторі нової української школи.....	138
Совтисік Д. Д., Отт А. Д. Іноземний досвід створення безбар'єрного середовища – основа здоров'язбереження людей з інвалідністю	142
Сокальський В. В. Використання ігрових технологій на уроках фізичної культури у базовій середній школі	151
Стасюк В. А., Петров А. О., Воронежський В. Б. Футбол як інструмент емоційної підтримки та адаптації дітей з особливими освітніми потребами	154

Стасюк І. І., Боднар А. О., Воронецький В. Б.	
Участь та спортивні здобутки представників Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка на XXXII Всесвітній універсіаді, XII Всесвітніх іграх та на XVIII літньому європейському юнацькому олімпійському фестивалі.....	159
Христич Т. М., Кліщ В. М.	
Адаптивний спорт як важлива складова реабілітації після ампутацій.....	167
Чаплінський Р. Б., Коробчук А. Ю.	
Вплив кінезіотерапії на якість життя пацієнтів із хронічним болем у попереку.....	173
Чаплінський Р. Б., Снігур Ю. І.	
Застосування дихальних технік в реабілітації після серцево-судинних захворювань.....	180
Чистякова М. О., Скавронський О. П.	
Сприяння розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури	185
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ	189

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ
ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ
ЗАСОБАМИ ОСВІТИ**

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

Випуск 15

Електронне видання

Статті подані у авторській редакції. Автори несуть повну відповідальність за якість та достовірність опублікованих матеріалів.

Підписано 23.04.2026. Формат 60x84/16. Гарнітура «Книжник».
Об'єм даних 1,57. Мб. Обл.-вид. арк. 10,1. Зам. № 1239.

Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка,
вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300.
Свідоцтво серії ДК № 3382 від 05.02.2009 р.

Виготовлено в Кам'янець-Подільському національному
університеті імені Івана Огієнка,
вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300.