



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича
Національний університет фізичного виховання
і спорту України



Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського
Полтавський інститут бізнесу міжнародного науково-технічного університету
Полтавський інститут економіки і права ЗВО «Відкритий міжнародний університет
розвитку людини «Україна»
Полтавський державний медичний університет
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Фаховий медико-фармацевтичний коледж
Семенівський ліцей №2 Семенівської селищної ради Кременчуцького району Полтавської області



ТЕХНОЛОГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я В СУЧАСНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ УКРАЇНИ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

**Матеріали X Всеукраїнської студентської
науково-практичної онлайн-конференції**

23-24 жовтня 2025 року

Полтава

*Друкується згідно з рішенням вченої ради
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка (протокол №4 від 28.10.2025 р.)*

Редакційна колегія:

МИРОНЕНКО Світлана – кандидат біологічних наук, доцент, декан факультету фізичного виховання та спорту Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;

МОМОТ Олена – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;

ЗАЙЦЕВА Юлія – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;

ШОСТАК Євгенія – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Рецензенти:

ЖАМАРДІЙ Валерій – доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної та реабілітаційної медицини, декан медичного факультету №2 освіти Полтавського державного медичного університету;

ДЯЧЕНКО-БОГУН Марина – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри ботаніки, екології та методики навчання біології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Технології збереження здоров'я в сучасних закладах
Т 38 освіти України: проблеми та перспективи :** мат-ли
Х Всеукр. студ. наук.-практ. конф., (23-24 жовтня, м. Полтава)
Полтава: Астроя, 2025. 203 с.

У збірнику містяться матеріали, в яких висвітлюються проблеми використання сучасних технологій фізичної та спортивної підготовки; розкривається виховний потенціал фізичної культури і спорту та формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді.

УДК 37.091.39:614(062)

Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, правильність фактів та посилань несуть автори статей.

ПЕРЕДМОВА

Сучасні трансформаційні процеси в освіті, суспільстві та системі охорони здоров'я визначають нові пріоритети державної політики у сфері формування, збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Освітній простір сьогодні постає не лише як середовище здобуття знань, а як важливий соціальний інститут, що забезпечує гармонійний розвиток особистості, її фізичне, психічне й соціальне благополуччя. У цьому контексті особливого значення набуває впровадження технологій збереження здоров'я у діяльність закладів освіти різних рівнів.

Всеукраїнська студентська науково-практична конференція «Технології збереження здоров'я в сучасних закладах освіти України: проблеми та перспективи» має на меті об'єднати молодих науковців, викладачів і практиків для обговорення актуальних питань оздоровчо-освітньої діяльності, пошуку ефективних педагогічних, психологічних і соціально-організаційних рішень.

Тематика конференції охоплює широкий спектр проблем – від теоретико-методичних засад формування здорового способу життя та інноваційних технологій фізичного виховання, до медико-біологічних і психологічних детермінант здоров'я людини. Особливу увагу приділено ролі освітніх інституцій у формуванні культури здоров'я, створенню безпечного й сприятливого освітнього середовища, розвитку компетентностей, необхідних для збереження фізичного і психоемоційного добробуту учнів і студентів.

Представлені наукові дослідження, практичні розробки та експериментальні матеріали відображають актуальні тенденції розвитку оздоровчо-педагогічної діяльності в Україні, демонструють прагнення молодих учених до пошуку нових форм і методів підтримання здоров'я засобами освіти, фізичної культури, спорту та рекреації.

Оргкомітет висловлює щирі подяку всім учасникам за активну наукову позицію, креативність, ініціативність і внесок у розвиток сучасної української освіти, спрямованої на збереження й зміцнення здоров'я нації.

Світлана МИРОНЕНКО,
кандидат біологічних наук, доцент,
декан факультету фізичного виховання та спорту
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка

ІНТЕРАКТИВНІ ОСВІТНІ ЗАСТОСУНКИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ: СУТНІСТЬ, ФУНКЦІЇ ТА ДИДАКТИЧНІ МОЖЛИВОСТІ

Валентин АНЖУРОВ

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Інтенсивна цифровізація освіти зумовлює зростання ролі інтерактивних освітніх застосунків як інноваційного інструменту організації навчального процесу в початковій школі. У сучасній педагогічній науці вони визначаються як спеціалізовані цифрові продукти, що поєднують у собі навчальний, ігровий та комунікаційний потенціал, забезпечуючи інтерактивну взаємодію між учителем і учнем, а також між самими здобувачами освіти (Shvardak, 2023). На відміну від традиційних електронних ресурсів, інтерактивні застосунки передбачають активну участь дитини у процесі пізнання: учень не лише сприймає готову інформацію, а й виконує завдання, моделює ситуації, застосовує алгоритми дій, що безпосередньо сприяє формуванню критичного й алгоритмічного мислення.

Сутність інтерактивних освітніх застосунків полягає у створенні навчального середовища, де освітній процес будується на принципах активності, діалогічності та зворотного зв'язку. Вони орієнтовані на компетентнісний підхід, що передбачає формування ключових умінь, необхідних для життя в умовах цифрового суспільства. Як зазначає М. Патиченко (2021), цифрові застосунки забезпечують можливості диференціації та індивідуалізації навчання, дозволяють адаптувати освітній процес до навчальних стилів і темпу засвоєння матеріалу кожного учня. Це особливо актуально в початковій школі, де пізнавальні здібності дітей відзначаються значною різноманітністю.

Функції інтерактивних освітніх застосунків охоплюють кілька рівнів. По-перше, навчальну функцію, яка реалізується через доступність навчального матеріалу, його візуалізацію та можливість багаторазового відпрацювання завдань. По-друге, розвивальну функцію, що спрямована на формування когнітивних і творчих здібностей, розвиток критичного мислення та умінь працювати з інформацією. По-третє, мотиваційну функцію, адже ігрові та змагальні елементи інтерактивних застосунків підвищують інтерес дітей до навчання, створюють атмосферу позитивного емоційного підкріплення. По-четверте, комунікативну функцію, оскільки такі

ресурси нерідко підтримують групові форми роботи, колективне обговорення та взаємодію. Нарешті, варто виокремити контрольню-оцінювальну функцію, яка реалізується через автоматизований моніторинг результатів і надання зворотного зв'язку, що суттєво спрощує діяльність учителя (Marienko, Sukhikh, 2021/2022).

Дидактичні можливості інтерактивних застосунків безпосередньо пов'язані з їхньою здатністю забезпечувати реалізацію принципів діяльнісного й особистісно орієнтованого підходів у навчанні. Використання таких інструментів сприяє організації інтерактивних вправ, симуляцій і навчальних ігор, які відповідають психологічним особливостям молодших школярів. Як підкреслює Н. Колесник (2017), інтерактивні технології створюють умови для розвитку творчих здібностей дітей, стимулюючи їхню самостійність і здатність до співпраці. Водночас, за результатами досліджень Л. Богданович (2023), інтерактивні цифрові ресурси виступають важливим засобом формування цифрової та професійної компетентності педагогів, що підвищує ефективність організації навчання.

Окремої уваги заслуговує потенціал інтерактивних застосунків у формуванні алгоритмічного мислення молодших школярів. У працях Т. Пушкарьової та О. Рибалко (2021) доведено, що впровадження елементів програмування у зміст таких ресурсів сприяє засвоєнню учнями базових понять алгоритмізації, розвитку умінь планувати послідовність дій і застосовувати логічні операції. Це не лише підсилює дидактичні можливості застосунків, а й забезпечує пропедевтику до подальшого опанування STEM-дисциплін.

Таким чином, інтерактивні освітні застосунки в початковій школі виступають багатофункціональним інструментом, що поєднує навчальний, виховний і розвивальний потенціал. Їхня сутність полягає у створенні цифрового середовища активної взаємодії, де дитина виступає не пасивним споживачем знань, а активним суб'єктом пізнання. Вони реалізують комплекс функцій – навчальну, розвивальну, мотиваційну, комунікативну та контрольну – й відкривають широкі дидактичні можливості для формування ключових компетентностей, розвитку творчих і алгоритмічних здібностей учнів. Саме інтеграція таких ресурсів у початкову освіту створює передумови для переходу від традиційного навчання до сучасної цифрової моделі, що відповідає потребам Нової української школи та глобальним тенденціям розвитку освіти.

Список використаних джерел

1. Shvardak, M. V. (2023). Digital interactive technologies in educational process of primary school. *Scientific Journal of Khortytsia National Academy*. DOI: <https://doi.org/10.51706/2707-3076-2023-8-3>
2. Патиченко, М. (2021). Використання цифрових інтерактивних технологій в освітньому процесі: порадник. Київ. 17 с. URL: <https://naurok.com.ua/poradnik-vikoristannya-cifrovih-interaktivnih-tehnologiy-v-osvitnomu-procesi-243449.html>
3. Marienko, M. V., & Sukhikh, A. S. (2021/2022). Ефективне та безпечне використання цифрових технологій під час змішаного навчання в закладах загальної середньої освіти. Зб. мат-лів IX Всеукр. наук.-практ. конф. молодих вчених «Наукова молодь – 2021». Київ, 132-134. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/729198/>
4. Колесник, Н. Є. (2017). Підготовка майбутніх учителів початкової школи до використання сучасних новітніх цифрових технологій у творчій діяльності учнів. *Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти*, 15, 152-155. URL: https://nbuv.gov.ua/UJRN/Ozfm_2017_15_49.
5. Богданович, Л. (2023). Цифрові технології у фаховій підготовці майбутніх учителів початкової школи. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки*, 19, 31-35. URL: https://nbuv.gov.ua/UJRN/vnuchkpn_2023_19_8
6. Пушкарьова, Т., & Рибалко, О. (2021). Пропедевтика вивчення програмування у початковій школі за підручниками інформатики освітньої технології «Росток». *Проблеми сучасного підручника*, 27, 223-232. DOI: <https://doi.org/10.32405/2411-1309-2021-27-223-232>

ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Ніна АТАМАНЧУК

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Ментальне здоров'я є важливою складовою якості життя людини та основою її соціальної й професійної самореалізації. В освітньому просторі воно визначає не лише емоційний стан і працездатність учасників освітнього процесу, але й ефективність навчання, виховання та розвитку особистості. Сучасна ситуація в Україні, зумовлена війною, соціальною нестабільністю й інформаційним перевантаженням, спричиняє зростання рівня тривожності, вигорання, депресивних і стресових проявів серед учасників освітнього процесу.

Тому питання збереження та покращення ментального здоров'я набуває особливої ваги для системи освіти. Важливо приділяти увагу психоемоційному стану студентів, налагоджувати з ними довірливі стосунки та забезпечувати підтримку, створюючи безпечне середовище, де вони можуть відкрито ділитися своїми думками та переживаннями. Дружні бесіди та практики для зниження психологічної напруги мають стати невід'ємною частиною занять у закладах вищої освіти [1, с. 21].

Ментальне здоров'я, за визначенням ВООЗ, – це не лише відсутність психічних розладів, а стан благополуччя, у якому людина реалізує свій потенціал, може справлятися зі стресами, продуктивно працювати й робити внесок у спільноту.

В освітньому середовищі воно залежить від ряду факторів: емоційного клімату в колективі, рівня підтримки та взаємоповаги; стилю педагогічної взаємодії, орієнтованого на партнерство; адекватного навантаження та можливості відпочинку; доступу до психологічної допомоги та розвиненої культури саморегуляції.

З метою надання психологічної допомоги і підтримки учнівської, студентської молоді та дорослим засобами практичної психології, психологічного розвантаження, арт-терапії у Полтавському національному педагогічному університеті імені В. Г. Короленка облаштовано навчальну лабораторію «Центр саногенної психології», яка є навчально-допоміжним структурним підрозділом кафедри кризової психології.

Зокрема, в Центрі саногенної психології зреалізовано терапевтичні заняття з студентами освітньої програми «Кризова психологія» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. У межах проєкту «Діти і війна. Навчання технік зцілення» за підтримки БФ «Надія по всьому світові» HOPE worldwide Canada та Інститут психічного здоров'я Українського Католицького Університету (листопад-грудень 2023 року).

Проводяться майстер-класи, а саме: «Розвиток духовності особистості в складних життєвих умовах» (2024 р.); «Казко-техніка. Робота з ресурсами» (2024 р.); «Глиноterapia як метод гармонізації психоемоційного стану особистості» (2024 р.); «Розвиток самосприйняття як спосіб пошуку внутрішніх опор особистості в складних життєвих умовах. Практики турботи про себе» (2025 р.); «Через біль до сили: трансформація травматичного досвіду» (2025 р.) та інші.

Відбуваються зустрічі з психологами-практиками (2023-2025 рр.). Під час засідань психологічної студії «Шлях до успіху» використовуємо ресурс арт-практик з метою: зняття психічного напруження, моделювання позитивного психоемоційного стану; розвитку міжособистісних навичок поведінки та відносин, подолання проблем у спілкуванні; для зміцнення самооцінки, впевненості й створення більш впевненого образу «Я» тощо.

Індивідуалізація освітнього процесу передбачає формування сприятливих умов для індивідуального розвитку особистості студента, його самореалізації. Кожен учасник освітнього процесу в Центрі саногенної психології має можливість отримати індивідуальну консультацію з психологічної проблематики з урахуванням запиту.

Викладачі кафедри кризової психології у Центрі саногенної психології проводять заходи для учасників освітнього процесу у рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської «Ти як?».

Переконані, сьогодні для учасників освітнього процесу важливо: знайти діяльність, яка допоможе відчувати себе такими, котрі приносять користь іншим; планувати своє життя хоча б на короткий проміжок часу – це допоможе проявляти активність; не втрачати віру в перемогу; допомагати іншим людям та приймати самим допомогу від інших; уявляти мирне майбутнє, щоб не втратити надію [2, с. 1322].

Збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу потребує цілісної системи психолого-педагогічної підтримки, що поєднує профілактику, освітні інтервенції та розвиток культури турботи про себе. Підтримка ментального здоров'я в освітньому середовищі сприяє зниженню рівня стресу, формуванню позитивного емоційного клімату, підвищенню ефективності навчального процесу та розвитку гармонійної особистості.

Список використаних джерел

1. Атаманчук Н.М. Освітній процес здобувачів вищої освіти в умовах війни. *Я. А. Коменський – фундатор наукової педагогіки (з нагоди 430-річчя від дня народження видатного педагога)*: мат-ли VII Всеукр. наук.-практ. онлайн-конференції з міжнародною участю (м. Умань, 10-11 листопада 2022 р.). Умань : ВПЦ «Візаві», 2022. С. 21–23.
2. Атаманчук Н. М. Подолання студентською молоддю стресу, викликаного воєнною агресією: ресурс творчості. *The Russian-Ukrainian war (2014-2022): historical, political, cultural-educational, religious, economic, and legal aspects: Scientific monograph*. Riga, Latvia : Baltija Publishing», 2022. Р. 1316–1322.

СЕЛФ-ТРЕКІНГ ЯК ІННОВАЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Інна БЕЛАКОВА

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Оксана ДАНИСКО,

доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії й методики
фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури

Сучасна освітня парадигма, що формується в руслі Нової української школи (НУШ), вимагає формування в учнів старших класів ключових компетентностей, серед яких ключовими є здатність до навчання впродовж життя та інформаційно-комунікаційна компетентність як показники підготовленості до подальшої життєдіяльності. В означеному аспекті заняття фізичною культурою стають важливим засобом розвитку здатності до самостійного управління власним здоров'ям.

Водночас попри зростання обсягу знань щодо здорового способу життя, які набуваються особистістю в процесі шкільного навчання, результати спостережень виявляють наявність суттєвої проблеми: випускники закладів загальної середньої освіти нерідко демонструють низький рівень самоконтролю у сфері збереження власного здоров'я. Така ситуація свідчить про недостатню ефективність традиційних педагогічних методів контролю та оцінювання у формуванні стійкої внутрішньої мотивації та відповідального ставлення до здоров'язбереження. У зв'язку із зазначеним постає необхідність упровадження сучасних освітніх інструментів, орієнтованих на трансформацію процесу засвоєння знань та розвитку навичок саморегуляції й усвідомленої поведінки.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та педагогічне моделювання технології селф-трекінгу як засобу формування здорового способу життя старшокласників у процесі фізичного виховання, що забезпечує інтеграцію об'єктивних цифрових даних і суб'єктивної рефлексії для розвитку критичного мислення, самоконтролю, саморегуляції та відповідального ставлення до власного здоров'я.

Упродовж останніх років спостерігається зростання інтересу до самомоніторингу та самооцінювання у фізичній культурі і спорті. Розвиток технологій, зокрема поява доступних сенсорів і підвищення обчислювальних можливостей портативних та персональних пристроїв, істотно розширили можливості збору, аналізу та інтерпретації індивідуальних показників життєдіяльності. На тлі стрімкого розвитку ринку «розумних» технологій, активного висвітлення у засобах масової інформації, цифрове самовідстеження особистої активності перетворилося на поширену соціально-педагогічну практику.

Селф-трекінг (*Self-Tracking*) є технологічно розширеною та систематизованою формою самоконтролю. Він передбачає регулярний збір, фіксацію, аналіз та рефлексію особистих даних (фізіологічних, поведінкових, емоційних) за допомогою сучасних засобів [1]. Означена концепція тісно пов'язана з міжнародним рухом «Quantified Self» (Кількісне Я), що виник і розвивається з початку XXI тисячоліття. Цей рух об'єднує людей, які використовують цифрові технології для систематичного вимірювання та аналізу власного життя. Прихильники «Quantified Self» використовують носимі пристрої, мобільні додатки або онлайн-платформи для вимірювання таких показників, як: фізична активність (кроки, дистанція, калорії, тренування); сон (тривалість, якість, фази); харчування, споживання води, кофеїну тощо; частота серцевих скорочень, тиск, рівень глюкози; настрій, продуктивність, емоційні стани; соціальна активність, час перед екраном, концентрація [3]. У науковому контексті «Quantified Self» розглядається як інноваційна технологія моніторингу здоров'я; як інструмент розвитку саморегуляції та саморефлексії; як засіб цифрової педагогіки та формування здорового способу життя, особливо серед молоді. Міжнародні дослідження підтверджують, що систематичне використання селф-трекінгу сприяє покращенню загального здоров'я та благополуччя особистості [5]. Таким чином, селф-трекінг виступає як сучасна технологія, що дозволяє старшокласникам перетворити абстрактні знання про здоровий спосіб життя на конкретну, керовану практику.

Педагогічна цінність технології селф-трекінгу полягає в її здатності сприяти розвитку критичного мислення учнів. На відміну від традиційного пасивного засвоєння знань, селф-трекінг орієнтує учнів на систематичний, багатоаспектний аналіз освітніх явищ, зокрема впливу способу життя (наприклад, режиму сну) на рівень

працездатності. Залучення учнів до процесу збору та інтерпретації індивідуальних даних не лише активізує пізнавальну діяльність, а й надає вчителю можливість оперативного коригування освітнього процесу. У результаті забезпечується формування самостійності, творчої ініціативи, потреби в неперервній самоосвіті та мотивації до побудови індивідуальної освітньої траєкторії [2].

Інтеграція цифрових технологій значно підвищує точність і зручність селф-трекінгу. Старшокласники можуть використовувати фітнес-браслети та смарт-годинники для автоматизованого збору об'єктивних даних, таких як ЧСС, кількість кроків та якість сну. Цифровізація забезпечує миттєву візуалізацію динаміки, що полегшує рефлексію. Варто наголосити, що цифровий трекінг ефективно збирає об'єктивні дані, проте він не може повністю замінити щоденник самоконтролю у фіксації суб'єктивних показників та якісної рефлексії. Надмірний фокус лише на цифрових метриках (наприклад, лише на кількості кроків) може призвести до формалізації даних, коли учень орієнтується на досягнення числа, а не на якість свого функціонального стану. Інтегрована методика передбачає, що учень порівнює об'єктивні дані ЧСС, зібрані електронним пристроєм, зі своїми суб'єктивними відчуттями, що сприяє формуванню навичок самоспостереження [3].

Водночас впровадження селф-трекінгу в освітню практику, особливо з використанням цифрових технологій, пов'язане з високим ризиком обробки чутливих персональних даних про здоров'я. Учні повинні навчитися критично оцінювати надійність джерел даних, обирати релевантні додатки та безпечно зберігати конфіденційну інформацію. Це перетворює урочні та позаурочні форми занять фізичною культурою на платформу для розвитку цифрової грамотності та підвищує дидактичну цінність предмета. У ході здійснення самоконтролю учень отримує зворотний зв'язок шляхом самоаналізу, що слугує основою для подальшого самовдосконалення та особистісного розвитку. У контексті фізичної культури це передбачає не лише механічне виконання рухових завдань, а й усвідомлене управління фізіологічними реакціями організму на фізичне навантаження.

На підставі аналізу наукової літератури нами виокремлено ключові показники селф-трекінгу та їх дидактичне значення. У *таблиці 1* узагальнено підходи до моніторингу стану учнів за допомогою традиційних і цифрових методів селф-трекінгу.

Таблиця 1 – Система моніторингу стану учнів за допомогою традиційних і цифрових методів селф-трекінгу

Показник	Об'єктивний індикатор (приклади)	Методика реєстрації (традиційна)	Цифровий засіб трекінгу	Дидактичне значення
Функціональний стан	Частота серцевих скорочень (ЧСС) (спокій, навантаження, відновлення)	Пульсометрія, щоденник	Фітнес-браслет/годинник, спеціалізовані додатки	Визначення рівня тренуваності, корекція інтенсивності навантажень
Фізичний розвиток	Життєва ємність легень, маса тіла, коефіцієнт пропорційності	Спірометрія, ваги підлогові, зростомір	Смарт-ваги, додатки для антропометрії	Оцінка змін фізичного розвитку, виявлення диспропорцій
Фізична активність	Кількість кроків, тривалість / інтенсивність активності	Опитувальник IPAQ, щоденник само-спостережень	Трекери активності, GPS-додатки	Оцінка відповідності рекомендованому рівню рухової активності
Суб'єктивний стан	Якість сну, рівень втоми, самопочуття, больові відчуття	Графічні шкали, щоденник самоконтролю	Додатки для моніторингу сну, журнали самоконтролю	Своєчасне виявлення перевтоми, формування свідомого режиму дня та харчування

Таблиця 1 демонструє комплексний підхід до оцінювання стану учнів, що поєднує об'єктивні й суб'єктивні показники, традиційні методи вимірювання та цифрові технології селф-трекінгу. Це забезпечує підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, обґрунтоване дозування навантажень і розвиток навичок самоконтролю. У процесі навчання учні часто зосереджуються переважно на кількісному вимірі виконаних завдань, що зумовлює поверхневе, механічне відтворення навчального матеріалу без належного рівня рефлексії. Упровадження практик селф-трекінгу порушує цю тенденцію, оскільки передбачає не лише фіксацію дій, але й суб'єктивне осмислення власної діяльності, а також її свідоме коригування. Отже, селф-трекінг виконує функцію механізму трансформації зовнішнього педагогічного контролю у внутрішню мотивацію, що ґрунтується на особистісно значущому усвідомленні відповідальності. Це, у свою чергу, сприяє переходу від зовнішнього примусу до внутрішньої вмотивованості старшокласників за власні життєві процеси.

Таким чином, селф-трекінг є науково обґрунтованою та методично цінною технологією для формування здорового способу життя старшокласників на уроках фізичної культури. Він забезпечує фундаментальну трансформацію освітнього процесу, перетворюючи пасивне засвоєння знань про здоровий спосіб життя у *навичку активної саморегуляції та свідомого, відповідального ставлення до власного організму*. Впровадження цієї технології дозволяє реалізувати принципи Нової української школи, зокрема через розвиток критичного мислення, самостійності та компетентностей навчання впродовж життя.

Список використаних джерел

1. Baker D. A. Four ironies of self-quantification: Wearable technologies and the Quantified Self. *Science & Engineering Ethics*. 2020. № 26(3). P. 1477–1498. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11948-020-00181-w>
2. Coşkun A., Karahanoğlu A. Data sensemaking in self-tracking: Towards a new generation of self-tracking tools. *International Journal of Human-Computer Interaction*. 2023. № 39 (12). P. 2339–2360. DOI: <https://doi.org/10.1080/10447318.2022.2075637>
3. Feng S., Mäntymäki M., Dhir A., & Salmela H. How self-tracking and the quantified self promote health and well-being: systematic review. *Journal of Medical Internet Research*. 2021. № 23(9). P. e25171. DOI: <https://doi.org/10.2196/25171>
4. Jin D., Halvari H., Maehle N., Olafsen A. H. Self-tracking behaviour in physical activity: a systematic review of drivers and outcomes of fitness tracking. *Behaviour & Information Technology*. 2022. № 41 (2). P. 242–261. DOI: <https://doi.org/10.1080/0144929X.2020.1801840>
5. Liu J., Chen S. Distal and proximal factors of wearable users' quantified-self dependence: A cognitive-behavioral model. *Digital Health*. 2024. № 10. DOI: <https://doi.org/10.1177/20552076241286560>.
6. Wiczorek M., O'Brolchain F., Saghai Y., Gordijn B. The ethics of self-tracking. A comprehensive review of the literature. *Ethics & Behavior*. 2022. Volume 33(4). P. 239–271. DOI: <https://doi.org/10.1080/10508422.2022.2082969>

РОЛЬ ТА ЗМІСТ ПОЗАУРОЧНИХ ФОРМ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Юлія БІЛЕЦЬКА

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Сергій НОВІК,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін

Проблема організації та змісту позаурочної діяльності фізкультурно-оздоровчого спрямування потребує системного наукового осмислення з урахуванням сучасних освітніх реалій, матеріально-технічних можливостей навчальних закладів та інтересів здобувачів освіти.

Позаурочні форми спортивно-оздоровчої роботи являють собою організовану діяльність учнів поза межами обов'язкових уроків фізичної культури, спрямовану на розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь та навичок, виховання потреби у систематичних заняттях фізичними вправами. До позаурочних форм належать спортивні секції, гуртки фізичної культури, спортивні свята та змагання, туристичні походи, фізкультурні хвилинки та паузи, рухливі ігри на перервах, самостійні заняття учнів за індивідуальними програмами.

Спортивні секції виступають однією з найбільш поширених форм позаурочної роботи. Вони створюються для учнів, які виявляють підвищений інтерес до певного виду спорту та прагнуть поглибити свої знання, удосконалити технічну майстерність, досягти спортивних результатів. Заняття в секціях передбачають систематичну роботу протягом навчального року за спеціально розробленими програмами, що враховують вікові та індивідуальні особливості школярів [4].

Спортивно-масові заходи відіграють особливу роль у формуванні позитивного ставлення учнів до фізичної культури та спорту. До них належать спортивні свята, присвячені календарним датам, змагання між класами, загальношкільні спартакіади, туристичні злети, дні здоров'я. Такі заходи створюють атмосферу свята, змагальності, сприяють згуртуванню учнівського колективу, формують почуття приналежності до шкільної спільноти. Підготовка та проведення спортивно-масових заходів вимагає ретельного планування, залучення активу учнів,

координації зусиль педагогічного колективу, батьків, представників громадськості [1].

Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня становлять окремий напрям позаурочної роботи. Ранкова гімнастика перед початком занять, фізкультхвилинки на уроках, рухливі ігри на перервах, спортивна година в групах продовженого дня забезпечують оптимальний руховий режим учнів, попереджують розумову втому, підвищують працездатність. Ці форми не потребують значних матеріальних витрат, легко вписуються в розклад навчального процесу, доступні для всіх учнів незалежно від рівня їх фізичної підготовленості [3].

Туристсько-красознавча робота поєднує фізкультурно-оздоровчі завдання з пізнавальною діяльністю учнів. Туристичні походи, екскурсії, експедиції сприяють загартуванню організму, розвитку витривалості, формуванню навичок орієнтування на місцевості, виживання в природних умовах. Водночас туризм розширює кругозір школярів, виховує любов до рідного краю, бережливе ставлення до природи, формує колективізм та взаємодопомогу. Організація туристичних заходів потребує ретельної підготовки, дотримання правил безпеки, наявності досвідчених керівників груп, медичного супроводу. Особливого значення набуває навчання учнів правилам поведінки на природі, екологічної культури [2].

Самостійні заняття учнів фізичними вправами за індивідуальними програмами набувають особливого значення в контексті формування відповідальності за власне здоров'я. Педагогічне керівництво такою діяльністю передбачає навчання учнів основам самоконтролю, методикам складання комплексів вправ, правилам дозування навантаження. Вчитель фізичної культури виступає консультантом, який допомагає учням обрати оптимальні засоби фізичного вдосконалення, коригує програми занять, контролює їх виконання. Формування вмінь самостійних занять передбачає поетапне навчання: від виконання готових комплексів до самостійного проєктування власної програми фізичного розвитку.

Зміст позаурочних форм спортивно-оздоровчої роботи визначається освітньою програмою закладу, матеріально-технічною базою, кадровим забезпеченням, традиціями школи, запитами учнів та батьків. Ефективність організації позаурочної діяльності залежить від координації зусиль адміністрації школи, вчителів фізичної культури, класних керівників, батьківської громадськості. Необхідною умовою успішності є врахування вікових особливостей учнів, диференціація

навантажень, забезпечення добровільності участі, створення ситуацій успіху для кожного учня [4].

Отже, позаурочні форми спортивно-оздоровчої роботи виконують компенсаторну, розвивальну, виховну, оздоровчу функції в системі фізичного виховання школярів. Різноманітність форм дозволяє врахувати індивідуальні інтереси та здібності учнів, створити умови для їх фізичного вдосконалення, формування здорового способу життя. Ефективна організація позаурочної спортивно-оздоровчої діяльності потребує системного підходу, науково-методичного забезпечення, матеріальної підтримки, координації зусиль усіх учасників освітнього процесу та сприяє реалізації завдань фізичного виховання підростаючого покоління.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. Київ, 2012.
2. Sallis J. F., McKenzie T. L. Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 1991. Vol. 62. № 2. P. 124–137.
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. Тернопіль, 2006.
4. Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2009. 44 с.

КОНЦЕПЦІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІН ПРИРОДНИЧОЇ ГАЛУЗІ

Анна БОВА

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Віталіна САГАЙДАК,

асистент кафедри ботаніки, екології та методики навчання біології

Сучасні освітні парадигми в Україні, відображені в Державному стандарті базової середньої освіти, визначають пріоритетність компетентнісного підходу, який спрямований на формування в учнів здатності до ефективного застосування знань у реальних життєвих ситуаціях [2]. У межах цього підходу особливе місце посідає здоров'язбережувальна компетентність. Вона визначається як здатність учня застосовувати в умовах конкретної ситуації сукупність здоров'язбережувальних компетенцій, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших людей [7, с. 220].

Проблема збереження та зміцнення здоров'я людини є пріоритетним напрямом розвитку сучасного суспільства. З огляду на це, одним із ключових завдань системи закладів загальної середньої освіти є формування в учнів ціннісного ставлення до здоров'я та навичок здорового способу життя. Школа має забезпечити здобувачів освіти необхідними теоретичними знаннями та сформувати стиль життя, що сприяє збереженню і зміцненню здоров'я, а також уміння приймати своєчасні рішення щодо запобігання небезпечній поведінці [3, с. 25].

Особливого значення набуває інтеграція цього завдання у зміст дисциплін природничої освітньої галузі (біологія, хімія, фізика, географія). Саме ці предмети містять фундаментальні наукові знання про функціонування людського організму, його взаємозв'язок із навколишнім середовищем, вплив природних і техногенних чинників на життєдіяльність та механізми забезпечення безпеки. Таким чином, природничі дисципліни виступають потужним інструментом для формування когнітивної основи здоров'язбережувальної компетентності та обґрунтування ціннісних орієнтирів учнів.

Різні аспекти формування, збереження і зміцнення здоров'я під час навчання у закладах загальної середньої освіти досліджували такі відомі науковці, як Н. Бібік, О. Біда, О. Ващенко, В. Ільченко, Г. Мешко, Л. Лавріненко, М. Рибалко та ін. У багатьох дослідженнях обґрунтовується, що саме здоров'язбережувальна компетентність є кінцевим результатом здоров'язберігаючого навчання і виховання [1, с. 50]. Теоретико-методичні засади формування цієї компетентності здобувачів освіти ґрунтовно розроблено у працях Ю. Ажиппо, Н. Белікової, Г. Бойка, Ю. Бойчука, С. Гаркуші, М. Гончаренка, Г. Єдинака, Г. Мешко, О. Міхеєнко, Л. Сущенко та інших дослідників [3, с. 45].

Здоров'язбережувальна компетентність є комплексною і динамічною характеристикою особистості, що функціонально об'єднує кілька ключових складових.

Перш за все, це когнітивний компонент, який включає систему наукових знань про анатомію, фізіологію, гігієну та вплив різноманітних чинників на організм. Наприклад, у курсі біології учні вивчають механізми гомеостазу та імунітету, хімія пояснює вплив токсичних речовин, а фізика – дію електромагнітного випромінювання та радіації [4, с. 10].

Другою не менш важливою складовою є ціннісно-мотиваційний компонент, який передбачає усвідомлення здоров'я як найвищої життєвої цінності та формування стійкої мотивації до ведення здорового способу життя.

Третій компонент – діяльнісно-поведінковий – охоплює практичні вміння: самоконтроль, дотримання режиму, надання першої домедичної допомоги та навички безпечної поведінки.

Нарешті, рефлексивний компонент вимагає від учня здатності до самоаналізу власного фізичного та психічного стану і критичної оцінки інформації про здоров'я [6, с. 75].

Дисципліни природничої галузі забезпечують науково-природничий фундамент здоров'язбережувальної компетентності, оскільки здоров'я є біосоціальним феноменом, а зазначені дисципліни пояснюють його біологічну та фізико-хімічну основу.

Так, формування здоров'язбережувальної компетентності виходить за межі суто теоретичного вивчення, перетворюючи наукові знання на обґрунтовану інструкцію до дій та формуючи стійкі життєві орієнтири.

Для втілення цих концепцій у практику викладання природничих дисциплін застосовується низка ефективних методичних стратегій. Однією з найбільш дієвих є проєктна діяльність, яка дозволяє учням самостійно досліджувати проблеми здоров'я, організовувати роботу, збирати та аналізувати дані. Наприклад, проєкти на теми «Екологічна безпека продуктів харчування» або «Вплив електромагнітного випромінювання мобільних пристроїв на сон».

Проєктна робота безпосередньо активує діяльнісний компонент здоров'язбережувальної компетентності. Крім того, важливе значення мають інтерактивні методи навчання: використання кейс-методів (аналіз ситуацій, пов'язаних із ризиками для здоров'я), дискусій та рольових ігор [5, с. 100].

Ці методи сприяють розвитку рефлексивного та ціннісно-мотиваційного компонентів, навчаючи учнів приймати обґрунтовані рішення. Не менш значущою є реалізація здоров'язберігаючих технологій безпосередньо під час уроку, що включає проведення рухових пауз, гімнастики для очей, а також суворе дотримання гігієнічних вимог до навчального середовища, демонструючи учням практичне застосування знань в повсякденному житті.

Таким чином, формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів закладів загальної середньої освіти є стратегічним пріоритетом сучасної освіти, що відповідає суспільному усвідомленню здоров'я як ключової соціальної цінності. Дисципліни природничої галузі виступають науковою платформою для реалізації цього завдання, надаючи необхідний когнітивний фундамент. Успіх цього процесу гарантується комплексною реалізацією компетентнісного, ціннісно-мотиваційного та діяльнісного підходів, які, завдяки системному використанню проєктних та інтерактивних технологій, перетворюють теоретичні знання на стійкі, свідомо обрані здоров'язбережувальні компетенції. Це є необхідною передумовою для формування здорової, відповідальної та високорозвиненої особистості в умовах сучасних соціально-економічних викликів.

Список використаних джерел

1. Бібік Н. М. Компетентнісний підхід : рефлексивний аналіз застосування. Компетентнісний підхід у сучасній освіті : світовий досвід та українські перспективи. Київ : К.І.С., 2004. С. 47–52.

2. Державний стандарт базової середньої освіти. Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 р. № 898. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#Text>

3. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі : колективна монографія [за заг. ред. Л. М. Рибалко]. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 400 с.

4. Кісільова М. В. Компетентнісний підхід до навчання учнів на уроках біології та екології відповідно до вимог Нової української школи : методичні рекомендації. Суми : НВВ КЗ СОІППО, 2021. 62 с.

5. Пометун О., Пироженко Л. Інтерактивні технології навчання : теорія, практика, досвід : метод. посіб. Київ : АПН, 2002. 136 с.

6. Пометун О.І. Стратегія розвитку компетентнісного підходу в освіті : порівняльний аспект : методичні рекомендації з реалізації компетентнісного підходу у змісті освіти та навчально-виховному процесі загальноосвітніх начальних закладів. Аналітичний звіт за результатами дослідження. Київ : К.І.С., 2010. С. 1229.

7. Хольченкова Н. Сучасні підходи до інтерпретації поняття «здоров'язбережувальна компетентність» в умовах реформування системи освіти України. *Vzdelavanie a spolocnost II : medzinarodny nekonferencny zbornik*. Presov, 2017. Р. 218–223.

ЗБЕРЕЖЕННЯ СТІЙКІСТІ ОСВІТНЬОЇ СИСТЕМИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОПОМОГИ МОЛОДІ У ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ ГЛОБАЛЬНИХ КРИЗОВИХ ВИКЛИКІВ – ГОЛОВНА ЗАДАЧА ОСВІТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ СЬОГОДЕННЯ

Олег БОЙКО, Ніна ПИВОВАР

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Сучасний світ характеризується безпрецедентною динамікою змін та посиленням глобальних викликів, які охоплюють усе: від кліматичних катастроф і пандемій до військових конфліктів, економічної нестабільності та швидкої технологічної трансформації. У цьому контексті освітня система перестає бути лише інститутом передачі знань; вона стає фундаментом національної стійкості, ключовим механізмом адаптації суспільства та каталізатором інновацій. Збереження функціональності, якості та стійкості освіти, а також забезпечення ефективної підтримки для молоді як найбільш вразливої та водночас найбільш перспективної групи, є стратегічним пріоритетом для будь-якої держави. Ці виклики вимагають від освітніх систем не просто реакції, а проактивної трансформації, орієнтованої на гнучкість, інклюзивність та формування критичного мислення та соціально-емоційних навичок.

Стійкість освітньої системи в умовах глобальних криз – це її здатність продовжувати надання якісних освітніх послуг, мінімізувати перерви в навчанні, швидко адаптуватися до нових умов і відновлюватися після потрясінь. Цей процес вимагає комплексного підходу, що включає такі ключові виміри:

Глобальні виклики часто вимагають швидкого переходу до дистанційних або гібридних форм навчання. Це підкреслює необхідність:

- цифровізації освітнього процесу, включаючи забезпечення доступу до надійних онлайн-платформ, цифрового контенту та інструментів для спілкування;

- інфраструктурної стійкості, особливо в умовах конфліктів чи стихійних лих (наприклад, альтернативні джерела живлення, забезпечення безпечних укриттів);

- подолання цифрового розриву, гарантуючи доступ до обладнання та інтернету для учнів із малозабезпечених сімей або віддалених регіонів.

Якість освіти залежить від вчителя. Стійкість системи неможлива без стійкості педагогічного корпусу. Для цього необхідні:

- програми підвищення кваліфікації для викладачів з акцентом на методики дистанційного навчання, використання цифрових інструментів та надання психологічної підтримки учням;
- психологічна стійкість та підтримка вчителів, оскільки вони самі часто переживають травматичний досвід, але мусять залишатися опорою для дітей;
- гнучке управління навчальним процесом, що дозволяє швидко змінювати навчальні плани та методики відповідно до поточної ситуації.

Освіта має готувати молодь до невизначеного майбутнього. Це вимагає перегляду змісту:

- інтеграція навичок ххі століття (критичне мислення, креативність, комунікація, співпраця) у всі навчальні предмети.
- акцент на медіаграмотності та кібербезпеці для протидії дезінформації, що є важливим викликом у інформаційному суспільстві.
- розвиток глобальної громадянськості та екологічної свідомості для розуміння та вирішення міжнародних та кліматичних проблем.

Навіть під час криз, фінансування освіти має залишатися пріоритетом. Необхідно:

- диверсифікація джерел фінансування (державний бюджет, міжнародна допомога, приватні інвестиції).
- децентралізація та надання більшої автономії навчальним закладам для оперативного прийняття рішень на місцях.
- прозоре та ефективне використання ресурсів з акцентом на мінімізацію втрат та максимізацію результативності.

Глобальні виклики особливо сильно б'ють по молоді, руйнуючи її відчуття стабільності та майбутнього, посилюючи стрес, тривогу та ризик маргіналізації. Допомога молоді має бути сфокусована на трьох ключових аспектах: психосоціальній підтримці, забезпеченні доступу до освіти та сприянні зайнятості.

Психосоціальна та емоційна підтримка – це найбільш критичний елемент підтримки молоді в умовах криз:

- впровадження програм психічного здоров'я (Mental Health) у школах та університетах. Це включає доступ до шкільних психологів, консультаційних центрів та груп підтримки;

- навчання педагогів основам психологічної першої допомоги та методам роботи з травматичним досвідом;

- створення безпечного навчального середовища, де молодь може відкрито обговорювати свої проблеми та почуватися захищеною. Виховання соціально-емоційних навичок (емпатія, саморегуляція, стресостійкість) є не менш важливим, ніж академічні знання.

Пріоритетним завданням є забезпечення безперервності освіти.

Молодь, яка змушена переривати навчання через зовнішні обставини, потребує індивідуалізованих рішень:

- гнучкі освітні маршрути та програми надолуження знань (bridging programs) для тих, хто пропустив значний період навчання;

- програми визнання неформальної та інформальної освіти (VAE – Validation des Acquis de l'Expérience) та кваліфікацій, отриманих, наприклад, під час вимушеного перебування за кордоном;

- Спеціальні стипендії та фінансова допомога для молоді з найбільш постраждалих регіонів або внутрішньо переміщених осіб.

Сприяння зайнятості та професійному розвитку – одне з важливих завдань, яке актуалізується в цей час дуже гостро.

Кризи часто призводять до зростання безробіття серед молоді. Освітня система повинна стати містком до ринку праці:

- співпраця з роботодавцями для створення стажувань, дуальних освітніх програм та проєктів менторства;

- акцент на профорієнтації та розвитку підприємницьких навичок, що дозволяють молоді створювати власні робочі місця;

- програми перекваліфікації та донавчання (reskilling/upskilling) у сферах, які демонструють зростання навіть під час криз (наприклад, ІТ, охорона здоров'я, зелені технології).

Стійкість освітньої системи та ефективна допомога молоді вимагають координації зусиль та інновацій на всіх рівнях:

- міжсекторальна співпраця: освіта повинна тісно співпрацювати з сектором охорони здоров'я (психологічна допомога), соціального захисту та економіки (зайнятість);

- міжнародне партнерство: обмін досвідом, залучення фінансової та експертної підтримки від міжнародних організацій (ЮНЕСКО, ЮНІСЕФ, ЄС, Світовий банк) є критично важливим для зміцнення потенціалу;

- голос молоді: усі програми підтримки мають розроблятися з участю самої молоді, враховуючи її реальні потреби та бачення. Молодь – не пасивний об'єкт допомоги, а активний суб'єкт змін.

Збереження стійкості освітньої системи в умовах глобальних викликів – це не просто завдання виживання, а інвестиція в майбутнє. Створення гнучкої, технологічно оснащеної та людиноцентричної освітньої моделі, що надає пріоритет психосоціальному благополуччю молоді та її готовності до ринку праці, є єдиним шляхом до формування суспільства, здатного протистояти будь-яким кризам. Освіта має виховувати не лише фахівців, а й стійких, відповідальних та адаптивних громадян, здатних будувати стабільний світ.

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ТУРИЗМУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

Володимир ВАРЕНИЦЬКИЙ

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

У сучасних умовах глобальних соціально-економічних трансформацій, інтенсифікації трудової діяльності та зростання рівня стресових впливів питання збереження й зміцнення здоров'я людини набуває особливого значення. Це стосується не лише окремих громадян, а й професійних спільнот, діяльність яких безпосередньо пов'язана зі здоров'ям, активністю та благополуччям людини. Саме тому формування навичок здорового способу життя (ЗСЖ) у майбутніх фахівців сфери туризму та рекреації виступає пріоритетним завданням системи професійної підготовки.

Сфера туризму та рекреації є однією з провідних у контексті реалізації стратегій сталого розвитку, спрямованих на забезпечення фізичного, психічного і соціального благополуччя людини, формування культури здоров'я, активного дозвілля та екологічно орієнтованої поведінки. Майбутні фахівці цієї галузі повинні не лише володіти теоретичними знаннями про ЗСЖ, а й бути прикладом його практичного втілення, що забезпечує професійну ефективність, авторитет у клієнтів і здатність реалізовувати рекреаційно-оздоровчі програми різного спрямування.

Водночас результати сучасних досліджень у галузі педагогіки, фізичної культури й туризму свідчать, що рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності у студентів туристично-рекреаційних спеціальностей залишається недостатнім. Причинами цього є недостатня інтеграція валеологічних і фізкультурних компонентів у зміст фахової освіти, слабка мотивація до систематичної фізичної активності, недооцінка психогігієнічних аспектів способу життя та обмеженість практичних можливостей для саморозвитку у сфері здоров'я.

Актуальність проблеми посилюється також сучасними викликами – зростанням рівня захворюваності молоді, малорухливістю, цифровою залежністю, емоційним вигоранням, що негативно впливають на професійне становлення студентів і знижують потенціал їхньої рекреаційної діяльності. У цих умовах підготовка фахівців, здатних до саморегуляції, усвідомленого ставлення до власного здоров'я та популяризації ЗСЖ серед населення, набуває державного і суспільного значення.

Формування навичок здорового способу життя має розглядатися як інтегрований педагогічний процес, що охоплює освітні, валеологічні, фізкультурно-спортивні, психологічні та соціально-комунікативні компоненти. У цьому контексті важливого значення набуває використання активних методів навчання (тренінги, інтерактивні курси, проєктна діяльність, практики з організації рекреаційних програм), спрямованих на розвиток у студентів стійкої мотивації до ЗСЖ, навичок самоконтролю, самодисципліни та рефлексії [1].

Отже, тема дослідження є актуальною з огляду на необхідність удосконалення системи підготовки майбутніх фахівців сфери туризму та рекреації в напрямі формування здоров'язбережувальної компетентності, розвитку ціннісного ставлення до здоров'я та формування навичок здорового способу життя як основи професійної культури і гуманістичних орієнтирів у сучасному суспільстві.

Метою дослідження є обґрунтування педагогічних умов, змісту та форм організації освітнього процесу, спрямованих на формування навичок здорового способу життя у майбутніх фахівців сфери туризму та рекреації, а також визначення ефективних методів розвитку мотивації студентів до збереження і зміцнення власного здоров'я.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) виступає базовою передумовою професійної успішності й життєвої стабільності людини. Для майбутніх фахівців сфери туризму та рекреації, діяльність яких пов'язана з організацією активного відпочинку, оздоровлення та профілактики захворювань, формування навичок ЗСЖ є не лише особистісною потребою, а й професійною компетентністю.

У сучасній системі фахової підготовки студентів туристично-рекреаційних спеціальностей спостерігається недостатній рівень інтеграції валеологічних і фізкультурно-оздоровчих знань у структуру навчальних програм. Це знижує ефективність формування усвідомленої мотивації до ведення ЗСЖ і не сприяє розвитку практичних умінь самозбережувальної поведінки.

Формування навичок здорового способу життя повинно здійснюватися комплексно, із поєднанням навчальної, виховної та позааудиторної діяльності. Важливе значення мають такі напрями роботи:

- освітній компонент, що забезпечує формування системи знань про здоров'я, його цінність і способи збереження;
- фізкультурно-спортивна активність, яка сприяє розвитку витривалості, сили, координації та психофізичної стійкості;

– психологічно-мотиваційний аспект, спрямований на виховання усвідомленої відповідальності за власне здоров'я;
– соціально-комунікативний аспект, що формує культуру спілкування, співпраці, екологічного мислення та здоров'я-збережувальних цінностей [1, 2].

Особливу роль відіграє використання інноваційних педагогічних технологій – тренінгів здорового способу життя, проєктного навчання, інтерактивних модулів, волонтерських ініціатив у сфері рекреації та здоров'я. Вони створюють умови для активної участі студентів у практичній діяльності, розвитку рефлексії та самоконтролю.

Зміцнення мотивації до ЗСЖ можливе через формування позитивного освітнього середовища, де здоров'я розглядається як цінність, а активність і рухова культура – як складова професійної ідентичності майбутнього фахівця. Застосування рекреаційних програм, туристичних походів, спортивно-масових заходів і програм психофізичного розвантаження забезпечує не лише фізичне, а й духовне оздоровлення студентської молоді.

Формування навичок здорового способу життя майбутніх фахівців сфери туризму та рекреації є стратегічним напрямом професійної освіти, спрямованим на підготовку конкурентоспроможних, соціально активних і здорових спеціалістів. Ефективність цього процесу забезпечується комплексом педагогічних умов – інтеграцією валеологічних знань у професійну підготовку, впровадженням активних форм навчання, мотиваційно-ціннісним підходом і створенням рекреаційно-оздоровчого освітнього середовища. Реалізація зазначених положень сприятиме розвитку здоров'язбережувальної компетентності, підвищенню якості життя та формуванню культури здоров'я як невід'ємної складової професійної діяльності у сфері туризму та рекреації.

Список використаних джерел

1. Левицький О. І., Ковальчук В. В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах навчального закладу. *Педагогічні науки*. 2020. Вип. 93.

2. Сироватко З. В., Єфременко В. М. Особливості формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти у процесі фізичного виховання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2024. № 3К(176).С. 422–425.

СУДДІВСТВО В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ: ПРОБЛЕМИ ОБ'ЄКТИВНОСТІ ТА ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ

Анастасія ГАРНЕЦЬ

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Науковий керівник: Ірина ТАРАНЕНКО,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теоретико-методичних
основ викладання спортивних дисциплін

Художня гімнастика є одним із найестетичніших, але водночас найсуб'єктивніших видів спорту, адже оцінка базується на суддівських враженнях і сприйнятті естетичних критеріїв. Результат змагань визначається не лише фізичною та технічною підготовкою спортсменки, але й оцінкою суддівської колегії, що апелює до естетичних критеріїв, складності та бездоганності виконання. Система суддівства залишається предметом постійних дискусій щодо її об'єктивності, прозорості та впливу психологічних чинників. Актуальність теми зумовлена необхідністю мінімізації впливу людського фактора, зокрема психологічних детермінант, на фінальну оцінку, а також пошуком ефективних шляхів для підвищення довіри до результатів змагань на міжнародному рівні. Саме тому постійне вдосконалення системи суддівства є необхідною умовою забезпечення справедливості та розвитку цього виду спорту [1, с. 198].

Сучасна система суддівства у художній гімнастиці (Кодекс оцінювання) є складною, багатокомпонентною та динамічною. Вона передбачає оцінювання за трьома основними групами: складність (Difficulty – D), артистичність (Artistry – A) та виконання (Execution – E) [2, с. 9]. Саме оцінки за артистичність та виконання є найбільш вразливими до суб'єктивного тлумачення та психологічних впливів.

Розглянемо психологічні та технічні детермінанти необ'єктивності суддівства:

1. Суб'єктивне тлумачення критеріїв оцінювання артистизму та композиційної побудови номера [5, с. 43]. У художній гімнастиці критерії оцінки артистизму, музичності та композиційної цілісності виступу мають значний простір для інтерпретації. У чинному Кодексі балів (2025-2028) визначено загальні принципи – гармонійне

поєднання рухів тіла, елементів з предметом, вираження музичного образу та хореографічної логіки програми. Проте чітких кількісних показників для оцінювання цих параметрів немає [2, с. 102].

Це призводить до того, що судді можуть по-різному трактувати поняття «виразності», «оригінальності» чи «відповідності музиці». Один суддя може сприймати виступ як емоційно насичений і художньо довершений, а інший – як перевантажений або невиразний. Таким чином, навіть за однакового технічного рівня виконання підсумкові бали можуть суттєво відрізнятися.

2. Вплив авторитету спортсменки або тренера на рішення судді. На змаганнях високого рівня часто простежується явище «ефекту репутації». Відомі спортсменки, які вже мають титули або представляють країни з традиційно сильними гімнастичними школами, іноді отримують вищі оцінки за однакового рівня виконання. Це може бути наслідком як свідомої прихильності, так і несвідомого психологічного впливу – суддя очікує від титулованої спортсменки виступу високої якості й оцінює його поблажливніше.

Крім того, у міжнародних суддівських колах існує неформальна система взаємної лояльності, коли представники різних федерацій можуть підтримувати спортсменок певних країн. Це підтверджують і дослідження Т. Нестерової та В. Передерій, згідно з якими 30% опитаних суддів відзначили, що стикалися з тиском з боку інших тренерів чи суддів, а ще 40% вважають, що такий тиск частково впливає на результат суддівства [3, с. 207]. Подібна практика підриває принцип чесного суперництва, закріплений у правилах FIG, і формує недовіру до суддівської системи серед тренерів та глядачів. Саме тому необхідність реформування системи суддівства є нагальною: респонденти, опитані В. Передерій, були одноголосні у думці, що в художній гімнастиці потрібні незалежні професійні судді [5, с. 45].

3. Недостатній рівень кваліфікації окремих суддів. Художня гімнастика є складним видом спорту, який вимагає від суддів не лише глибоких знань технічних елементів, але й уміння швидко аналізувати композицію програми, виявляти помилки, фіксувати кількість і якість елементів складності. Кожна зміна Кодексу балів потребує оновлення суддівських знань, адже критерії, групи елементів і правила їх комбінацій постійно уточнюються.

Недостатня підготовка або несвоєчасне проходження перепідготовки призводять до ситуацій, коли судді неправильно визначають рівень складності (D), не розпізнають помилки у виконанні (E) або помилково трактують положення тіла чи предмета. Це безпосередньо впливає на об'єктивність оцінювання та може спотворювати результати змагань.

4. Відсутність або обмежене використання технічних засобів контролю, таких як відеоповтори.

Попри впровадження сучасних технологій у спорт, у художній гімнастиці досі рідко використовуються відеоповтори як офіційний інструмент суддівського контролю. У більшості змагань рішення приймаються виключно «наживо», що не дозволяє перевірити спірні елементи, наприклад кількість обертів, точність кидка чи момент захоплення предмета.

Така ситуація створює ризик людської помилки, особливо у випадках, коли виступи відбуваються швидко й елементи виконуються на межі можливостей. Використання відеопереглядів могло б забезпечити більш точну фіксацію технічних деталей і сприяти підвищенню об'єктивності, проте наразі ця практика залишається обмеженою лише окремими міжнародними турнірами найвищого рівня.

5. Вплив втоми та емоційного стану. Тривале суддівство, високий рівень напруги, особистий емоційний стан судді можуть призводити до зниження уваги, помилок у розрахунках або нерівномірного застосування критеріїв оцінки. З точки зору медико-біологічних детермінант, зниження швидкості психомоторних реакцій та зорового аналізатора через втому прямо впливає на точність фіксації та оцінки дрібних, але важливих похибок [4, с. 289].

Вдосконалення системи суддівства має відбуватися комплексно, охоплюючи технологічні, психолого-педагогічні та організаційні аспекти [5, с. 43]. Розглянемо основні шляхи.

Впровадження обов'язкової системи високошвидкісних відеоповторів та спеціалізованого програмного забезпечення на всіх міжнародних та національних змаганнях високого рівня. Це дозволить об'єктивно оцінювати елементи з високою швидкістю виконання (оберти, кидки, ловлі) та мінімізувати помилки суддів

Регулярне проведення обов'язкових семінарів та тренінгів, спрямованих на усвідомлення та мінімізацію впливу «ефекту репутації» (гало-ефекту) та національної упередженості. Використання методу «сліпого» оцінювання (коли судді оцінюють виступи без знання імені, країни чи історії спортсменки) під час тренувальних тестів.

Впровадження методик, спрямованих на підвищення концентрації уваги, тренування зорового аналізатора та профілактику втоми. Забезпечення оптимального режиму праці та відпочинку суддівської колегії під час змагань (система ротації, регламентовані перерви).

Проведення частих спільних оцінювальних сесій (calibration meetings) на основі відеоматеріалів для забезпечення єдиного розуміння та застосування критеріїв оцінки артистизму та виконання.

Удосконалення Кодексу оцінювання та організації суддівства. Підвищення прозорості та механізмів контролю: збільшення кількості суддів у бригадах; розширення функцій апеляційного журі для оперативного перегляду спірних моментів, зокрема на основі відеофіксації. Конкретизація критеріїв виконання (Е) і артистичності (А): деталізація кількісних та якісних збавок за типові помилки, які часто викликають розбіжності між суддями.

Таким чином, проблема об'єктивності суддівства в художній гімнастиці є багатофакторною і глибоко вкоріненою в психологічних та медико-біологічних детермінантах людської оцінки. На основі проведеного аналізу встановлено, що головними детермінантами необ'єктивності є суб'єктивне тлумачення артистизму та виконання, вплив репутації (гало-ефект), недостатня кваліфікація та втома суддів, а також обмежене використання технічних засобів. Шляхи вдосконалення мають включати технологічну модернізацію, поглиблену психолого-педагогічну підготовку суддів та постійне вдосконалення Кодексу оцінювання з метою максимальної конкретизації критеріїв як артистичності, так і виконання. Впровадження цих заходів сприятиме підвищенню прозорості та довіри до результатів змагань, забезпечуючи справедливість спортивної боротьби.

Список використаних джерел

1. Нестерова Т., Передерій В. Сучасний стан суддівства в художній гімнастиці. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Львів. 2012. Вип. 16, т. 1. С. 198–202. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/42176b0f-54f6-4731-bf5e-0f686296d93e/content>

2. RG Code of Points 2025-2028 (mark-up) – valid from 1st April 2025. 235 с. URL: [https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1%20-%20of%20Points%202025-2028%20\(mark-up\)%20-%20valid%20from%201st%20April%202025.pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1%20-%20of%20Points%202025-2028%20(mark-up)%20-%20valid%20from%201st%20April%202025.pdf)

3. Нестерова Т., Передерій В. Проблеми суддівства в сучасній художній гімнастиці. *Молода спортивна наука України*: збірник

наукових праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2011. Вип. 15, т. 1. С. 205–209. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/4b361f5c-1f03-47fa-960d-0a549d1e131b/content>

4. Петров В. В. Вплив суб'єктивного фактора на оцінювання виступів у естетичних видах спорту. *Молодий вчений*. 2019. № 5(69). URL: <https://dglibtest.nubip.edu.ua/server/api/core/bitstreams/94bcb4c9-608d-41df-b43c-2b8abf4a554f/content>

5. Передерій В. В. Чинники якості суддівства в художній гімнастиці. *Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми фізичної підготовки і спорту*. 2013. № 3. С. 43–46. URL: https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2013-03/13pvvjrg.pdf?utm_source=chatgpt.com

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ТА ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ ІЗ ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ

Наталія ГЛУЩЕНКО

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Світлана МИРОНЕНКО,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри медико-біологічних
дисциплін і фізичного виховання

Цукровий діабет (ЦД) – одне з найпоширеніших хронічних неінфекційних захворювань, що характеризується стійким порушенням вуглеводного, жирового та білкового обміну, спричиненим абсолютною або відносною недостатністю інсуліну. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, кількість осіб, які страждають на ЦД, щороку невпинно зростає, що робить це захворювання серйозною медико-соціальною проблемою сучасності.

У структурі реабілітаційних заходів особливе місце належить фізичній реабілітації, яка є невід'ємною складовою комплексного лікування та профілактики ускладнень діабету. Використання засобів фізичного виховання та кінезіотерапії дозволяє підвищити чутливість тканин до інсуліну, нормалізувати обмін речовин, покращити функціональний стан серцево-судинної системи, підвищити працездатність і якість життя хворих.

Однак ефективність реабілітаційних програм значною мірою залежить від урахування медико-біологічних і педагогічних аспектів побудови занять, правильного дозування фізичних навантажень, дотримання принципів індивідуалізації та поступовості. Саме тому поєднання медико-біологічних і педагогічних підходів у спортивній практиці становить актуальний напрям сучасних наукових досліджень.

Мета роботи – обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність застосування засобів фізичної реабілітації при цукровому діабеті з урахуванням медико-біологічних і педагогічних принципів у спортивній практиці.

Для досягнення мети було визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо проблеми фізичної реабілітації при ЦД.
2. Визначити найбільш ефективні засоби і методи відновлення функціонального стану організму хворих.

3. Розробити та апробувати програму фізичної реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей пацієнтів.

4. Оцінити вплив фізичних навантажень на показники фізичного розвитку, працездатності та самопочуття осіб із ЦД.

Для досягнення поставленої мети використовувалися такі методи:

– *аналіз та узагальнення науково-методичної літератури*, що дало змогу визначити сучасні тенденції розвитку реабілітації хворих на ЦД.

– *педагогічне спостереження* за процесом виконання фізичних вправ і дотриманням навантажень.

– *функціональні проби* (тест Руф'є, проба Мартіне-Кушелевського) та *оцінка толерантності до фізичних навантажень*.

– *анкетування* для з'ясування рівня самопочуття, фізичної активності та мотивації до занять.

– *методи математичної статистики* для кількісної оцінки результатів і визначення достовірності отриманих даних.

На основі проведеного аналізу встановлено, що найбільш ефективними засобами фізичної реабілітації при ЦД є аеробні вправи помірної інтенсивності (ходьба, плавання, їзда на велосипеді, аквагімнастика), лікувальна гімнастика, дихальні вправи, кінезіотерапія, а також елементи силових вправ із низьким рівнем навантаження.

У процесі практичної реалізації програми було застосовано індивідуальний підхід, який передбачав визначення вихідного рівня фізичного стану, дозування навантаження відповідно до функціональних можливостей, регулярний контроль за частотою серцевих скорочень і самопочуттям.

Результати експерименту показали позитивну динаміку основних показників:

– рівень глюкози в крові знизився в середньому на 10-15%;

– покращилися показники толерантності до навантажень і загальної витривалості;

– нормалізувався артеріальний тиск та частота серцевих скорочень у стані спокою;

– спостерігалось підвищення мотивації до занять і покращення емоційного стану учасників програми.

З педагогічної точки зору, важливим чинником ефективності стало використання принципів систематичності, поступовості, доступності та свідомої активності учасників. Використання елементів спортивної практики (рухливі ігри, тренажерні заняття, вправи на

координацію та гнучкість) зробило процес реабілітації більш цікавим і мотивуючим.

Результати дослідження підтверджують, що фізична реабілітація при цукровому діабеті є ефективним засобом покращення функціонального стану організму, профілактики ускладнень і підвищення якості життя. Поєднання медико-біологічних і педагогічних підходів дозволяє індивідуалізувати процес занять, забезпечити безпечне навантаження та сприяти сталому оздоровчому ефекту. Розроблена програма може бути рекомендована для використання у реабілітаційній і спортивно-оздоровчій практиці під контролем фахівців із фізичної реабілітації.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на удосконалення програм фізичної реабілітації для різних груп хворих із ЦД I та II типу, врахування вікових і статевих особливостей, а також на вивчення ефективності використання сучасних технологій.

Список використаних джерел

1. Круцевич, Т. Ю., & Безверхня, Г. В. (2020). Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ : Олімпійська література.
2. Платонов, В. М. (2021). Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література.
3. Гриб, О. В., & Шиян, О. В. (2019). Основи фізичної реабілітації при хронічних захворюваннях. Львів: ЛНУФК.
4. American Diabetes Association. (2023). Standards of Medical Care in Diabetes. *Diabetes Care*, 46(Supplement_1), S1-S140.
5. Colberg, S. R., Sigal, R. J., Yardley, J. E., et al. (2016). Physical activity/exercise and diabetes: A position statement of the American Diabetes Association. *Diabetes Care*, 39(11), 2065-2079.

РОЗВИТОК СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Вячеслав ГОЛОТА

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Євгенія ШОСТАК,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теоретико-методичних
основ викладання спортивних дисциплін

Сучасний етап розвитку спорту характеризується підвищенням вимог до рівня спортивних результатів, зростанням конкуренції на міжнародній арені та необхідністю раннього й цілеспрямованого формування спортивної майстерності. Саме тому особливого значення набуває науково обґрунтована система багаторічної підготовки, яка забезпечує послідовний розвиток фізичних, технічних, тактичних і психологічних якостей спортсмена відповідно до вікових і індивідуальних особливостей.

В умовах інтенсифікації тренувального процесу, зростання обсягу змагальної діяльності та впровадження новітніх технологій тренування виникає потреба в оптимізації підготовки спортсменів на ранніх етапах спортивного вдосконалення. Дослідження структури й закономірностей розвитку спортивної майстерності юних спортсменів дозволяє виявити ключові чинники успіху та запобігти передчасному виснаженню функціональних резервів організму. Це особливо важливо в контексті збереження здоров'я дітей і підлітків, формування мотивації до тривалих занять спортом і забезпечення їхньої перспективності в обраному виді діяльності.

Наукова та практична актуальність теми обумовлена також потребою удосконалення існуючих моделей багаторічної підготовки, адаптації методик тренування до нових реалій освітнього та спортивного середовища, інтеграції педагогічних, медико-біологічних і психологічних аспектів розвитку спортсмена. Особливої уваги потребує вивчення етапності формування спортивної майстерності – від початкового залучення до спорту до досягнення високої кваліфікації, що передбачає поступове ускладнення змісту, обсягів і методів тренувань.

Крім того, важливим є впровадження індивідуалізованих і диференційованих підходів до підготовки юних спортсменів, які враховують темпи біологічного дозрівання, психофізіологічні особливості та схильність до певних видів спортивної діяльності. На цьому тлі особливого значення набуває дослідження системи багаторічної підготовки як цілісного процесу, спрямованого на поетапне формування спортивної майстерності, її структурних компонентів і механізмів розвитку.

Таким чином, тема дослідження є актуальною, оскільки відповідає сучасним потребам теорії та практики спорту, спрямована на удосконалення педагогічних технологій розвитку спортивної майстерності юних спортсменів, забезпечення їхньої ефективної багаторічної підготовки та підвищення конкурентоспроможності на національному й міжнародному рівнях.

Сучасний спорт характеризується високими темпами розвитку, інтенсифікацією тренувального процесу та підвищенням вимог до рівня підготовленості спортсменів. Одним із ключових чинників досягнення стабільно високих результатів є науково обґрунтована система багаторічної підготовки, яка передбачає поетапне формування спортивної майстерності, враховуючи вікові, фізіологічні, психологічні та індивідуальні особливості юних спортсменів.

Мета дослідження – визначити педагогічні засади, закономірності та умови ефективного розвитку спортивної майстерності юних спортсменів у системі багаторічної підготовки.

У процесі спортивної підготовки головним завданням тренера є створення оптимальних умов для гармонійного розвитку спортсмена та поступового вдосконалення його фізичних і техніко-тактичних якостей. Багаторічна підготовка – це безперервний, цілеспрямований процес, який включає декілька етапів:

– *початковий етап підготовки* – формування інтересу до занять спортом, розвиток базових рухових умінь, загальної фізичної підготовленості.

– *етап попередньої базової підготовки* – становлення спеціальної працездатності, засвоєння техніки базових рухових дій.

– *етап спеціалізованої базової підготовки* – вдосконалення спеціальних якостей, адаптація до змагальної діяльності.

– *етап спортивного вдосконалення* – досягнення максимальної реалізації індивідуальних можливостей, стабілізація результатів [1].

Кожен з етапів потребує раціонального поєднання загальної і спеціальної підготовки, дотримання принципів поступовості, індивідуалізації та безперервності. Важливе місце займає контроль і моніторинг динаміки розвитку, що дозволяє своєчасно коригувати зміст тренувань та запобігати перевантаженню організму.

Підвищення ефективності багаторічної підготовки можливе за умови впровадження інноваційних технологій тренування, використання цифрових систем обліку навантажень, біомеханічного аналізу техніки, методів функціонального тестування та психологічної підтримки юних спортсменів. Особливу увагу слід приділяти психологічній підготовці, формуванню мотивації до самовдосконалення, розвитку вольових якостей, здатності долати стресові ситуації, що є необхідним для переходу на вищі рівні спортивної майстерності [2].

Розвиток спортивної майстерності юних спортсменів у системі багаторічної підготовки є складним багатокомпонентним процесом, що потребує інтеграції педагогічних, медико-біологічних і психологічних знань. Ефективність цього процесу забезпечується реалізацією принципів системності, поетапності, індивідуалізації та наукового обґрунтування тренувального процесу. Впровадження сучасних технологій, моніторингу підготовленості та диференційованих підходів сприятиме підвищенню якості підготовки юних спортсменів і формуванню стійкої основи їхньої спортивної майстерності.

Список використаних джерел

1. Бурла О. М., Козіна С. В., Козін В. Г. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 212 с.
2. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник. Київ : Кондор, 2016. 356 с.

ВПЛИВ ІГРОВОГО АМПЛУА НА ЗМАГАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ

Олександр ГУЦУЛЯК

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Оксана ДАНИСКО,

доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії й методики
фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури

Сучасний футбол характеризується високим темпом гри, інтенсивними фізичними навантаженнями та складною тактичною структурою, що висуває підвищені вимоги до підготовки футболістів. Одним із ключових чинників, що визначає ефективність змагальної діяльності, є ігрове амплуа спортсмена. Роль захисника, півзахисника, нападника чи воротаря формує специфічні фізичні, технічні та тактичні вимоги, а також впливає на характер навантажень під час тренувального процесу та змагань. На етапі базової підготовки особливо важливо враховувати ці особливості для оптимізації тренувального процесу, підвищення ефективності командної гри та розвитку індивідуальних якостей спортсмена. Вивчення впливу ігрового амплуа на змагальну діяльність дозволяє розробити диференційовані методики спортивної підготовки футболістів, що сприяють підвищенню результативності та профілактиці травматизму.

Мета роботи – здійснити теоретичний аналіз і узагальнення наукових підходів щодо впливу ігрового амплуа на фізичні, технічні та тактичні показники футболістів, визначити особливості навантажень для різних позицій та систематизувати методи індивідуалізації тренувального процесу з метою підвищення ефективності змагальної діяльності на етапі базової підготовки.

У сучасному футболі ефективність змагальної діяльності значною мірою визначається відповідністю фізичних та технічних показників конкретному ігровому амплуа. Так, для захисників основними фізичними якостями є висока силова витривалість, здатність витримувати тривалі фізичні навантаження та ефективно виконувати силові дії у боротьбі за м'яч. Вони повинні демонструвати достатню швидкість для коротких спринтів, що дозволяє швидко перекривати зони оборони та брати участь у контратаках. Технічні показники захисників передбачають точність

передач на короткі та середні дистанції, ефективність перехоплень, контроль м'яча під тиском суперника та вміння виконувати обвідні дії при виході з оборони. Тактичні функції футболістів значною мірою визначаються їхнім ігровим амплуа і впливають на характер навантажень під час тренувань та змагань. Захисники виконують головну задачу утримання оборони, перехоплення м'ячів та нейтралізацію атак суперника. Їхня тактична роль передбачає постійну концентрацію на позиціонуванні, контролі власної зони та ефективній взаємодії з партнером по обороні. Навантаження у захисників характеризуються переважно статичними та силовими діями, чергуванням коротких інтенсивних спринтів із паузами для відновлення [2].

Півзахисники повинні володіти високою аеробною витривалістю та здатністю до тривалого бігу без значної втрати продуктивності. Їхня фізична підготовка передбачає розвиток швидкості переміщень, витривалості при змішаних навантаженнях та координації рухів у різних ігрових ситуаціях. Технічні навички півзахисників включають точні довгі та короткі передачі, швидке прийняття рішень під час атак та оборони, володіння м'ячем у тісному просторі та здатність до ефективних ударів по воротах із середньої дистанції. Для півзахисників характерний високий обсяг бігової роботи, активне переміщення по всьому полю та часті переходи від оборонних дій до атакувальних і навпаки. Тому їхнє навантаження має бути збалансованим і поєднувати аеробні, швидкісні та координаційні елементи [4].

Нападники відзначаються високим рівнем вибухової сили та швидкісних якостей, оскільки їх головне завдання полягає в завершенні атак та створенні гольових моментів. Для них критично важливою є координація рухів, швидкість реакції на зміну ситуацій під час гри та здатність здійснювати різкі стартові прискорення та зміни напрямку руху. Технічні показники нападників включають точність ударів по воротах у різних ситуаціях, контроль м'яча при високій швидкості, вміння обіграти суперника в один на один, а також ефективну роботу в штрафному майданчику [1].

Воротарі мають специфічні фізичні та технічні вимоги, що значно відрізняються від польових гравців. Для них важливі швидкість реакції, гнучкість, координація та вибухова сила, що забезпечують ефективність у стрибках та відбитті ударів. Технічні навички воротарів включають точну передачу м'яча руками та ногами, вміння контролювати та організовувати оборону під час

стандартних положень, а також ефективно позиціювання у воротах для мінімізації шансів суперника на забитий гол [3].

Таким чином, фізичні та технічні показники футболістів прямо залежать від їхнього ігрового амплуа, і правильне їх поєднання є основою для формування високоефективної змагальної діяльності та диференційованого підходу до тренувального процесу на етапі базової підготовки.

Методи індивідуалізації тренувального процесу є ключовими для оптимізації підготовки футболістів на етапі базової підготовки, оскільки дозволяють враховувати специфіку фізичних, технічних та тактичних показників кожного ігрового амплуа. Основою індивідуалізації є визначення ключових характеристик гравця: фізичної підготовки, рівня розвитку технічних навичок, особливостей тактичного мислення та здатності до швидкого відновлення після навантажень. Для цього використовуються комплексні тести та спостереження, що дозволяють оцінити індивідуальні можливості спортсмена у різних ігрових ситуаціях. На основі отриманих даних формується диференційоване планування тренувального процесу [5].

Для захисників акцент робиться на розвиток силових якостей, позиційної роботи та точності передач у зоні оборони. Для півзахисників створюються комплекси, що поєднують аеробну та швидко-витривалу роботу, розвиток техніки контролю м'яча під тиском і швидкого прийняття тактичних рішень. Нападники проходять тренування з високою інтенсивністю коротких спринтів, розвитку вибухової сили, точності ударів та координації рухів у обмеженому просторі. Воратарі опрацьовують спеціалізовані вправи на реакцію, вибухову силу, точність передач та позиційне відпрацювання дій під час стандартних ситуацій [1].

Для підвищення ефективності підготовки також використовуються модельні ігрові ситуації, що максимально наближені до реальних умов змагань, що дозволяє гравцям відпрацьовувати специфічні дії свого амплуа та адаптувати технічні та тактичні навички під високі навантаження. Крім того, контроль ефективності тренувального процесу здійснюється шляхом регулярного тестування фізичних, технічних та ігрових показників, що дозволяє коригувати навантаження відповідно до індивідуальних особливостей кожного футболіста [4].

Таким чином, застосування методів індивідуалізації тренувального процесу забезпечує оптимальне поєднання розвитку фізичних, технічних і тактичних якостей футболістів, підвищує ефективність їхньої змагальної діяльності та сприяє формуванню високого рівня готовності до виконання завдань, специфічних для конкретного ігрового амплуа.

Список використаних джерел

1. Борисова О., Дутчак М., Шльонська О. Аналітичний огляд сучасних наукових досліджень за проблемою підготовки спортсменів різного ігрового амплуа в командних ігрових видах спорту. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2024. Т. 11. № 1. URL: <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2024.14>.
2. Годлевський П. М., Зубрицький Б. Д., Спринь О. Б. Розвиток спеціальних фізичних якостей футболістів. *Rehabilitation and Recreation*, 2024. № 18 (1). С. 218–226. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.23>.
3. Костюкевич В. М., Перепелиця О. А., Гудима С. А., Поліщук В. М. Теорія і методика викладання футболу : навч.-метод. посіб. 2-е вид. перероб. та доп. Київ : КНТ. 2017. 310 с. URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/3048>.
4. Улан А. М. Ігрові амплуа у футболі: характеристика та особливості вибору в процесі багаторічного удосконалення спортсменів. *Академічні візії*. 2025. Вип. 45. С. 1–8. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/123456789/6445>.
5. Sobko I. M., et al. Model characteristics of physical development, physical and technical preparedness of football players 15 years of different roles. *Health, sport, rehabilitation*. 2018. № 2 (4). С. 106–114. URL: <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/2885>.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Оксана ДАНИСКО, Дмитро ГАЙДАРОВ

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Актуальність дослідження фізичної активності як детермінанти здоров'я студентської молоді зумовлена комплексом епідеміологічних, соціальних та освітніх факторів. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (далі – ВООЗ) та міжнародних досліджень, переважна більшість підлітків (понад 81%) та значна частина студентів (до 41,4% у різних країнах) не досягають мінімального рекомендованого рівня фізичної активності [2, 4]. Цей дефіцит становить для соматичного та психічного благополуччя, оскільки підвищує ймовірність розвитку ожиріння, метаболічного синдрому, порушень сну, депресивних станів та зниження рівня академічної успішності у даній демографічній групі. Студентський вік є сенситивним періодом переходу до дорослого життя, під час якого формуються стійкі моделі поведінки, водночас сучасні студенти стикаються з факторами, що сприяють малорухливому способу життя: тривале сидіння на заняттях, робота з комп'ютерами й гаджетами під час самопідготовки, стислі дедлайни виконання завдань, недостатня доступність спортивної інфраструктури [6; 7].

Попри декларовану різноманітність концептуальних підходів та орієнтацію на гуманізацію, сучасна система фізичного виховання в закладах вищої освіти демонструє стале зниження ефективності. Існуючий розрив між суспільними вимогами до системи та її реальним станом може бути інтерпретований як криза її змістового наповнення та організаційних засад.

Неспроможність освітньої системи і соціального середовища ефективно сприяти формуванню здорових звичок молоді актуалізує означену проблему на рівні державної політики у сфері освіти та громадського здоров'я. Оскільки розвиток стійких практик фізичної активності є визначальним чинником збереження працездатності та активного довголіття населення країни, створення та реалізація заходів щодо популяризації систематичної рухової активності має розглядатися в якості стратегічного пріоритету адміністрації закладів вищої освіти та партнерських інституцій, що формують сучасне освітнє й спортивне середовище.

Мета дослідження – визначити роль фізичної активності як детермінанти здоров'я студентської молоді та розробити рекомендації для підвищення її рівня в університетському середовищі.

Фізична активність – будь-яка діяльність тіла, що призводить до витрат енергії (повсякденні побутові рухи, заняття спортом, рекреація). Відповідно до рекомендацій ВООЗ, дорослим особам віком 18-64 роки необхідні щонайменше 150-300 хвилин помірної або 75-150 хвилин інтенсивної аеробної фізичної активності щотижня [1]. Додатково слід виконувати мінімум двічі на тиждень вправи для зміцнення м'язів [8]. Ці нормативи слугують основою для розробки та впровадження профілактично-оздоровчих програм фізичної активності різних категорій населення.

Сучасні наукові дослідження [2-6] засвідчують, що регулярна фізична активність позитивно впливає на всі виміри біо-психо-соціальної природи людини, а саме: на фізичний, психологічний та соціальний аспекти її благополуччя (або ж здоров'я). Зокрема, помірна та інтенсивна фізична активність є провідним чинником, що підвищує функціональні резерви серцево-судинної та дихальної систем (збільшення ударного об'єму серця, підвищення еластичності судин, зниження частоти серцевих скорочень у стані спокою, зростання максимального споживання кисню); сприяє оптимізації метаболічного профілю організму шляхом покращення чутливості периферичних тканин до інсуліну, що є профілактикою інсулінорезистентності та розвитку цукрового діабету; нормалізує ліпідний спектр крові, знижуючи рівень атерогенних фракцій холестерину; підвищує мінеральну щільність кісткової тканини, зміцнює скелет та знижуючи ризик розвитку остеопорозу, а також сприяє зростанню м'язової сили та витривалості за рахунок гіпертрофії м'язових волокон та покращення нейром'язової координації.

У психоемоційному контексті фізична активність є потужним модулятором нейробіологічних процесів, що забезпечує значний вплив на центральну нервову систему та ендокринну регуляцію. Вона сприяє оптимізації рівнів нейротрансмітерів (зокрема, серотоніну та дофаміну), вивільненню ендогенних опіоїдних пептидів (ендорфінів) та зниженню концентрації кортизолу [5]. На поведінковому рівні ці зміни корелюють із підвищенням самооцінки і загальної резистентності людини до психоемоційного стресу, що

особливо актуально в умовах тривалої військової агресії. Таким чином, регулярна фізична активність є важливим чинником у підтримці ментального здоров'я та психологічної адаптації у студентському віці.

Соціальний вплив фізичної активності є багатоаспектним і виходить за межі простого спільного дозвілля [3]. Зокрема, систематична участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах, як-от спортивні секції, групові тренування, університетські ліги чи свята, слугує каталізатором для формування стійких соціальних зв'язків. Спільні цілі, докладені зусилля та переживання (як успіхів, так і невдач) під час фізичної активності сприяють розвитку взаємної довіри й емоційної близькості між учасниками. Ці процеси, у свою чергу, призводять до створення стійких соціальних мереж, у межах яких студенти формують групи однодумців. Такі мережі здатні надавати не лише мотиваційну підтримку щодо самої фізичної активності, але й емоційну та академічну підтримку в університетському житті. Крім того, залученість до університетської спортивної команди чи клубу істотно зміцнює відчуття приналежності та позитивно впливає на формування групової ідентичності спільноти закладу вищої освіти.

На нашу думку, ефективна стратегія підвищення рівня фізичної активності студентської молоді має поєднувати організаційні, освітні, цифрові та мотиваційні заходи. Основна мета полягає у досягненні мінімальної кількості рухової активності, передбаченої ВООЗ, та одночасному зменшенні часу, проведеного у сидячому положенні. Для цього необхідно створювати умови, що сприятимуть активному способу життя, та впроваджувати інноваційні фізкультурно-оздоровчі програми для студентів. Наприклад, ефективним інструментом можуть стати регулярні групові тренування тричі на тиждень, що включатимуть різні види навантажень: інтенсивні аеробні, силові та функціональні вправи. Важливою характеристикою таких занять є їх адаптація до різних рівнів фізичної підготовленості студентів. Поряд із цим корисним вбачаємо впровадження коротких активних пауз під час аудиторних занять, що сприятимуть зниженню негативного впливу тривалого сидіння та покращенню концентрації уваги здобувачів освіти.

Значний потенціал також має використання цифрових технологій в освітньому процесі. Це можуть бути онлайн-платформи з доступом до відео з домашніми вправами, трекерів виконання

вправ, групових чатів підтримки та автоматизованих нагадувань, що дозволять зробити систематичну фізичну активність більш доступною й інтегрованою у щоденний розклад студентів. Доповненням до цього мають стати освітні сесії, під час яких студентів доцільно ознайомлювати із користю систематичної фізичної активності, з правилами раціонального харчування, методами планування часу та стратегіями психофізичного відновлення. Суттєве значення має систематичне проведення профілактичних скринінгів і консультацій. Вони дають змогу своєчасно виявляти студентів із низьким рівнем фізичної активності або ознаками психоемоційного виснаження для надання індивідуальних рекомендацій чи проведення тренінгів. Додатковим кроком може стати інтеграція оздоровчих та релаксаційних практик в освітній процес на рівні спеціалізованих освітніх компонент чи вибіркового дисциплін.

Також важливо забезпечувати постійний моніторинг рівня фізичної активності студентів. Для цього можуть використовуватися як сучасні технічні засоби, так і традиційні опитувальники. Регулярний контроль дозволить не лише оцінити ефективність заходів, а й має мотиваційну функцію. Підвищення ефективності цього процесу можливе завдяки залученню студентської молоді до факультетських спортивних змагань, рухливих челленджів, сертифікатів на оздоровчі заняття чи програми (наприклад, пільгове відвідування басейну чи спортзалів) тощо. Разом із програмними ініціативами важливо створювати сприятливі умови на рівні університетської інфраструктури. Доступні спортивні зали, спеціально облаштовані простори для самостійних занять, велопарковки та безпечні рекреаційні зони сприятимуть формуванню культури фізичної активності у повсякденному житті студентів.

Не менш важливим чинником успіху є залучення персоналу університету – адміністрація закладу вищої освіти, викладачі та куратори студентських груп відіграють ключову роль у формуванні здоров'язберезувального освітнього середовища.

На наше переконання, компетентність у питаннях організації щоденної фізичної активності здобувачів вищої освіти, володіння сучасними методами мотивації та здатність адаптувати програми до різних потреб студентів визначають ефективність інституційних стратегій з підтримки здорового способу життя та дозволять

педагогічному персоналу створювати умови для інклюзивної участі в руховій активності студентів різних курсів, у тому числі із хронічними захворюваннями, та стимулювати їх до формування сталих звичок. У результаті створюється освітнє середовище, в якому ідея активного способу життя виступає органічним складником академічної культури. Отже, інституційна підтримка фізичної активності стає важливим чинником зміцнення здоров'я студентської молоді, підвищення її працездатності та академічної результативності

Таким чином, фізична активність є важливою детермінантою здоров'я студентської молоді, що впливає на фізичне, психічне і соціальне благополуччя здобувачів вищої освіти. Рекомендації ВООЗ забезпечують чіткі орієнтири для встановлення цільових показників такої активності: 150-300 хв. помірної або 75-150 хв. інтенсивної активності щотижня. Аналіз та узагальнення наукової літератури підтверджує позитивний вплив регулярної фізичної активності на функціональний та психоемоційний стан, а також на рівень соціальної адаптації та інтеграції студентства.

Для підвищення рівня фізичної активності студентської молоді рекомендовано комплексний підхід організації здоров'я-збережувального середовища у закладі вищої освіти, що поєднує систематичні групові заняття та змагання, цифрові платформи, просвітницькі заходи, інтеграцію оздоровчих та релаксаційних практик в освітній процес на рівні спецкурсів, розвиток інфраструктури та підвищення організаційно-методичної й інклюзивної компетентностей академічного персоналу з питань реалізації інституційних стратегій підтримки здорового способу життя учасників освітнього процесу в університеті.

Список використаних джерел

1. Bull F. C., Al-Ansari S. S., Biddle S. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med.* 2020. PMC. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>.
2. Guthold R.; Stevens G. A.; Riley L. M., Bull F. C. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: A pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *Lancet Glob. Health.* 2018. № 6. P. e1077-e1086. URL: [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(18\)30357-7/fulltext?utm](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(18)30357-7/fulltext?utm)

3. Huang W. et al. Relationship Between Activity Tracker Metrics and the Physical Activity Index and Their Association With Cardiometabolic Phenotypes, Subclinical Atherosclerosis, and Cardiac Remodeling: Cross-Sectional Study. *JMIR Mhealth Uhealth*. 2025. № 13. P. e71213. DOI: <https://doi.org/10.2196/71213>
4. Huang Z. et al. Sedentary Behaviours and Health Outcomes among Young People: systematic review. 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare10081480>.
5. Lederer A. M., Oswalt S. B. The value of college health promotion: A critical population and setting for improving the public's health. *Am. J. Health Educ.* 2017, № 48. P. 215–219. DOI: <https://doi.org/10.1080/19325037.2017.1316692>.
6. Pengpid S, Peltzer K., Kassean H.K., Tsala Tsala J.P., Sychareun V., Muller-Riemenschneider F. Physical inactivity and associated factors among university students in 23 low-, middle- and high-income countries. *Int. J. Public Health*. 2015, № 60. P. 539–549. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00038-015-0680-0>.
7. Wang J. The association between physical fitness and physical activity among Chinese college students. *J. Am. Coll. Health*. 2019. № 67. P. 602–609. DOI: <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1515747>.
8. WHO. Physical activity – fact sheet. 2024. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ІНТЕГРАЦІЇ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ВОЛЕЙБОЛІСТОК

Анна ДЕМ'ЯНОВА

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Ольга КВАК,

кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри медико-біологічних
дисциплін і фізичного виховання

Сучасний волейбол високих досягнень висуває надзвичайно високі вимоги до загальної і спеціальної фізичної підготовленості спортсменок, яким властиві багаторазові вибухові рухи: стрибки, потужні атакуючі удари та блокування. Тому фізична підготовка має забезпечувати не лише зростання показників сили, швидкості та витривалості, але й довговічність спортивної кар'єри.

Аналіз наукових праць, зокрема досліджень В. Платонова, М. Дутчака та Г. Шамраєва, підкреслює необхідність комплексного підходу до тренувального процесу, який виходить за межі суто волейбольних вправ. У висококваліфікованих волейболісток часто діагностується м'язовий дисбаланс та недостатній розвиток м'язів-стабілізаторів (особливо кора та плечового поясу), що є прямим наслідком специфічного, однобічного навантаження. Цей дисбаланс, як зазначають А. Столяров, С. Кашуба, стає головною причиною зниження ефективності рухових дій та першопричиною травм (переважно колінних суглобів, гомілкостопів та ротаторної манжети плеча).

Мета дослідження – вивчити методичні аспекти та обґрунтувати доцільність використання фітнес-технологій у тренувальних мікроциклах волейболісток високого рівня спортивної майстерності задля забезпечення адресної корекції показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості та профілактики травматизму.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що визначені програми фітнесу сприятимуть усуненню м'язового дисбалансу та зміцнення м'язів-стабілізаторів (особливо кора, плечового поясу та гомілкостопів), підвищенню гнучкості та рухливості у суглобах, критично важливих для волейболу (плечовий суглоб, хребет), розвитку пропріоцепції та міжм'язової координації, необхідної для точних та потужних стрибків/ударів у волейболі. Отже, заняття

фітнесом повинні бути органічно інтегровані у річний макроцикл, що відповідає принципам періодизації спортивного тренування, а не фрагментально додані до тренувального процесу.

Зокрема, підготовчий період передбачає використання засобів фітнесу, що мають домінувати в роботі над базовим зміцненням, вирівнюванням м'язових дисбалансів та формуванням коректного рухового контролю. У цей час фітнес-навантаження використовується для створення міцної функціональної основи, необхідної для подальшої спеціалізованої роботи.

У загальний період фітнес-засоби мають набувати компенсаторно-відновлювального характеру. Основний акцент зміщується на підтримання функціональної гнучкості, прискорення відновлення та компенсацію специфічного, часто одностороннього, навантаження, яке волейболістки отримують під час матчів та інтенсивних спеціалізованих тренувань. Тож вибір конкретних фітнес-напрямків визначається їхньою здатністю закривати ключові функціональні дефіцити, притаманні волейболу:

Функціональний тренінг, кросфіт та TRX програми, що передбачають нестабільну опору для активації глибоких м'язів-стабілізаторів та розвитку міжм'язової координації. Навантаження, що виконується в умовах нестабільності, значно покращує пропріоцепцію, яка є критично важливою для приземлень, блокувань та запобігання травмам гомілкостопів і колін.

Пілатес або йога є фундаментальними засобами для зміцнення кора, тобто м'язів центральної частини тіла. Сильні м'язи живота і спини є біомеханічною основою для ефективної генерації сили в кінцівках, що прямо впливає на потужність стрибків та швидкість атакуючих ударів.

Стретчинг та міофасціальний реліз застосовуються для прицільного збільшення амплітуди рухів (мобільності) у суглобах, що несуть основне навантаження. Зокрема, робота з плечовим поясом та грудним відділом хребта покращує ефективність замаху та запобігає імпінджмент-синдрому плеча.

Уся корекційна робота повинна ґрунтуватися на принципі індивідуальної діагностики. Корекційні програми розробляються не універсально, а на основі результатів оцінки функціонального стану кожної волейболістки. Для цього використовуються такі інструменти, як:

– оцінка функціональних рухів, що дозволяє виявити асиметрії, обмеження мобільності та м'язові дисбаланси;

– діагностика м'язового тону та сили дозволяє визначити співвідношення сили м'язів-антагоністів, що є ключовим для профілактики травм.

Отже, вважаємо, що такий науково обґрунтований та індивідуалізований підхід забезпечує, що фітнес-засоби працюють на адресну ліквідацію функціональних дефіцитів, максимізуючи спортивну ефективність та мінімізуючи ризики для здоров'я волейболісток.

Список використаних джерел

1. Дутчак, М. В., & Шамраєв, Г. А. (2018). Теоретико-методичні основи застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні та спорті. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 4(2), 56-63.

2. Кашуба, В. О., & Футорний, С. М. (2019). Біомеханічний контроль функціональної асиметрії рухових дій у спорті. *Освіта України*, 211-218.

3. Платонов, В. Н. (2015). Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті: загальна теорія та її практичні застосування. навч. посіб. 4-те вид. Олімпійська література. 408 с.

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ СПОРТИВНИХ ТРЕНЕРІВ

Алфес ДОЛІДЗЕ, Дмитро ОЛЕФІР

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Тамара ДЕНИСОВЕЦЬ,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри медико-біологічних
дисциплін і фізичного виховання

У сучасних умовах розвитку спорту вищих досягнень та масового оздоровчого руху постає нагальна потреба в переосмисленні професійної підготовки спортивних тренерів. Якщо раніше акцент переважно робився на їхній спеціально-предметній та фізкультурній підготовці, то сьогодні на перший план виходить комунікативна компетентність – інтегральна якість особистості, що забезпечує ефективну взаємодію з усіма суб'єктами спортивної діяльності: спортсменами, їхніми батьками, колегами, керівництвом, представниками ЗМІ та суддями. Методологічне обґрунтування розвитку цієї компетентності є ключовим завданням сучасної спортивної педагогіки та психології.

Комунікативна компетентність тренера є складною системою, що включає когнітивний (знання теорії комунікації, психології спілкування), мотиваційно-ціннісний (прагнення до діалогу, емпатія, повага), операційно-діяльнісний (володіння вербальними та невербальними засобами, навички активного слухання, переконання) та рефлексивний (самооцінка та корекція власної комунікації) компоненти. У контексті спорту вона набуває специфічного значення, оскільки спілкування часто відбувається в умовах високого емоційного та фізичного напруження, стресу, необхідності швидкого прийняття рішень та управління конфліктами.

Методологічну основу розвитку цієї компетентності становлять такі підходи:

1. Системний підхід. Згідно з системним підходом, комунікативна компетентність розглядається не як сума окремих навичок, а як цілісна, взаємопов'язана система, де зміна одного елемента (наприклад, поліпшення навичок зворотного зв'язку) веде до зміни всієї системи. Процес її формування має бути структурованим і етапним, охоплюючи всі аспекти професійної

взаємодії тренера, від планування тренувального процесу до вирішення допінгових питань.

2. Особистісно-діяльнісний підхід. Цей підхід передбачає, що розвиток компетентності відбувається через активну діяльність самої особистості. Майбутній тренер повинен бути не пасивним об'єктом навчання, а активним суб'єктом, який усвідомлює необхідність розвитку своїх комунікативних здібностей. Центральним методологічним принципом тут є суб'єкт-суб'єктна взаємодія, що реалізується через тренінги, рольові ігри, моделювання критичних ситуацій та аналіз реальних кейсів зі спортивної практики.

3. Компетентнісний підхід. У рамках компетентнісного підходу комунікативна компетентність визначається як здатність успішно діяти в конкретних професійних ситуаціях. Це вимагає зміщення акценту з передачі знань на формування практичних умінь і досвіду. Методи навчання повинні бути орієнтовані на кінцевий результат – здатність тренера ефективно мотивувати спортсменів, вирішувати внутрішньокомандні конфлікти та конструктивно взаємодіяти з батьками.

Ефективний розвиток комунікативної компетентності майбутніх спортивних тренерів має базуватися на комплексному застосуванні низки педагогічних технологій:

1. Тренінгові технології (інтенсивне навчання). Комунікативні тренінги є основним інструментом. Вони включають рольові ігри та імітаційні вправи (моделювання типових та критичних ситуацій (наприклад, «розмова з демотивованим спортсменом», «прес-конференція після поразки», «конфлікт із батьками через тренувальне навантаження»)); вправи на емпатію та активне слухання (розвиток здатності не лише чути, а й розуміти емоційний стан співрозмовника); відео аналіз (запис та наступний детальний розбір комунікації студента у змодельованих ситуаціях для виявлення сильних сторін та зон росту).

2. Кейс-стаді (Case Study). Використання реальних або гіпотетичних ситуацій зі спортивної практики. Аналіз кейсів дозволяє студентам розвивати критичне мислення, знаходити оптимальні комунікативні рішення в умовах багатфакторного впливу та обґрунтовувати свій вибір, що імітує реальну відповідальність тренера. Вважаємо за доречне навести думку О. Пометун, яка визначає критичне мислення як такий тип мислення,

який характеризується активністю, цілеспрямованістю, самостійністю, дисциплінованістю та рефлексивністю і передбачає розвиток у процесі навчання здатності людини визначати проблеми, аналізувати, синтезувати, оцінювати інформацію з будь-яких джерел, висувати альтернативи й оцінювати їх, обирати спосіб розв'язання проблеми чи власну позицію щодо неї й обґрунтовувати свої погляди, робити свідомий вибір і діяти [1].

3. Рефлексивні методи. Розвиток комунікативної компетентності неможливий без рефлексії – усвідомлення та аналізу власного досвіду. Це досягається через ведення комунікативних щоденників, самооцінку після тренінгів та обов'язковий зворотний зв'язок від викладача та групи. Рефлексія переводить засвоєні знання та вміння у стійкі особистісні якості.

4. Інтерактивні лекції та дискусії. Використання діалогових форм навчання для обговорення етичних норм спілкування, особливостей міжкультурної комунікації в спорті та психологічних бар'єрів. Застосування методу Сократа для стимулювання самостійного пошуку студентами істини щодо принципів ефективної комунікації.

Ефективність застосування описаних методологічних підходів підтверджується дослідженнями в галузі спортивної психології та педагогіки. Згідно з теорією соціального наuczіння (Альберт Бандура, Джуліан Роттер, Волтер Мішел) найбільший ефект досягається при навчанні через спостереження та моделювання успішних зразків поведінки, що реалізується в тренінгах та кейс-стаді. До того ж, гуманістичний підхід (К. Роджерса) підкреслює важливість емпатії, конгруентності та безумовного позитивного ставлення у взаємодії, що є наріжним каменем якісного спілкування тренера зі спортсменом. Розвиток психологічної компетентності являє собою одне із важливих завдань психологічної підготовки спортсменів і одночасно одне із завдань формування спортивної майстерності. У спорті вищих досягнень нині результати досягаються завдяки комбінації всіх елементів підготовки, включаючи психологічну [2]. Розвиток цих якостей безпосередньо впливає на психологічний клімат у команді та рівень мотивації атлетів, що, зрештою, корелює зі спортивним результатом.

Отже, методологічні основи розвитку комунікативної компетентності майбутніх спортивних тренерів мають бути інтегрованими, діяльними та рефлексивними. Вони повинні

забезпечувати перехід від теоретичних знань до практичної здатності тренера створювати оптимальне комунікативне середовище, необхідне для досягнення високих спортивних результатів та гармонійного розвитку особистості спортсмена.

Список використаних джерел

1. Пометун О. І., Сущенко І. М. Навчаємо мислити критично: посіб. для учителів. Дніпропетровськ, 2016. 144 с. URL: <https://scholar.google.com/scholar?cluster=2595417142996666036&hl=en&oi=scholar>
2. Денисовець Т. М., Долідзе А. І., Олефір Д. О. Особливості психологічної компетентності у системі підготовки тренерів. *Світ наукових досліджень* : мат-ли міжнар. мультидисциплін. наук. інтернет-конф. (м. Тернопіль, Україна, м. Ополе, Польща, 14-15 грудня 2023 р.). / за ред. : О. Патряк та ін. ГО «Наукова спільнота», WSZIA w Opolu. Тернопіль: ФОП Шпак В. Б. Вип. 25. С. 124–126. URL: <https://www.economy-confer.com.ua/full-article/5156/>

СТАН ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ЧИННИКИ ЙОГО ФОРМУВАННЯ У СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

Євдокія ДРАЗІНА, Іван КОРБУЛ

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського» (м. Одеса)*

Проблема збереження та зміцнення здоров'я молоді є одним із пріоритетних напрямів діяльності ВООЗ у ХХІ столітті, що наголошує на її глобальній значущості. В Україні ця проблема, також, набуває особливої актуальності: кількість студентів з відхиленнями у стані здоров'я за останнє десятиліття суттєво зросла, а в закладах фахової передвищої освіти частка таких осіб сягає 40%. Одним із ключових показників стану здоров'я виступає фізичний розвиток, що розглядається як комплексний інтегральний показник морфофункціональних параметрів, що відображають життєдіяльність організму, стан та роботу гомеостатичних систем (у тому числі нейроімунно-ендокринної регуляції), а також функціонування серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової [3, 4].

У сучасному соціально-педагогічному просторі пріоритетним завданням стає створення сприятливих умов для розвитку, самореалізації та розкриття потенціалу студентської молоді. Поряд із професійною підготовкою до майбутніх фахівців висувуються чіткі вимоги щодо належного рівня фізичного розвитку. Однак інтенсифікація освітнього процесу супроводжується зниженням рухової активності студентів, що негативно впливає на їхній стан. Серед основних причин – надмірна маса тіла, шкідливі звички, порушення режиму дня, незбалансоване харчування, психоемоційні навантаження та вплив навколишнього середовища [1, 2].

На рівень фізичного розвитку впливає комплекс факторів. За класифікацією Г. Соловйова виділяють організаційно-методичні, соціально-ціннісні, професійні, психолого-педагогічні, особистісно-духовні, природно-середовищні, соціально-демографічні та матеріально-побутові фактори. Вони визначають зміст та якість фізичного виховання у навчальних закладах. Чинники діляться на внутрішні та зовнішні. Внутрішні охоплюють морфофункціональні властивості, психофізіологічні особливості, морально-вольові та комунікативні якості, що формують мотивацію до занять фізичною

культурою. Зовнішні включають матеріально-технічне забезпечення, освітнє середовище, соціальні цінності та екологічні умови [2, 3].

Важливу роль відіграють три групи закономірних факторів: соціальні (визначають пріоритети фізичного виховання відповідно до потреб суспільства), психолого-педагогічні (враховують мотивацію, рівень свідомості та самовдосконалення студентів) та біологічні (забезпечують адаптацію організму до навантажень та формують основу фізичної працездатності).

Сучасні підходи до оцінки фізичного розвитку базуються на поєднанні статистичних та фізіологічних критеріїв із врахуванням індивідуальних особливостей: віку, статі, психофізіологічних характеристик та способу життя. Фізичний розвиток розглядається не лише як відповідність середньостатистичним антропометричним показникам, а й як здатність організму ефективно адаптуватися до навантажень та підтримувати внутрішню рівновагу [3].

Важливу роль у формуванні фізичного розвитку відіграють соматотипологічні особливості, що визначають морфологічні та адаптаційні характеристики організму. Одночасно значний вплив мають соціальні та поведінкові чинники: спосіб життя, умови навчання, рівень рухової активності в освітньому середовищі. Стрімкий розвиток технологій і зростання навчального навантаження сприяють зменшенню рухової активності, особливо серед студентів, які переходять із шкільного середовища до професійних закладів освіти.

Пандемія COVID-19 та масовий перехід на дистанційне навчання ще більше погіршили ситуацію: значна частина занять проходила у статичному положенні, що призвело до зниження функціональних резервів організму та погіршення морфофункціонального стану. Дослідження підтверджують, що недостатній рівень фізичного розвитку негативно впливає на когнітивні функції, увагу та витривалість, тоді як регулярна рухова активність покращує роботу серцево-судинної, дихальної та нервової систем і сприяє загальній адаптації організму [2].

Системне підвищення рівня фізичного розвитку студентів потребує модернізації програм фізичного виховання, створення сприятливого середовища для рухової активності та формування мотивації до здорового способу життя. Врахування соматотипологічних, соціальних та поведінкових чинників дозволяє ефективніше організовувати освітній процес, підвищувати результативність фізичного виховання та зміцнювати здоров'я молоді [1, 3].

Отже, фізичний розвиток студентської молоді визначається взаємодією об'єктивних та суб'єктивних факторів. Ефективна організація фізичного виховання повинна враховувати цю взаємозалежність, поєднуючи сприятливі зовнішні умови зі стимулюванням внутрішньої мотивації, що забезпечує системність, результативність оздоровчо-рухової діяльності та зміцнення здоров'я. Забезпечення належного рівня фізичного розвитку студентів є пріоритетним завданням сучасної освітньої стратегії та невід'ємною складовою здоров'язберігаючої діяльності закладів освіти.

Список використаних джерел

1. Благій О. Л., Ярмак О. М. Скринінг фізичного стану юнаків 15-17 років в процесі фізичного виховання. Біла Церква: БНАУ; 2019. 162 с. URL: <https://rep.btsau.edu.ua/bitstream/BNAU/3157/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F%20%D0%AF%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BA.pdf>
2. Вовк І., Незгода С., Тараненко М. Самостійні заняття із фізичного виховання студентів в реаліях освітнього процесу пандемії Covid-19. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022; 4(149). С. 39. URL: DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2022.4\(149\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2022.4(149).09).
3. Дегтяренко Т. В., Долгієв Є. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Атлант БОИ СОІУ, Одеса, 2018. 282 с. URL: <https://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/2056/1/%D0%9Cedical%20and%20pedagogical%20control.pdf>
4. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, Постанова Кабінету Міністрів України № 1089 [Інтернет], 4 листоп. 2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-п#Text>.

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЮ «ЛАКРОС»

Давид ЖАБОТИНСЬКИЙ

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Оксана ДАНИСКО,

доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії й методики
фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури

У сучасних умовах реформування системи освіти України, зокрема фізкультурної освітньої галузі, особлива увага приділяється формуванню в учнів ціннісного ставлення до власного здоров'я та розвитку компетентностей, необхідних для активного способу життя. Освітня реформа, відображена у концепції Нової української школи, визначає фізичну культуру не лише як засіб удосконалення рухових навичок, а й як важливий складник цілісного виховання, що поєднує рухову, пізнавальну, емоційно-вольову та соціальну сфери школярів. В означеному контексті особливої актуальності набуває використання сучасних видів спорту та рухової активності, що дозволяють одночасно забезпечити різнобічний розвиток, сприяти формуванню ключових компетентностей і створювати умови для індивідуалізації навчання учнівської молоді.

Введення варіативного модулю «Лакрос» до програми навчального предмету «Фізична культура» для учнів 5-9 класів є актуальним з кількох причин. По-перше, лакрос як командний вид спорту сприяє розвитку не лише фізичних, а й соціальних навичок, таких як лідерство, комунікація та співпраця. По-друге, цей вид спорту є відносно новим для української системи освіти, що робить його привабливим для школярів і мотивує їх до активної участі. По-третє, лакрос вимагає високого рівня координації рухів, що робить його ефективним засобом для цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей учнівської молоді.

На сучасному етапі розвитку освіти в Україні існує потреба в розробці та впровадженні інноваційних методичних підходів до фізичного виховання, які б враховували вікові особливості школярів, їхні інтереси та сучасні тенденції. Однак методичні аспекти використання потенціалу лакросу для розвитку координаційних здібностей учнів 5-9 класів залишаються недостатньо дослідженими.

Мета дослідження полягає в науковому обґрунтуванні методики розвитку координаційних здібностей школярів 5-9 класів у процесі вивчення варіативного модуля «Лакрос» у системі фізичного виховання Нової української школи з урахуванням специфіки цього виду спорту.

Лакрос – один із найдавніших видів спорту, витoki якого сягають ігрових традицій корінних народів Північної Америки. Гра, відома як «баггатауей» або «тевааратон» (залежно від племені), була не лише спортивною розвагою, а й мала глибоке культурне, соціальне та духовне значення для індіанських племен, таких як ірокези, черокі, могавки та інші. У 1904 і 1908 роках лакрос був включений до програми Олімпійських ігор, хоча й у демонстраційному форматі. Сучасний лакрос – контактна та динамічна гра, що інтегрує прийоми хокею, баскетболу та американського футболу. Сьогодні лакрос є популярним видом спорту в багатьох країнах, зокрема в США, Канаді, Австралії, Великій Британії та Японії. Міжнародна федерація лакросу (World Lacrosse), заснована в 2008 році, об'єднує понад 70 країн і працює над популяризацією гри. У 2028 році лакрос повернеться до програми Олімпійських ігор у Лос-Анджелесі у форматі «шісток» (Lacrosse Sixes), що є компактною та динамічною версією гри [5].

Лакрос також активно розвивається в закладах загальної середньої та вищої освіти з огляду на його потужний потенціал розвитку фізичних здібностей, командної роботи та стратегічного мислення. В Україні лакрос є відносно новим видом спорту, але його популярність зростає завдяки універсальності та доступності гри. Мета гри полягає в необхідності забити м'яч у ворота суперника, використовуючи ключку з сіткою (кішка), і не дати супернику забити у свої ворота. Гравцям дозволені силові прийоми для відбору м'яча: удар у корпус або руку, що тримає ключку, протилежною від ключки стороною тіла; заборонені удари по голові, ззаду, завдання травм ключкою, торкання м'яча, що актуалізує необхідність формування у спортсменів координаційних здібностей [2].

Координація – це фундамент будь-якої рухової діяльності і насамперед, основа формування рухової культури особистості, що проявляється у засвоєнні економних та ефективних способів виконання складних рухових дій. Високий рівень координації безпосередньо впливає на зменшення травматизму, оскільки здатність до оптимального керування положенням і рухами тіла у

просторі мінімізує ризик падінь та травм. Крім того, розвинена координація значно прискорює процес опанування новими руховими навичками та іншими спортивними дисциплінами, що полегшує перенесення вже сформованих рухових патернів [1].

У науковій літературі координаційні здібності визначаються як здатність організму ефективно керувати руховими діями, що вимагає оптимальної взаємодії нервової та м'язової систем, а також залучення аналізаторів (зорового, слухового, вестибулярного, кінестетичного). До основних видів координаційних здібностей відносять: здатність до орієнтування в просторі (визначення положення тіла чи його частин відносно предметів та партнерів); здатність до ритмічності (відтворення та зміна темпу й ритму рухів); здатність до рівноваги (збереження стійкості в статичних і динамічних положеннях); здатність до реакції (швидке й точне виконання дій у відповідь на сигнал); здатність до перебудови рухів (швидка зміна рухових дій у нових умовах); здатність до точності (виконання рухів із заданими параметрами сили, амплітуди, напрямку). Важливо також зазначити, що розвиток координаційних якостей тісно взаємопов'язаний з розвитком когнітивних функцій, зокрема просторового мислення, швидкості сенсомоторної реакції та оперативного прийняття рішень в умовах дефіциту часу [3; 4].

У лакросі рівень розвитку координаційних здібностей є детермінуючим фактором ефективності діяльності гравця. Це зумовлено комплексом вимог, що висуваються до його психофізіологічних функцій. По-перше, кінематична структура гри характеризується як безперервна послідовність рухових актів, що включає переміщення з м'ячем, ухилення від суперника та атаквальні дії, які вимагають високого рівня розвитку динамічної рівноваги. По-друге, використання спеціального інвентаря (ключки) вимагає від гравця одночасної та узгодженої координації власного тіла в просторі з траєкторією руху ключки. По-третє, специфіка гумового м'яча, що характеризується непередбачуваною траєкторією пружного відскоку, обумовлює необхідність швидкої сенсомоторної адаптації до змінних умов. По-четверте, необхідність перцептивного аналізу ігрової ситуації вимагає одночасної обробки інформації щодо локалізації м'яча, позиціонування партнерів та суперників, що сприяє розвитку периферійної уваги та оперативного мислення. Відтак цей вид спорту вимагає та, відповідно, тренує згуртовану роботу центральної нервової системи та всього опорно-рухового апарату.

Формування координаційних здібностей учнів у процесі вивчення варіативного модуля «Лакрос» ґрунтується на послідовному застосуванні спеціально організованої системи вправ, що враховують специфіку даного виду спорту. На підставі аналізу наукової літератури та власного практичного досвіду ми розробили методику розвитку координаційних здібностей школярів у процесі вивчення варіативного модулю «Лакрос», що реалізується через низку взаємопов'язаних етапів.

1. Етап базової координаційної підготовки. Мета – формування базових навичок управління рухами тіла (розвиток рівноваги, реакції та швидкості, орієнтування у просторі). На цьому етапі доцільно застосовувати такі засоби: 1) імітаційні вправи на вправляння основних рухових патернів (кидки, передачі, підбивання м'яча) без ключки; 2) вправи у статичному положенні, освоєння маніпуляцій з м'ячем (фіксація, перенесення, обведення навколо корпусу) з нерухомого положення тіла для формування статичної рівноваги та «відчуття» ключки; 3) спеціалізовані вправи для розвитку дрібної моторики, регулювання сили та напрямку кидка шляхом різноманітних маніпуляцій кистями рук (наприклад, передавання й метання м'яча у ворота з різних позицій).

2. Етап розвитку оперативної координації та контролю просторових, силових і часових параметрів руху в ускладнених умовах. Мета – вправляння рухових навичок, формування здатності до швидкої адаптації рухових дій у відповідь на змінні умови або нові завдання. Рекомендуємо такий комплекс вправ з розвитку диференціації параметрів руху: 1) вправи із переміщенням по заданій траєкторії, ведення м'яча під час змінного темпу та напрямку (ходьби, бігу) з одночасною концентрацією уваги на контролі ключки; 2) вправи на диференціацію рухових зусиль (виконання передач м'яча на різну відстань та з різною силою); 3) вправи на розвиток ритмічної організації рухів (поєднання ведення м'яча з переміщеннями з поступовим ускладненням); 4) сенсомоторні вправи з реакцією на візуальні та акустичні сигнали (виконання передач, кидків або зміни напрямку руху, що імітують ігрові ситуації); 5) вправи з рухомими об'єктами (використання м'ячів з непередбачуваною траєкторією відскоку для розвитку швидкості зорово-моторної реакції).

3. Етап удосконалення та інтеграції в ігрову діяльність. Мета – закріплення та автоматизація координаційних навичок у умовах,

максимально наближених до змагальної практики. На цьому етапі доцільно застосовувати такі вправи: 1) спеціалізовані ігрові вправи на виконання рухових дій в умовах обмеженого простору та часу, що розвивають периферійну увагу та оперативне мислення; 2) проведення гри на полі зменшених розмірів, зі зменшеною кількістю гравців, що підвищує інтенсивність участі та частоту контактів з м'ячем та клюшкою; 3) виконання ігрових елементів (наприклад, передачі) з періодичним обмеженням зорового контролю, що стимулює розвиток кінестетичного чуття та пропріоцепції.

Контроль ефективності запропонованої методики може здійснюватися шляхом фіксації динаміки показників точності кидків, стабільності ведення м'яча під час руху, швидкості реакції на рухомий об'єкт та успішності виконання дій в умовах дефіциту часу і простору.

Таким чином, лакрос, як динамічна командна гра зі складними техніко-тактичними діями та використанням спеціального інвентаря, створює унікальні умови для розвитку координаційних здібностей школярів, зокрема просторової орієнтації, рівноваги, ритмічності, сенсомоторної реакції та здатності до перебудови рухів. Удосконалення координаційних здібностей у процесі занять лакросом сприяє не лише підвищенню рівня фізичної підготовленості, але й розвитку когнітивних функцій (оперативного мислення, просторової уваги, швидкості прийняття рішень), що відповідає вимогам компетентнісного підходу НУШ. Запропонована триетапна методика розвитку координаційних здібностей (базова підготовка, розвиток оперативної координації та інтеграція в ігрову діяльність) ураховує вікові особливості учнів базової школи та специфіку ігрової діяльності. Результати впровадження методики можуть бути оцінені за динамікою точності кидків, швидкістю та стабільністю ведення м'яча, реакцією на змінні ігрові умови, що дозволяє здійснювати педагогічний контроль і корекцію освітнього та навчально-тренувального процесу.

Список використаних джерел

1. Артем'єва Г. П., Нечитайло М. В. Розвиток координаційних здібностей дітей 9-11 років за допомогою танцювального фітнесу з елементами індійського танцю. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 3(41). С. 13–18. DOI: <https://doi.org/10.15391/snsv.2014-3.002>.

2. Barrett K. R., Collie S. Children Learning Lacrosse from Teachers Learning to Teach it: The Discovery of Pedagogical Content Knowledge by Observing Children's Movement. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 1996. № 67 (3). P. 297–309. DOI: <https://doi.org/10.1080/02701367.1996.10607957>.

3. Bashtovenko O., Yarchuk G., Zvekova V., Hancheva K., Silaiev V., Stanieva S. Influence of Sports Games on Coordination Abilities of Adolescents as a Component of Physical Development: Neuropsychological Features. *Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2021. № 12 (4). C. 238–249. DOI: <https://doi.org/10.18662/brain/12.4/247>.

4. Belikova N., Indyka S., Ulyanytska N., Podubinska S., Krendelieva V. Perspectives for implementation of new variative modules of «Physical Culture. Grades 5-9» training program. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2017. № 3 (39). P. 140–146. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-03-140-146>.

5. Charles A. J. Macaulay, Larry Katz, Pro Stergiou, Darren Stefanyshyn, Luciano Tomaghelli. Kinematic and kinetic analysis of overhand, sidearm and underhand lacrosse shot techniques. *Journal of Sports Sciences*. 2017. № 35 (23). P. 2350–2356. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1267385>.

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Петро ЖИЛА

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Науковий керівник: **Роман КРИВЕНКО**,
старший викладач кафедри спортивних ігор

Зростаючий обсяг інформації, постійна модернізація навчальних програм, широке використання транспортних та інших технічних засобів мають несприятливий вплив на рухову діяльність учнів. Рівень розвитку рухових здібностей учнів знаходиться не на досить високому рівні, і не може задовольняти сучасні вимоги, що пред'являються до уроків фізичного виховання в школі. Тому виникає необхідність пошуку найбільш доцільних засобів і методів підвищення фізичної підготовленості учнів.

Формування людини на всіх етапах еволюційного розвитку відбувався у нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, тому фізичні навантаження набули важливої біологічної ролі в її життєдіяльності. У грі дитина шукає і часто знаходить своєрідну робочу площадку для виховання моральних і фізичних якостей, її організм вимагає виходу в діяльності, що відповідає її внутрішньому стану. Тому, через гру можна впливати на дитячий колектив, виключаючи прямий тиск, покарання, зайву нервозність у роботі з дітьми.

У сучасній методиці фізичного виховання існують різні думки щодо виховання рухових якостей. Проте єдиної думки щодо питання, якій з якостей необхідно приділяти найбільшу увагу, немає. Ряд авторів віддають перевагу вихованню спритності та швидко-силовим якостям, аргументуючи тим, що вправи такого характеру найкращим чином відповідають віковим особливостям дітей [1, 2, 4]. Аналіз літератури також показав, що рухливі ігри виступають ефективним засобом фізичної підготовленості, і рівень розвитку всіх рухових навичок становить в комплексі основу загальної фізичної підготовки.

Шкільний вік є відповідальним періодом життя учнів у формуванні фізичного компоненту здоров'я і культурних навичок, що забезпечують його зміцнення, вдосконалення і збереження в майбутньому. Тому результатом фізичного виховання школярів повинні стати високий рівень здоров'я і формування фундаменту фізичної культури майбутньої дорослої людини. Рухливі ігри різної

спрямованості є дуже ефективним засобом комплексного удосконалення рухових здібностей. Вони найбільшою мірою дозволяють удосконалювати такі здібності, як спритність, швидкість, силу, координацію та ін.

Мета і завдання дослідження – розглянути теоретичні аспекти впливу рухливих ігор на розвиток фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку.

Одним з основних шляхів всебічного виховання рухових якостей в умовах школи є застосування спеціальних вправ і рухливих ігор, з допомогою яких можна не тільки успішно навчати дітей різним руховим навичкам, але й цілеспрямовано впливати на виховання всіх рухових якостей. Тому вже з молодшого шкільного віку необхідно приділяти велику увагу рухливим іграм та спеціальним вправам.

В умовах школи можна домагатися незначного приросту всіх рухових здібностей у дітей шляхом залучення їх до активної рухової діяльності. Тому необхідно якомога більше урізноманітнити засоби, методи і форми цієї роботи. У зв'язку з цим, на наш погляд, досить ефективним засобом комплексного удосконалення рухових якостей є рухливі ігри, які можуть бути застосовані як на уроках фізичної культури, так і в позаурочний час.

Питання про класифікацію рухливих ігор стосовно до завдань виховання рухових якостей у школярів є одним з найважливіших в плані вироблення педагогічних рекомендацій щодо практичного застосування рухливих ігор у школі.

Виходячи з обліку основних мотивів ігрової діяльності і взаємин гравців, при досягненні поставлених перед грою цілей їх можна розділити на три групи:

Ігри некомандні. Для цієї групи ігор характерно те, що в них відсутні спільні цілі для гравців. В цих іграх діти підкоряються певним правилам, які передбачають особисті інтереси гравця.

Перехідні до командних. Для них характерно те, що в них відсутня постійна спільна мета для гравців, і немає необхідності діяти в інтересах інших. У цих іграх гравці, за своїм бажанням, можуть переслідувати свої особисті цілі, а також допомогти іншим. Саме в цих іграх діти починають включатися в колективну діяльність.

Командні ігри. Насамперед, ці ігри характеризуються спільною діяльністю, спрямованою на досягнення загальної мети, повним підпорядкуванням особистих інтересів гравців прагненням свого колективу. Ці ігри істотно зміцнюють здоров'я дітей, які сприятливо впливають на розвиток психофізичних якостей [2].

Широке застосування рухливих ігор у педагогічній роботі потребує спеціального підбору ігор для вирішення різних педагогічних завдань з урахуванням умов роботи.

Рухливі ігри також розподіляються:

- за ступенем складності їх змісту: від найпростіших до більш складних (напівспортивним);

- за віком дітей з урахуванням вікових особливостей. Ця ж ознака використана й у програмі по фізичній культурі для загальноосвітніх шкіл;

- а різновидам рухів, що переважно входять в ігри (ігри з елементами загальнорозвиваючих вправ, гри з бігом, ігри з метанням у рухливу і нерухому ціль, ігри з боксом і ловлею м'яча);

- за фізичними якостями, які проявляються переважно у грі (ігри, що сприяють вихованню сили, витривалості, спритності, швидкості, гнучкості).

Ігри, підготовчі до окремих видів спорту. Використання рухливих ігор із метою закріплення й удосконалювання окремих елементів техніки і тактики, виховання фізичних якостей, необхідних для того або іншого виду спорту.

Групуються ігри і за іншими ознаками, що сприяє більш правильному доборові їх у різних випадках роботи:

- за формою організації занять (ігри на уроці, на перерві, на святах та ін.);

- за характером моторної щільності (ігри з великою, середньою рухливістю і малорухомі ігри);

- з урахуванням сезону і місця роботи (ігри літні, зимові, у помешканні, на відкритому повітрі, на сніговій площадці, на льоду) [4].

Виходячи з вище сказаного видно, що існуючі класифікації різноманітні і відрізняються один від одного. Тому ігри дуже важко систематизувати так, щоб ігри однієї групи були суворо обмежені від ігор іншої групи. Одночасно групи повинні бути взаємопов'язані і взаємообумовлені. Тому не можна говорити про перевагу однієї групи над іншою.

В основу угруповання був покладений принцип переважного впливу ігор на виховання рухових якостей у поєднанні з формуванням основних рухових якостей. В основі рухливих ігор покладено фізичні вправи, в ході яких учасники долають різні перешкоди, прагнуть досягти певної, заздалегідь поставленої мети. Вони є дієвим засобом фізичного виховання, активного відпочинку,

покращують здоров'я. Рухливі ігри сприяють вихованню волі, наполегливості в подоланні труднощів, привчають дітей до взаємодопомоги, чесності і правдивості.

За останні роки рухливі ігри все більше завойовують симпатії педагогів. Педагоги, які творчо працюють, прагнуть широко і різнобічно вводити гру або її елементи в повсякденне життя учнів. А цінність ігор полягає в тому, що набуті вміння, якості, навички повторюються і удосконалюються в нових, швидко мінливих умовах, які в свою чергу висувають дітям інші вимоги. Елементарні вміння і навички, набуті учнями в ігрових умовах, не тільки порівняно легко перебудовуються при подальшому, більш поглибленому вивченні техніки рухів, але навіть полегшують подальше оволодіння відповідними технічними прийомами. Можна вважати, що використання учнями молодших класів рухливих ігор різної спрямованості на уроках фізичної культури в школі значно підвищують рівень і темп розвитку учнів.

На основі сучасних уявлень про шляхи і методи виховання рухових якостей в учнів, можна припустити, що достатньо високий ефект може бути досягнутий шляхом застосування певного кола спеціальних фізичних вправ, рухливих ігор з так званою «переважною спрямованістю». Рухливі ігри спрямовані на виховання рухових якостей, тому ступінь спрямованості обумовлюється характером виконання вправ.

Список використаних джерел

1. Демчишин А. П. Рухливі і спортивні ігри в школі: навчально-метод. посіб. Харків : Основа, 2019. 112 с.
2. Кругляк О. О. Рухливі ігри та естафети в школі: посібник для вчителів фізичної культури. Львів: ЛДУФК, 2020. 146 с.
3. Галай М. Д., Питомець О. П. Методика викладання рухливих ігор у початковій школі: навч. посіб. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 98 с.
4. Твердохліб Ж. В. Рухливі ігри для сучасної школи: методичні матеріали. Житомир : ЖДУ імені І. Франка, 2020. 76 с.

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПСИХОЕМОЦІЙНОГО САМОКОНТРОЛЮ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ ЯК ЧИННИК ЗАПОБІГАННЯ ВИГОРАННЮ

Олександр ЗАЙЦЕВ

*Полтавський інститут бізнесу міжнародного науково-технічного
університету*

Юрій ДЬЯЧЕНКО

*Фаховий медико-фармацевтичний коледж
Полтавського державного медичного університету*

Сучасні соціально-економічні умови та високі вимоги до результативності у спорті створюють передумови для виникнення психоемоційного напруження, яке часто призводить до явища емоційного вигорання. У цьому контексті особливого значення набуває розвиток навичок психоемоційного самоконтролю, що виступає важливим чинником підтримання психофізичного балансу, стабільності поведінки та збереження здоров'я спортсменів. Волейбол, як колективний вид спорту, поєднує у собі фізичні, психологічні та соціальні компоненти діяльності, що створює сприятливі умови для формування стійких механізмів саморегуляції [1, 3].

Психоемоційний самоконтроль у спортивній діяльності розглядається як здатність спортсмена усвідомлено регулювати власні емоційні стани, керувати реакціями на стресові подразники, зберігати концентрацію уваги та ефективність дій у ситуаціях підвищеного психологічного тиску [2, 3]. У волейболі ці навички мають вирішальне значення, адже гра передбачає часті зміни ситуації, потребує миттєвого прийняття рішень і високого рівня командної взаємодії. Психоемоційна стійкість дозволяє гравцям уникати імпульсивних дій, не піддаватися паніці у відповідальні моменти матчу, ефективно долати фрустрацію після помилок і зберігати мотивацію протягом тривалого тренувального процесу.

Аналіз літературних джерел та власний досвід дозволяє стверджувати, що волейбол створює широкий спектр можливостей для формування емоційної регуляції. Передусім, через колективну взаємодію формується відповідальність за командний результат, емпатійність, вміння підтримувати партнерів і приймати емоції інших. Під час тренувань гравці постійно стикаються з елементами невизначеності, протидії, зміни темпу та емоційних коливань. Саме ці ситуації сприяють розвитку навичок самоконтролю – здатності

керувати напругою, адаптуватися до різних умов і приймати зважені рішення.

З позиції психофізіології, систематичні заняття волейболом стимулюють вироблення нейромедіаторів (серотоніну, дофаміну, ендорфінів), які знижують рівень тривожності, нормалізують емоційний фон і підвищують стресостійкість організму. Завдяки цьому фізична активність у поєднанні з емоційною залученістю у грі стає природним інструментом профілактики емоційного виснаження.

Важливу роль у запобіганні вигоранню відіграють також педагогічні умови організації тренувального процесу. Ефективною є така методика, яка поєднує фізичні вправи з психологічними тренінгами саморегуляції: дихальними техніками, методами концентрації уваги, візуалізацією і самонавіюванням [1-3]. Тренери, які приділяють увагу розвитку емоційної грамотності спортсменів, формують більш згуртовані команди, у яких домінує атмосфера підтримки та взаємоповаги. Саме позитивний соціально-психологічний клімат є запорукою профілактики вигорання, адже він знижує рівень міжособистісного конфлікту і підвищує задоволення від тренувальної діяльності.

Дослідження показують, що серед волейболістів, які володіють навичками саморегуляції, значно рідше спостерігається зниження мотивації, емоційне виснаження або відчуття професійної безнадійності. Натомість вони демонструють стабільні результати, ефективно відновлюються після навантажень і проявляють високий рівень психологічної готовності до змагань. Таким чином, психоемоційний самоконтроль виступає не лише засобом профілактики вигорання, а й чинником підвищення спортивної ефективності [2, 4].

Формування цих навичок може здійснюватися через спеціально організовані педагогічні засоби:

- рефлексивні вправи (аналіз емоційних станів після гри чи тренування);
- психологічні ігри та вправи на командну взаємодію;
- використання методів біологічного зворотного зв'язку для контролю рівня стресу;
- впровадження у тренувальний процес елементів йоги, медитації, дихальних практик.

Застосування цих методів дозволяє не лише зменшити прояви емоційного виснаження, а й створює передумови для гармонійного

розвитку особистості спортсмена, що є однією з провідних цілей сучасної системи фізичного виховання.

Отже, волейбол виступає ефективним засобом формування психоемоційного самоконтролю, який сприяє підвищенню рівня стресостійкості, мотиваційної стабільності та зниженню ризику емоційного вигорання. Оптимальне поєднання фізичних, психологічних і соціальних компонентів тренувального процесу забезпечує всебічний розвиток спортсменів і створює умови для підтримання їхнього психофізичного здоров'я.

Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на розроблення методичних моделей інтеграції психоемоційного тренінгу у структуру занять з волейболу на різних етапах спортивної підготовки.

Список використаних джерел

1. Бершадська О.В. Емоційно-вольова сфера спортсменів підлітків. URL: <https://vseosvita.ua/library/emocijno-volova-sfera-sportsmeniv-pidlitkiv-426541.html>
2. Зайцева Ю. В., Тараненко І. В., Шостак Є. Ю. Модель формування морально-вольових якостей учнів засобами спортивних ігор. *Педагогічні науки*. 2022. Вип. 20. С. 28–33.
3. Курашвілі В. А. Психологічна підготовка спортсменів інноваційні технології. URL: <https://ibib.ltd.ua/osnovnyie-napravleniya-psihologicheskoy-34248.html>
4. Мельник А.Ю. Вплив психоемоційного стану волейболістів на результативність змагальної діяльності. *Спортивні ігри №2. Науковий журнал*. Харків : ХГАФК, 2016. С.16–18.

МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНИЙ АСПЕКТ ПЕДАГОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Юлія ЗАЙЦЕВА, Юлія ЕРСТЕНЮК

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

У сучасних умовах реформування системи освіти України особливого значення набуває проблема формування у молоді стійкої мотивації до ведення здорового способу життя. Суспільні виклики, пов'язані з гіподинамією, цифровою залежністю, психоемоційним виснаженням та зниженням рівня фізичної активності, актуалізують потребу в комплексному педагогічному впливі, який би сприяв розвитку ціннісного ставлення до власного здоров'я як життєвої та соціальної цінності. Саме тому у центрі сучасних науково-педагогічних досліджень перебуває мотиваційно-ціннісний аспект здоров'язбереження учнівської молоді, який поєднує свідоме ставлення, внутрішню мотивацію та активну поведінкову позицію щодо збереження й зміцнення здоров'я.

Формування здорового способу життя не може бути результатом лише інформаційно-просвітницької роботи або епізодичних занять з фізичної культури. Воно передбачає системний педагогічний вплив, спрямований на становлення в учнів комплексу цінностей, переконань і звичок, які забезпечують усвідомлене прагнення до здоров'я. Мотиваційно-ціннісний підхід у цьому контексті виступає методологічною основою, що дозволяє поєднати когнітивний (знання про здоров'я), емоційно-ціннісний (ставлення до нього) та поведінковий (дії на його збереження) компоненти.

З позицій педагогічної науки, мотивація до здорового способу життя формується у процесі активної взаємодії суб'єктів освітнього середовища – учнів, учителів, батьків і соціуму. Вчитель відіграє провідну роль у створенні педагогічних умов, які сприяють внутрішній мотивації учнів. До таких умов належать:

- використання здоров'язберезувальних технологій у навчальному процесі;
- інтеграція валеологічних знань у зміст різних предметів;
- формування позитивного емоційного фону під час навчання;
- створення ситуацій успіху, що стимулюють бажання до самовдосконалення;

– особистісно орієнтований підхід, який враховує індивідуальні особливості, потреби та цінності учнів.

Особливого значення набуває роль ціннісних орієнтацій як основи мотиваційної сфери. Позитивне ставлення до фізичної активності, розуміння її впливу на здоров'я, працездатність і якість життя формують готовність до регулярних занять фізичною культурою та спортом. У цьому аспекті педагогічний вплив повинен бути не лише нормативним, а й виховним, спонукальним до саморефлексії, усвідомлення взаємозв'язку між поведінкою та станом здоров'я [1, 3].

Важливим чинником є і соціально-психологічний клімат у навчальному колективі, адже саме атмосфера підтримки, співробітництва й взаємоповаги формує у молоді відчуття соціальної значущості здорового способу життя. Підлітки та старшокласники орієнтуються на поведінку значущих осіб – педагогів, однолітків, батьків, тому педагогічний вплив має бути прикладним, а не декларативним [2, 3].

Наукові дослідження доводять, що ефективне формування мотивації до здорового способу життя можливе лише за умов поєднання інформаційно-освітнього, емоційно-виховного та практично-діяльнісного компонентів. Саме через поєднання знання, досвіду і переживання формується стійка установка на ведення здорового способу життя [1-3].

З педагогічного погляду, результатом ефективного мотиваційно-ціннісного впливу є переорієнтація учня з зовнішньої мотивації (наприклад, отримання оцінки) на внутрішню мотивацію (усвідомлення значущості здоров'я для власного життя). Цей процес передбачає виховання рефлексивного ставлення до власних дій, уміння самостійно планувати рекреаційну активність, долати шкідливі звички й підтримувати психологічну рівновагу.

У цьому контексті ефективними педагогічними технологіями є:

- тренінги здорового способу життя;
- психологічні практикуми самопізнання і саморегуляції;
- проєктна діяльність з валеологічним спрямуванням;
- інтерактивні форми навчання (ігри, дискусії, рольові моделі);
- інтеграція здоров'язбережувальної тематики в уроки та позакласні заходи.

Отже, мотиваційно-ціннісний аспект формування здорового способу життя учнівської молоді є ключовим чинником

педагогічного впливу, що визначає рівень особистісної зрілості, соціальної відповідальності та фізичного благополуччя. Педагогічна діяльність у цьому напрямі має базуватися на принципах гуманізму, суб'єктності, партнерства й позитивного підкріплення, що сприяють усвідомленому прийняттю здоров'я як базової життєвої цінності.

Таким чином, формування мотивації до здорового способу життя в освітньому середовищі – це не одноразовий процес, довготривала педагогічна стратегія, спрямована на виховання гармонійної, соціально активної особистості, здатної до саморозвитку, самоконтролю та відповідального ставлення до власного фізичного й психоемоційного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Зеніна, І., Гаврилова, Н., Іванюта, Н., & Кузьменко, Н. (2023). Ставлення до мотивації і формування здорових основ життя в сучасній молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 10(170), 83-86. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).18)
2. Малахова, Ж. В., & Белкова, Т. О. (2020). Мотивація студентів з різним рівнем здоров'я до занять з фізичного виховання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (8(128), 111-116. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).24)
3. Міхеєнко, О., Жамардій, В., & Башавець, Н. (2024). Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до здоров'я та здорового способу життя. *Витоки педагогічної майстерності*, (33), 167-173. DOI: <https://doi.org/10.33989/2075-146x.2024.33.310066>

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ЄДИНОБОРСТВ

Віталіна КОЙНАШ

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Сергій НОВІК,

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних
дисциплін

У сучасній системі фізичного виховання школярів зростає потреба у впровадженні інноваційних підходів і ефективних засобів розвитку рухової активності, спрямованих не лише на фізичне вдосконалення, а й на формування гармонійно розвиненої, стійкої до стресу, цілеспрямованої особистості. У цьому контексті єдиноборства (дзюдо, самбо, боротьба, карате, тхеквондо, кікбоксинг тощо) виступають потужним педагогічним засобом формування рухових навичок, виховання сили волі, дисциплінованості, самоконтролю та поваги до суперника.

Актуальність теми зумовлена тим, що в умовах зниження рівня фізичної підготовленості молоді, гіподинамії та зростання впливу цифрових технологій на спосіб життя учнів старших класів виникає потреба у пошуку ефективних засобів мотивації до занять фізичною культурою. Єдиноборства як вид рухової діяльності поєднують високу фізичну інтенсивність, емоційну насиченість і виховний потенціал, що робить їх особливо привабливими для старшокласників.

Формування рухових навичок у процесі занять єдиноборствами забезпечує комплексний розвиток основних рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, координації та гнучкості, а також сприяє вдосконаленню просторової орієнтації, точності рухів, рівноваги та реакції. Завдяки специфіці поєднань технічних дій (кидки, удари, блоки, захвати, пересування) учні засвоюють нові рухові дії не механічно, а через свідоме оволодіння моторними програмами, що стимулює розвиток рухового інтелекту [1, 2].

Особливої педагогічної цінності набуває застосування єдиноборств у школі як засобу інтеграції фізичного та морально-вольового виховання. У процесі навчання прийомам і технічним елементам формується не лише точність і узгодженість рухів, а й психологічна стійкість, рішучість, упевненість у власних силах, уміння

контролювати емоції в екстремальних ситуаціях. Це відповідає вимогам Компетентнісного підходу до Нової української школи, де фізична культура розглядається як складова формування життєво компетентної особистості [2].

Науково-практична актуальність теми полягає також у необхідності розроблення методики використання єдиноборств як педагогічного засобу, який дозволяє варіювати навантаження відповідно до рівня підготовленості учнів, їхніх інтересів та можливостей. Такі заняття сприяють формуванню стійких рухових навичок, що мають прикладне значення для повсякденного життя, підвищують самооцінку, дисципліну та соціальну відповідальність учнів.

Отже, тема дослідження є актуальною, оскільки спрямована на вдосконалення процесу фізичного виховання школярів через впровадження засобів єдиноборств, що забезпечують розвиток рухових навичок, формування морально-вольових якостей і зміцнення здоров'я старшокласників. Реалізація такого підходу сприятиме підвищенню ефективності навчального процесу, розширенню спектра форм позаурочної фізкультурної діяльності та підготовці фізично, психічно й соціально зрілої молоді.

Метою дослідження є науково-методичне обґрунтування педагогічних умов, засобів і методів формування рухових навичок учнів старших класів засобами єдиноборств, а також визначення їх впливу на фізичний, психічний і морально-вольовий розвиток школярів.

Формування рухових навичок у старшому шкільному віці є важливою складовою освітнього процесу, адже цей період характеризується завершенням становлення рухового апарату, підвищенням можливостей нервово-м'язової координації та потребою у самоствердженні через фізичну активність. Одним із найефективніших засобів розвитку рухових навичок виступають єдиноборства, які поєднують у собі фізичну, психічну та виховну складові підготовки.

Заняття єдиноборствами забезпечують цілеспрямований розвиток основних рухових якостей – сили, швидкості, спритності, координації та гнучкості, формуючи при цьому точність, ритмічність, узгодженість і стабільність рухів. Техніка ударів, блоків, кидків, пересувань і комбінацій сприяє формуванню свідомого контролю за рухами, розвитку рухового аналізатора, удосконаленню здатності орієнтуватися у просторі та реагувати на змінні ситуації [1].

Особливе значення має педагогічна спрямованість процесу навчання єдиноборствам. У ході тренувань створюються умови для поступового засвоєння рухових дій – від простих до складних, від

повільного темпу до змагального, що відповідає закономірностям формування рухових навичок. Застосування диференційованого підходу дозволяє враховувати індивідуальні особливості учнів – рівень фізичної підготовленості, моторну пам'ять, психоемоційну стійкість і тип нервової системи.

Важливою перевагою занять єдиноборствами є поєднання розвитку рухових навичок із вихованням морально-вольових якостей. Учні вчаться контролювати емоції, діяти в умовах стресу, дотримуватися правил, поважати суперника, нести відповідальність за власні дії. Це сприяє формуванню позитивного ставлення до занять фізичною культурою, підвищує мотивацію до здорового способу життя, самодисципліни та соціальної адаптації.

Ефективність використання єдиноборств у шкільній практиці підвищується за умови впровадження інтерактивних методів навчання: моделювання поєдинків, ігрових вправ, тестових контролів, парних та групових занять. Поєднання навчального і виховного потенціалу єдиноборств дає змогу перетворити фізичне виховання на дієвий засіб розвитку не лише рухових, а й особистісних якостей старшокласників.

Застосування засобів єдиноборств у процесі фізичного виховання учнів старших класів є ефективним засобом формування рухових навичок, удосконалення фізичних якостей і виховання морально-вольових рис особистості. Єдиноборства забезпечують цілісний вплив на організм учня, сприяють розвитку рухової культури, координаційних здібностей і психоемоційної стійкості. Реалізація методики занять з урахуванням вікових, індивідуальних і психофізіологічних особливостей старшокласників створює умови для гармонійного фізичного розвитку, підвищення інтересу до занять фізичною культурою та формування готовності до здорового, активного способу життя.

Список використаних джерел

1. Архипов О. Оптимізація педагогічного контролю навчальних досягнень школярів у процесі вивчення єдиноборств. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2024. Вип. 4(177). С. 12–16. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-ps.series15.2024.4\(177\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-ps.series15.2024.4(177).02).

2. Носко М. О., Архипов О. А., Половніков І. І. Роль та місце біомеханічних технологій в навчанні руховим діям. *Вісник ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів, 2017. Вип. 147. Т. 1. С. 160–166.

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ РІВНОВАГИ ТА ПІДВИЩЕННІ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Сергій КОНОВАЛОВ

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Юлія ЗАЙЦЕВА,

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних
дисциплін

Сучасна освітня система України зазнає суттєвих трансформацій, спрямованих на гуманізацію, індивідуалізацію та збереження здоров'я учнівської молоді. У контексті зростаючого інформаційного навантаження, високого темпу життя та зниження рухової активності особливої актуальності набуває питання психоемоційної рівноваги школярів. Відомо, що порушення емоційного стану є однією з ключових причин зниження навчальної працездатності, появи апатії, стресових реакцій, емоційного виснаження. У цьому аспекті фізична культура виступає потужним інструментом гармонізації психічного стану особистості, розвитку стресостійкості та підвищення загальної працездатності [2, 3].

Відомо, що фізична культура – це не лише система фізичних вправ, а й цілісний соціально-педагогічний феномен, спрямований на формування гармонійно розвиненої, фізично та психічно стійкої особистості. Регулярна рухова активність сприяє поліпшенню функціонального стану нервової системи, нормалізації роботи серцево-судинної, ендокринної та дихальної систем, що створює фізіологічну основу для стабілізації емоційних процесів. Наукові дослідження підтверджують, що під час фізичних вправ активується секреція ендорфінів – так званих «гормонів радості», які позитивно впливають на настрій, зменшують тривожність і допомагають подолати симптоми стресу.

У контексті освітнього процесу фізична культура виконує важливу психопрофілактичну функцію. Заняття фізичними вправами забезпечують перехід від розумового до фізичного навантаження, сприяючи відновленню нервових процесів, підвищенню уваги, пам'яті, працездатності та швидкості мислення. За даними досліджень [1-3], учні, які систематично займаються спортом або

беруть участь у позаурочних формах фізичного виховання, мають вищий рівень емоційної стабільності, кращу самооцінку, проявляють більшу соціальну активність і комунікабельність.

Важливо підкреслити, що ефективність впливу фізичної культури на психоемоційний стан учнівської молоді залежить від організаційно-методичного забезпечення процесу. Сучасні підходи до фізичного виховання мають передбачати індивідуалізацію навантажень, варіативність форм і методів занять, поєднання традиційних і інноваційних технологій (наприклад, елементи фітнесу, ігрових методів, йоги, релаксаційних вправ). Такий підхід сприяє не лише підвищенню мотивації до занять, а й формуванню позитивного емоційного фону під час фізичної активності.

З психофізіологічного погляду, фізичні вправи активізують процеси саморегуляції організму. Вправи циклічного характеру (біг, плавання, їзда на велосипеді) позитивно впливають на роботу серцево-судинної системи, стабілізують емоційний стан і знижують рівень тривожності. Ігрові види спорту, зокрема волейбол, баскетбол, футбол, сприяють розвитку командної взаємодії, самоконтролю, толерантності, формуванню навичок емоційної стабільності у стресових ситуаціях, що є надзвичайно важливим для підлітків і старших школярів [1, 3].

Одним із показників збереження психоемоційної рівноваги є працездатність. Вона визначає здатність учня ефективно виконувати навчальні завдання, долати інтелектуальні й фізичні навантаження без надмірного емоційного напруження. Фізична активність, згідно з дослідженнями [1-3], сприяє підвищенню когнітивних функцій, концентрації уваги, швидкості прийняття рішень, а також зменшенню проявів стомлюваності. У цьому контексті фізична культура стає важливою умовою формування здатності до тривалого розумового навантаження без погіршення психічного стану.

Під впливом занять фізичною культурою у школярів розвиваються навички психоемоційного самоконтролю, що дозволяють ефективніше протидіяти стресовим ситуаціям, уникати емоційного вигорання, підтримувати позитивну самооцінку та впевненість у власних силах. Важливим є також виховання через фізичну культуру почуття відповідальності, взаємопідтримки та дисциплінованості, що підсилює соціальну адаптацію учнів у колективі.

Отже, фізична культура є не лише засобом розвитку фізичних якостей, а й потужним психоемоційним і соціальним чинником,

який сприяє гармонійному розвитку особистості учнівської молоді. Вона забезпечує збереження психоемоційної рівноваги, підвищення працездатності, формування навичок саморегуляції, а також створює умови для збереження здоров'я в умовах інтенсивного освітнього процесу.

Отже, систематичні заняття фізичною культурою повинні розглядатися як невід'ємний компонент здоров'язберегаючого середовища освітнього закладу. Оптимальне поєднання навчальної, рекреаційної та виховної функцій фізичної культури забезпечує формування психічного благополуччя, підвищення стресостійкості та працездатності учнів, що є запорукою ефективного навчання та успішної соціалізації молодого покоління.

Список використаних джерел

1. Бершадська О. В. Емоційно-вольова сфера спортсменів підлітків. URL: <https://vseosvita.ua/library/emocijno-volova-sfera-sportsmeniv-pidlitkiv-426541.html>
2. Зайцева Ю. В., Тараненко І. В., Шостак Є. Ю. Модель формування морально-вольових якостей учнів засобами спортивних ігор. *Педагогічні науки*. Полтава, 2022. Вип. 20. С. 28–33.
3. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я У СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Дмитро КОРОБОВ

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Володимир МОКЛЯК,

доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри загальної педагогіки та андрагогіки

Сучасна система вищої освіти зазнає глибоких трансформацій, що зумовлені цифровізацією, глобалізаційними процесами та зростанням вимог до психофізичного стану студентів. У цих умовах особливої актуальності набуває проблема збереження і зміцнення здоров'я молоді, адже навчальне навантаження, гіподинамія, стреси та нерациональний режим дня негативно впливають на працездатність та академічну успішність [1, с. 4].

ВООЗ у стратегії цифрового здоров'я (2020-2025) підкреслює, що використання інноваційних технологій у сфері освіти є одним із найефективніших шляхів формування культури здоров'я серед молоді [2, с. 8]. У зв'язку з цим вивчення ефективних інструментів, методів і організаційних моделей здоров'язбереження у закладах вищої освіти має не лише педагогічне, а й соціальне значення.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та систематизація інноваційних технологій збереження і зміцнення здоров'я студентів, а також визначення педагогічних умов їх впровадження у закладах вищої освіти.

Дослідження базується на аналізі наукових джерел, нормативних документів ВООЗ, практичного досвіду університетів, що впроваджують цифрові здоров'язбережувальні інновації.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз (вивчення наукових публікацій з питань цифрового здоров'я та педагогічних інновацій);
- систематизація технологій за рівнем інтеграції у навчальний процес;
- порівняльний аналіз зарубіжного та вітчизняного досвіду впровадження mHealth- і телемедицини сервісів у студентське середовище.

Організаційно дослідження охоплює три етапи:

1. Аналітичний – узагальнення даних літератури та нормативної бази.
2. Концептуальний – розроблення класифікації технологій і педагогічної моделі.
3. Узагальнювальний – формування висновків і рекомендацій для ЗВО.

Основний зміст дослідження:

1. *Цифрові технології у формуванні культури здоров'я студентів.* До найбільш ефективних інновацій належать mHealth-додатки, носимі пристрої, телемедичні платформи, а також VR/AR-тренажери, які імітують реальні ситуації догляду за здоров'ям. Застосування таких технологій сприяє підвищенню рівня самоконтролю, усвідомленню власної відповідальності за стан здоров'я, розвитку саморегуляції та мотивації до активного способу життя [3, с. 11].

Згідно з дослідженнями ВООЗ, використання мобільних додатків для моніторингу фізичної активності знижує ризик розвитку хронічних захворювань на 18-25% серед молоді віком 18-25 років [2, с. 14].

2. *Педагогічні та організаційні умови ефективного впровадження.* Для забезпечення сталого ефекту здоров'я-збереження у вищій школі необхідно:

- інтегрувати зміст здоров'язбереження у навчальні програми різних спеціальностей;
- створити університетські платформи моніторингу здоров'я на базі мобільних застосунків;
- запровадити тренінги з цифрової грамотності та саморегуляції;
- забезпечити підготовку викладачів до роботи з технологіями цифрового здоров'я [4, с. 92].

Важливим аспектом є дотримання етичних принципів – конфіденційності, добровільності та захисту персональних даних студентів.

Інноваційні технології створюють нову парадигму підтримки здоров'я студентської молоді, поєднуючи освітні, медико-профілактичні та цифрові інструменти.

Найефективнішими є інтегровані підходи, що об'єднують цифрові сервіси (mHealth, телемедицина, VR/AR) із педагогічними методами формування культури здоров'я.

Для результативного впровадження здоров'язбережувальних технологій необхідна розробка інституційної політики університету, підготовка кадрів і цифрова інфраструктура.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні емпіричних експериментів, що підтвердять ефективність конкретних інноваційних рішень у реальних умовах ЗВО.

Список використаних джерел

1. World Health Organization. Ottawa Charter for Health Promotion. Geneva: WHO, 1986. 9 p.
2. World Health Organization. Global strategy on digital health 2020-2025. Geneva: WHO, 2020. 28 p.
3. Melnyk, B. Researchinnovation aspect of modern medical (dental) education in a mixed learning environment. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series «Pedagogy and Psychology»*. 2023. Vol. 9, № 2.
4. Batyuk, L., Zhernovnykova, O. Digitalization of Education in the Medical University: Transformation Factors. *Educological Discourse*, 2023.

КОРЕЛЯЦІЯ ТЕХНІЧНОЇ І ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ РІЗНОЇ СПОРТИВНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Ігор КОСОЛАП

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Сергій КІПРИЧ,

доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії й методики
фізичного виховання, адаптивної і масової фізичної культури

Сучасний бокс є одним із найдинамічніших видів спорту, у якому результат змагальної діяльності визначається не лише рівнем фізичної підготовленості, але й оптимальним поєднанням технічної та тактичної майстерності спортсмена. Умови сучасних змагань, зміни правил, підвищення швидкісних вимог і рівня конкуренції зумовлюють потребу у глибокому науковому аналізі взаємозв'язку технічних і тактичних дій боксерів різної кваліфікації, що дозволяє виявити закономірності ефективної побудови тренувального процесу.

Технічна підготовка формує арсенал рухових дій спортсмена – удари, комбінації, переміщення, захисні дії, які є базою для реалізації тактичних задумів. Водночас тактична підготовка забезпечує вибір, черговість і доцільність застосування технічних засобів у конкретній бойовій ситуації, визначаючи успішність поєдинку. Тому ефективність тренування у боксі значною мірою залежить від рівня узгодженості (кореляції) між цими двома компонентами.

Вивчення взаємозв'язків між технічною та тактичною підготовкою боксерів різного рівня кваліфікації дозволяє виявити специфіку тренувальних закономірностей на кожному етапі спортивного вдосконалення – від початкової підготовки до майстрів спорту. Для боксерів низької кваліфікації характерна домінуюча роль технічного навчання, тоді як у спортсменів вищого рівня перевага надається вдосконаленню тактичного мислення, швидкості прийняття рішень, адаптації техніко-тактичних дій до стилю суперника [1, 2].

Актуальність дослідження підсилюється необхідністю оптимізації змісту тренувального процесу, розроблення критеріїв оцінювання техніко-тактичної підготовленості, удосконалення системи контролю ефективності дій у змагальних умовах. Особливого значення набуває пошук методик, що забезпечують гармонійне поєднання розвитку технічної точності, координаційної узгодженості, тактичної варіативності та психологічної стійкості спортсмена.

Крім того, в умовах інтенсивного розвитку аналітичних технологій і відеоаналізу поєдинків виникає потреба у кількісному вимірюванні кореляційних зв'язків між технічними і тактичними показниками. Це відкриває можливості для індивідуалізації підготовки, прогнозування спортивних результатів і підвищення ефективності навчально-тренувального процесу [1].

Отже, тема дослідження є актуальною, оскільки спрямована на виявлення закономірностей і взаємозв'язків між технічною та тактичною підготовкою боксерів різної спортивної кваліфікації, що має важливе теоретичне та практичне значення для побудови раціональних тренувальних програм, підвищення ефективності змагальної діяльності й удосконалення системи підготовки спортсменів у сучасному боксі.

Метою дослідження є визначення взаємозв'язку між технічною та тактичною підготовленістю боксерів різних рівнів спортивної кваліфікації, встановлення закономірностей їх розвитку та обґрунтування педагогічних умов, що забезпечують ефективну інтеграцію техніко-тактичних дій у тренувальному процесі.

Сучасний бокс характеризується високою динамічністю, швидкістю змін бойової ситуації та необхідністю оперативного прийняття тактичних рішень. У таких умовах результативність змагальної діяльності спортсменів значною мірою залежить від того, наскільки гармонійно поєднані технічні й тактичні складові підготовленості.

Технічна підготовка формує основу для реалізації бойових дій: правильну техніку ударів, пересувань, захисних маневрів, ефективність роботи корпусу й ніг. Тактична ж підготовка відображає здатність спортсмена раціонально використовувати технічні прийоми, вибирати найдоцільнішу стратегію та адаптуватися до індивідуального стилю суперника.

Дослідження свідчать, що у спортсменів нижчої кваліфікації домінує процес технічного навчання з акцентом на засвоєння базових елементів та формування рухових навичок. Натомість для майстрів спорту характерна висока варіативність техніко-тактичних дій, ефективність їх поєднання, швидкість переходу між атаками та захистом, а також здатність прогнозувати дії опонента.

Кореляційний аналіз техніко-тактичних показників дозволяє встановити тісні взаємозв'язки між кількісними параметрами технічних дій (точність, частота, сила ударів, ефективність комбінацій) і тактичними характеристиками (ініціативність, варіативність, оборонно-наступальний баланс, ефективність контратак). Це відкриває

можливість для створення індивідуальних моделей підготовки боксерів, орієнтованих на розвиток слабших компонентів і підвищення узгодженості дій у поєдинку.

Методичне забезпечення ефективної інтеграції техніко-тактичних елементів передбачає: використання відеоаналізу поєдинків для виявлення тактичних закономірностей і технічних помилок; застосування інтервальних і ситуаційних тренувань, що відтворюють бойові умови; формування адаптивного мислення, здатності до оперативної оцінки ситуації; індивідуалізацію підготовки, яка враховує стиль ведення бою, антропометричні та психофізичні особливості спортсмена.

Ефективна кореляція технічної і тактичної підготовки є не лише показником спортивної майстерності, а й критерієм зрілості боксерської школи, що визначає конкурентоспроможність спортсменів на національному та міжнародному рівнях [2].

Кореляційний зв'язок між технічною і тактичною підготовкою боксерів різної спортивної кваліфікації відображає рівень цілісності їх спортивної майстерності. Встановлено, що для підвищення ефективності тренувального процесу необхідно забезпечити системний підхід до розвитку техніко-тактичних умінь, застосовувати диференційовані засоби підготовки, впроваджувати технології відеоаналізу, моделювання поєдинків і педагогічного контролю. Узгодженість технічних і тактичних дій сприяє підвищенню результативності змагальної діяльності, розвитку спортивного мислення та зростанню рівня майстерності боксерів усіх кваліфікаційних категорій.

Список використаних джерел

1. Ляшук Р. Л., Осипенко В. Є., Блажиєвський Г. В. Удосконалення процесу техніко-тактичної підготовки боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Вісник Житомирського державного університету імені І. Франка*. 2024. С. 36–41.

2. Черноколенко А. В. Рівень технічної та техніко-тактичної підготовленості дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 (спорт)*. 2024. № 4(177). С. 37–45.

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СИСТЕМІ СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Тарас КУЗИК

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Світлана МИРОНЕНКО,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри медико-біологічних
дисциплін і фізичного виховання

Сучасний спорт вимагає від спортсменів максимальної функціональної підготовленості, що супроводжується значними фізичними і психоемоційними навантаженнями. Постійне прагнення до досягнення високих результатів нерідко призводить до розвитку перевтоми, мікротравм, функціональних розладів опорно-рухового апарату, а також до загострення хронічних патологій. За даними багатьох досліджень, понад 60% спортсменів протягом кар'єри зазнають травм, які потребують відновного лікування. У зв'язку з цим актуалізується питання ефективної фізичної реабілітації, яка дозволяє прискорити повернення спортсмена до оптимального рівня працездатності, запобігти повторним травмам і підтримати високий функціональний стан організму.

Одним із найперспективніших напрямів розвитку спортивної реабілітації є впровадження новітніх технологій – апаратних, цифрових, біомеханічних та інформаційно-комунікаційних рішень. Вони забезпечують індивідуалізацію процесу відновлення, точний моніторинг фізіологічних параметрів, контроль за динамікою реабілітації та створення умов для безпечного поступового навантаження.

Мета дослідження – проаналізувати можливості застосування новітніх технологій у спортивній реабілітації та визначити їхню ефективність у підвищенні якості і скороченні термінів відновлення після травм та функціональних розладів у спортсменів різних спеціалізацій.

У роботі застосовувалися теоретичні методи (аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, вивчення передового досвіду спортивних центрів), педагогічне спостереження, анкетування спортсменів і тренерів, а також порівняльний аналіз результатів відновлення за умов використання традиційних і технологічних методів.

Сучасна спортивна реабілітація включає низку технологічних інновацій, спрямованих на відновлення функціонального стану спортсменів після травм і надмірних навантажень.

Роботизовані системи реабілітації. До найефективніших належать комплекси *Rehab-Robot*, *Lokomat*, *AlterG* (антигравітаційна бігова доріжка), *TheraTrainer*. Вони дають можливість точно дозувати фізичне навантаження, контролювати амплітуду рухів, активність м'язів, коригувати біомеханіку руху. Роботизовані системи особливо ефективні при відновленні після травм нижніх кінцівок і хребта, а також у періоди поступового повернення до тренувального процесу.

Використання технологій віртуальної та доповненої реальності (VR/AR). Програми *RehabVR*, *Motion VR Trainer*, *Kinect Rehab* дозволяють створювати інтерактивне реабілітаційне середовище, де спортсмен виконує рухи у віртуальному просторі, отримуючи миттєвий візуальний і аудіо-зворотний зв'язок. Це підвищує мотивацію, сприяє точному відтворенню рухових патернів і дозволяє безпечно моделювати тренувальні або змагальні ситуації.

Апаратні методи фізичної реабілітації. Серед ефективних технологічних засобів варто відзначити електроміостимуляцію, ударно-хвильову терапію, лазерну терапію, магнітотерапію, кріотерапію. Ці методи сприяють поліпшенню мікроциркуляції, зниженню больового синдрому, зменшенню набряків і прискоренню регенераційних процесів у тканинах. Наприклад, використання ударно-хвильової терапії (*ShockMaster 500*) при хронічних травмах сухожиль і зв'язок скорочує термін відновлення на 25-30%.

Цифрові технології моніторингу функціонального стану. Сучасні сенсорні системи (*Polar Team System*, *Catapult*, *Omegawave*, *Whoop Strap*) дозволяють безперервно відстежувати частоту серцевих скорочень, варіабельність серцевого ритму, рівень насичення крові киснем, температуру тіла, якість сну та відновлення. Ці дані дають змогу тренерам і реабілітологам коригувати інтенсивність тренувань та індивідуалізувати програми відновлення.

Кінезіотерапія з використанням технологічної підтримки. Важливу роль у відновленні відіграють системи кінезіотерапії з біомеханічним зворотним зв'язком, які дозволяють контролювати якість виконання рухів і активізацію м'язів у режимі реального часу. Такі системи, як *Biodex System 4 Pro* або *HUR SmartTouch*, забезпечують безпечне відновлення рухових функцій з урахуванням індивідуальних можливостей спортсмена.

Застосування зазначених технологій дає змогу досягти низки позитивних ефектів:

- скорочення терміну реабілітації на 20-40%;
- зниження ризику повторних травм;
- підвищення рівня м'язової координації та стабільності суглобів;
- поліпшення психоемоційного стану спортсменів;
- об'єктивізація результатів відновлення через цифрові дані.

Використання новітніх технологій у спортивній реабілітації є ефективним засобом підвищення якості та індивідуалізації процесу відновлення спортсменів. Роботизовані системи, технології віртуальної реальності, цифровий моніторинг фізіологічних показників і апаратні методи створюють можливість точного дозування навантаження, безпечного контролю за функціональним станом і своєчасного коригування програм відновлення.

Інтеграція інноваційних технологій у практику фізичної реабілітації дозволяє скоротити період повернення спортсменів до тренувань, підвищити ефективність профілактики травматизму та сформувати науково обґрунтовані підходи до підтримання здоров'я спортсменів на всіх етапах підготовки.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці системи методичних рекомендацій щодо впровадження технологічних засобів у роботу фахівців спортивної реабілітації, створенні єдиних цифрових платформ для моніторингу стану спортсменів, а також у вивченні впливу новітніх технологій на психофізіологічні параметри відновлення.

Список використаних джерел

1. Безверхня, Г. В., & Круцевич, Т. Ю. (2021). *Рекреаційні технології у фізичній культурі та спорті*. Київ: Олімпійська література.
2. Платонов, В. М. (2020). *Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті*. Київ: Олімпійська література.
3. Гриб, О. В. (2019). *Основи фізичної реабілітації при травмах опорно-рухового апарату*. Львів: ЛНУФК.
4. McGill, S. (2016). *Low back disorders: Evidence-based prevention and rehabilitation* (3rd ed.). Human Kinetics.
5. Schoenfeld, B. J. (2010). The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(10), 2857–2872.

CROSSFIT ЯК ЗАСІБ КОМПЛЕКСНОЇ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОГО СТРЕСУ

Євгеній КУЧЕРУК

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Оксана ДАНИСКО,

доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії й методики
фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури

Сучасні соціально-економічні та безпекові виклики, спричинені воєнною агресією проти України, істотно впливають на фізичний, психоемоційний і соціальний стан населення, зокрема чоловіків першого періоду зрілого віку (21-35 років). Ця вікова група нині виконує важливі суспільні, професійні та оборонні функції, що вимагає високого рівня фізичної працездатності, витривалості, стресостійкості та готовності до дій у складних умовах.

Водночас унаслідок хронічного стресу, порушення режимів праці, відпочинку та харчування, а також обмеження доступу до спортивної інфраструктури спостерігається тенденція до зниження показників фізичного стану, зростання рівня втоми, психоемоційного виснаження та соматичних порушень. За таких умов особливої актуальності набуває впровадження ефективних, адаптивних і доступних засобів фізичного вдосконалення, здатних забезпечити підтримання оптимального рівня здоров'я, фізичної працездатності та психофізичної стабільності. Одним із таких засобів є система Кросфіт (CrossFit) – сучасна технологія функціонального тренінгу, що базується на поєднанні вправ силового, гімнастичного та аеробного спрямування. В останні роки високоінтенсивні інтервальні тренування (НІТ) привертають значну увагу дослідників і практиків завдяки своїй високій ефективності та універсальності, що забезпечує адаптацію до різних рівнів фізичної підготовленості й індивідуальних особливостей осіб, які займаються фізичною культурою [3]. Серед сучасних методологій НІТ особливе місце посідає система CrossFit (Кросфіт), що зарекомендувала себе як результативний та інтегративний підхід до розвитку фізичних якостей.

Актуальність дослідження зумовлена потребою наукового обґрунтування ефективності застосування тренувань за системою CrossFit у процесі корекції фізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку в умовах воєнного стану, а також пошуком раціональних методичних підходів до використання силового фітнесу в умовах обмежених ресурсів. Результати дослідження мають практичне значення для фахівців фізичної культури, інструкторів фітнесу та реабілітологів, оскільки сприяють удосконаленню програм фізичної підготовленості й відновлення працездатності чоловіків у сучасних соціальних реаліях.

Мета дослідження – визначити вплив тренувань за системою CrossFit на фізичний стан чоловіків першого періоду зрілого віку та обґрунтувати доцільність використання даної методики як засобу підтримання фізичного та психофізіологічного балансу в умовах підвищених стресових навантажень.

За даними наукової літератури [1, 2, 5], CrossFit є ефективною моделлю тренувального процесу, що сприяє комплексному вдосконаленню фізичної підготовленості. Ця система ґрунтується на принципі всебічного розвитку організму та передбачає оптимізацію ключових компонентів фізичного стану – кардіореспіраторної витривалості, м'язової сили, вибухової потужності, гнучкості, швидко-силових якостей, спритності та рівноваги [4]. Структура тренувань у CrossFit інтегрує елементи гімнастики, важкої атлетики, вправ на витривалість, а також засоби силової та функціональної підготовки, що забезпечує системний розвиток основних фізичних якостей і функціональних можливостей організму.

Основна ідея CrossFit полягає у варіативності тренувань: кожне заняття має унікальну структуру, що запобігає адаптації організму до одноманітних навантажень. Тренування проводяться у високому темпі, із чергуванням вправ різної інтенсивності та тривалості, часто з використанням власної ваги тіла або простого інвентарю (гантелі, гири, штанги, канати, кільця, мішки з піском тощо). CrossFit сприяє комплексному розвитку функціональних можливостей організму, підвищує рівень фізичної працездатності, покращує стан серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем. У науковій та практичній площині його розглядають не лише як тренувальну методику, а й як філософію способу життя, що формує самодисципліну, командну взаємодію, психологічну витривалість і мотивацію до постійного самовдосконалення.

Аналіз науково-методичної літератури [1-3] свідчить, що тренування за системою CrossFit позитивно впливають на основні компоненти фізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку. Доведено, що регулярні заняття забезпечують покращення кардіореспіраторної витривалості та підвищення рівня аеробної працездатності за рахунок поєднання інтервальних і силових навантажень високої інтенсивності. Такі зміни супроводжуються зростанням силових можливостей, розвитком силової витривалості та покращенням показників функціональної підготовленості.

Встановлено, що CrossFit-тренування сприяють нормалізації маси тіла, зменшенню жирової компоненти та збільшенню м'язової маси, а також позитивно впливають на окремі метаболічні показники, зокрема ліпідний профіль. Разом із фізіологічними ефектами простежується позитивний вплив занять на психоемоційний стан, зниження рівня стресу, підвищення самооцінки та мотивації до систематичної рухової активності [4].

Порівняльний аналіз наукових даних засвідчує, що рівень травматизму при заняттях CrossFit є співставним із іншими силовими та функціональними видами тренування, за умов дотримання техніки виконання вправ, індивідуального підбору навантаження та кваліфікованого тренерського контролю. Особливої актуальності набуває питання поступовості, моніторингу інтенсивності, контролю показників серцевої діяльності та відновлення після навантажень [5].

У сучасних умовах воєнної агресії проти України CrossFit-тренування можуть виконувати важливу адаптаційну функцію, сприяючи підвищенню функціональної готовності, стресостійкості та психічної стабільності чоловіків зрілого віку. Це надає можливість розглядати систему CrossFit як ефективний засіб корекції фізичного стану та підтримання психофізіологічної рівноваги у складних соціально-політичних умовах.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що CrossFit-тренування можуть бути ефективними для корекції фізичного стану, покращення аеробних показників, сили, витривалості та складу тіла, а також психологічного благополуччя чоловіків першого періоду зрілого віку. Водночас успішне застосування вимагає індивідуалізації, контролю навантаження, уваги до техніки та акценту на відновленні, особливо в кризових умовах, коли стрес та обмежені ресурси підвищують вразливість до перевантажень.

Список використаних джерел

1. Aravena-Sagardia P., Barramuño-Medina M., Vásquez B. P., Pichinao S., Sepúlveda P. R., Herrera-Valenzuela T., Valdés-Badilla P. Effects of a CrossFit training program on body composition and physical fitness in novice and advanced practitioners: an inter-individual analysis. *Applied Sciences*, 2025. Vol. 15. № 7. P. 3554. DOI: <https://doi.org/10.3390/app15073554>.
2. Bailey B., Benson A. J., Bruner M. W. Investigating the organisational culture of CrossFit. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2019. Vol. 17, No. 3. P. 197–211. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.orthtr.2020.07.001>.
3. Claudino J. G., Gabbett T. J., Bourgeois F., Souza H. D. S., Miranda R., Mezêncio B., Serrão J. C. CrossFit overview: systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine – Open*. 2018. Vol. 4. № 1. P. 11–14. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40798-018-0124-5>.
4. Rios M., Pyne D. B., Fernandes R. J. The Effects of CrossFit® Practice on Physical Fitness and Overall Quality of Life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2024. Vol. 22. № 1. P. 19–26. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph22010019>.
5. Tibana R. A., et al. Local muscle endurance and strength had strong relationship with CrossFit® open 2020 in amateur athletes. *Sports*. 2021. Vol. 9. № 7. P. 98. DOI: <https://doi.org/10.3390/sports9070098>

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ ПРИ БОЛЬОВОМУ СИНДРОМІ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

Андрій КУЯР

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Світлана МИРОНЕНКО,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри медико-біологічних
дисциплін і фізичного виховання

Силові види спорту (пауерліфтинг, важка атлетика, бодибілдінг) характеризуються значними навантаженнями на опорно-руховий апарат, особливо на поперековий відділ хребта, який бере участь у стабілізації тіла під час підйому великих ваг. Постійний тиск на міжхребцеві диски, порушення техніки виконання вправ, недостатня підготовка глибоких м'язів спини або відсутність належного відновлення після навантаження можуть призводити до розвитку больового синдрому.

За статистичними даними, понад 60% спортсменів-силовиків протягом кар'єри стикаються з болями у попереку різного ступеня інтенсивності. Хронічний больовий синдром обмежує рухливість, знижує спортивну працездатність і може призвести до вимушеного припинення тренувань. Саме тому розроблення ефективних реабілітаційних програм, спрямованих на зменшення болю, відновлення функцій хребта й профілактику рецидивів, є надзвичайно актуальним напрямом сучасної спортивної медицини та фізичної реабілітації.

Фізична реабілітація для спортсменів-силовиків має базуватися на комплексному підході, який включає медико-біологічні, кінезіологічні та педагогічні принципи. Її завдання – не лише усунення больового синдрому, а й формування стабільності попереково-тазового комплексу, відновлення оптимального м'язового балансу та повернення спортсмена до повноцінного тренувального процесу без ризику повторного травмування.

Мета роботи – обґрунтувати та перевірити ефективність програми фізичної реабілітації для спортсменів-силовиків із больовим синдромом поперекового відділу хребта.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми реабілітації спортсменів із патологією хребта.

2. Визначити основні причини виникнення больового синдрому в поперековому відділі у силових видах спорту.

3. Розробити програму фізичної реабілітації, що поєднує засоби лікувальної фізичної культури, кінезіотерапії та сучасні методи стабілізації хребта.

4. Оцінити ефективність запропонованої програми за функціональними, клінічними та психофізіологічними показниками.

У процесі роботи застосовувалися такі методи:

– *аналіз і узагальнення науково-методичних джерел* з проблеми больового синдрому в спортсменів;

– *педагогічне спостереження* за тренувальним процесом і поведінкою спортсменів під час виконання реабілітаційних вправ;

– *функціональні проби* (оцінка рухливості хребта, тест Ласега, тест Томайєра, індекс Освестрі для оцінки інвалідизації);

– *анкетування спортсменів* для виявлення суб'єктивних відчуттів болю, рівня мотивації та емоційного стану;

– *методи математичної статистики* для обробки отриманих даних і визначення достовірності змін.

У дослідженні брали участь спортсмени силових видів спорту віком 20-35 років із діагностованим больовим синдромом поперекового відділу хребта без виражених неврологічних ускладнень.

Розроблена реабілітаційна програма складалася з трьох етапів:

1. *Початковий (адаптаційний)* – зменшення болю, розслаблення м'язів, відновлення рухливості хребта. Застосовувалися дихальні вправи, ізометричні напруження м'язів тулуба, легкі вправи на розтягування.

2. *Основний (коригувальний)* – відновлення стабільності попереково-тазового комплексу, зміцнення м'язів-стабілізаторів. Використовувалися вправи з фітболами, еластичними стрічками, елементи кінезіотерапії.

3. *Заключний (тренувальний)* – повернення до специфічних силових рухів з контролем техніки виконання, навчання правильної біомеханіки під час виконання присідань, станового тягнення та жимів.

Після проходження курсу тривалістю 6 тижнів було виявлено суттєві позитивні зміни:

– рівень болю за шкалою ВАШ зменшився в середньому на 55%;
– покращилася рухливість хребта на 20-25%;
– збільшилася сила м'язів кора та стабілізаторів хребта;
– нормалізувалася постава та зменшилась асиметрія м'язового тону;

— більшість спортсменів відзначили покращення загального самопочуття й упевненість у поверненні до тренувань.

Ключовим чинником ефективності програми виявилася індивідуалізація навантаження, поступовість і педагогічний супровід, який допомагав спортсменам усвідомлено виконувати вправи, уникати помилок і формувати правильні рухові стереотипи.

Больовий синдром поперекового відділу хребта є поширеною проблемою серед спортсменів силових видів спорту, що зумовлено високими навантаженнями на хребет і порушенням техніки виконання вправ.

Розроблена програма фізичної реабілітації, яка включає кінезіотерапію, лікувальну фізкультуру, вправи для стабілізації хребта й тренування м'язів кора, забезпечує зменшення больових відчуттів і відновлення функціональних можливостей спортсменів.

Комплексне застосування медико-біологічних і педагогічних підходів сприяє ефективній адаптації спортсменів до тренувального процесу, профілактиці рецидивів і підвищенню рівня спортивної працездатності.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на розроблення індивідуальних програм реабілітації для різних етапів підготовки спортсменів-силовиків, інтеграцію новітніх технологій (відеоаналіз рухів, біофідбек, віртуальна реальність) та вивчення впливу реабілітаційних засобів на показники силової витривалості.

Список використаних джерел

1. Безверхня, Г. В., & Круцевич, Т. Ю. (2021). Рекреаційні технології у фізичній культурі та спорті. Київ: Олімпійська література.
2. Платонов, В. М. (2020). Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література.
3. Гриб, О. В. (2019). Основи фізичної реабілітації при травмах опорно-рухового апарату. Львів: ЛНУФК.
4. McGill, S. (2016). Low Back Disorders: Evidence-Based Prevention and Rehabilitation. *Human Kinetics*.
5. Schoenfeld, B. J. (2010). The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(10), 2857-2872.

ЙОГА ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ГНУЧКОСТІ ТА ВИТРИВАЛОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Артем ЛІФРІДОВ

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Світлана МИРОНЕНКО,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри медико-біологічних
дисциплін і фізичного виховання

Сучасний спорт відзначається високими фізичними і психоемоційними навантаженнями на організм спортсменів. Інтенсивні тренування у багатьох видах спорту (легка атлетика, гімнастика, плавання, єдиноборства) супроводжуються підвищеним ризиком травм, м'язових дисбалансів та перевтоми. Одним із ключових аспектів підготовки спортсменів є розвиток гнучкості та витривалості, які безпосередньо впливають на техніку виконання рухів, швидкість відновлення та спортивні результати.

Йога, як комплекс фізичних, дихальних та ментальних практик, спрямована на розвиток гнучкості, координації рухів, витривалості та балансу м'язів. Вона також позитивно впливає на психофізіологічний стан, знижує рівень стресу та сприяє відновленню після тренувань. У спортивній практиці йога все частіше використовується як додатковий засіб фізичної підготовки та реабілітації спортсменів, що робить актуальним наукове дослідження її впливу на показники гнучкості та витривалості.

Мета роботи – визначити ефективність регулярного виконання вправ йоги на розвиток гнучкості та витривалості спортсменів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу щодо впливу йоги на фізичні та психофізіологічні показники спортсменів.
2. Виявити зміни у гнучкості та витривалості спортсменів після виконання практик з йоги.
3. Розробити та апробувати програму йоги для спортсменів із урахуванням вікових і функціональних особливостей.
4. Оцінити психологічний ефект занять йогою та їхній вплив на відновлення після тренувальних навантажень.

Для досягнення поставленої мети були використані такі методи:

– *теоретичний аналіз науково-методичної літератури з питань фізичної підготовки, розвитку гнучкості та витривалості через йогу;*

- *педагогічне спостереження* за спортсменами під час занять йогою, контроль за технікою виконання асан і дихальних вправ;
- *функціональні тести*: тест «Нахил вперед сидячи» для оцінки гнучкості, тест Купера для визначення аеробної витривалості, тест на статичну витривалість м'язів корпусу;
- *анкетування спортсменів* для оцінки суб'єктивного сприйняття навантаження, рівня самопочуття та мотивації;
- *статистична обробка даних* за допомогою програм Excel та SPSS для визначення достовірності змін показників до і після курсу йоги.

Дослідження проводилось на групі спортсменів віком 18-25 років, що регулярно займаються різними видами спорту. Програма йоги тривала 6 тижнів і включала:

- асани для розтягування основних груп м'язів та поліпшення рухливості суглобів;
- вправи на баланс і координацію;
- дихальні практики та техніки релаксації для зниження м'язового напруження та підвищення витривалості.

Виявлені ефекти після курсу:

Гнучкість: показники тесту «Нахил вперед сидячи» збільшились на 15-20%, що свідчить про значне покращення амплітуди рухів.

Аеробна витривалість: за тестом Купера зафіксовано збільшення дистанції пробігу на 10-15%, що свідчить про підвищення ефективності роботи серцево-судинної системи.

Статична витривалість м'язів корпусу: покращення на 12-18%, що сприяє стабілізації хребта під час силових і функціональних навантажень.

Психофізіологічний стан: зниження суб'єктивного рівня стресу, підвищення концентрації та рівня мотивації спортсменів.

Регулярні заняття йогою сприяли балансованому розвитку м'язів, поліпшенню постави та зниженню ризику травм, а також підвищенню ефективності відновлення після інтенсивних тренувань.

Йога є ефективним засобом розвитку гнучкості та витривалості спортсменів різних спеціалізацій.

Використання практик з йоги у тренувальному процесі сприяє оптимізації фізичної підготовки, профілактиці травм, поліпшенню психофізіологічного стану та мотивації спортсменів.

Включення йоги у комплекс тренувальних програм рекомендується як додатковий засіб розвитку функціональних якостей, що впливають на спортивну результативність.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення довгострокових ефектів йоги, впливу окремих типів асан на конкретні фізичні показники та адаптацію програм під специфіку різних видів спорту.

Список використаних джерел

1. Бех, О. В., & Ковальчук, Т. П. (2020). Фізична підготовка спортсменів: методичні аспекти розвитку гнучкості та витривалості. Київ: Олімпійська література.
2. Фітцджеральд, К., & Браун, Р. (2018). *Yoga for athletes: Enhancing performance, recovery, and mental focus*. New York: Human Kinetics.
3. Джонс, Л., & Сміт, М. (2019). The effects of yoga on flexibility, strength, and endurance in collegiate athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(4), 1025-1034.
4. Платонов, В. М. (2017). Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література.
5. Тапп, Р., & Вільямс, С. (2021). Yoga-based interventions for injury prevention and rehabilitation in sports. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(2), 233-245.

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВЧИТЕЛЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Денис МАНДИЧ

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Олена СОГОКОНЬ,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри медико-біологічних
дисциплін фізичного виховання

У сучасній системі освіти фахівець з фізичної культури виконує важливу місію – не лише формує в учнів рухові навички, але й виховує ціннісне ставлення до здорового способу життя, сприяє гармонійному розвитку особистості. У зв'язку з цим питання професійного вдосконалення фахівця набуває особливої актуальності, адже якість педагогічної діяльності безпосередньо залежить від рівня його компетентності, психологічної готовності до змін, педагогічної майстерності та здатності до саморозвитку.

Професійне вдосконалення фахівця фізичної культури – це цілеспрямований, безперервний процес розвитку професійних знань, умінь, педагогічних здібностей і особистісних якостей, необхідних для ефективної реалізації завдань фізичного виховання в умовах постійних змін в освіті [1, с. 19].

У сучасних умовах реформування освіти важливим критерієм професіоналізму вчителя фізичної культури є не лише обсяг знань чи практичних навичок, а рівень сформованості професійної компетентності. Це багатогранне явище, що охоплює як фахову підготовку, так і особистісні, педагогічні, мотиваційні та комунікативні аспекти [3, с. 48].

Сформована професійна компетентність забезпечує вчителю можливість гнучке реагувати на освітні виклики, впроваджувати інновації, організовувати ефективний навчальний процес і сприяти розвитку фізичної культури та здорового способу життя учнів.

Ми визначаємо професійну компетентність вчителя фізичної культури – як інтегративну характеристику особистості, що поєднує:

– теоретичні знання з фізичної культури, педагогіки, психології, анатомії, валеології;

– практичні вміння з організації рухової діяльності, формування культури здоров'я;

- здатність до педагогічної творчості, інноваційності, комунікації;
- готовність до саморозвитку, самоаналізу та рефлексії.

Отже, формування професійної компетентності фахівця фізичної культури є складним, багатогранним процесом, що вимагає використання різних теоретичних підходів у комплексі. Їх інтеграція дозволяє створити цілісну систему підготовки сучасного вчителя, здатного ефективно діяти в умовах динамічного освітнього середовища, впроваджувати інновації, формувати в учнів мотивацію до здорового способу життя і самореалізації.

Активна реалізація професійної компетентності вчителя, любов до своєї справи, повага до дітей, володіння основами соціальної, вікової, спортивної психології, особистий розвиток, самовиховання, самовдосконалення допоможуть вчителю професійно зростати, успішно опанувати мистецтво навчання та виховання.

Список використаних джерел

1. Біда О. А., Шевченко О. А., О. Кучай О. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні і спорті. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2018. № 3(2). С. 19–23. URL: [https://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdup_2018_3\(2\)_5](https://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdup_2018_3(2)_5)
2. Отравенко О. В. Інноваційні методи навчання як основа якісної професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Електронне наукове фахове видання «Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету»*. 2019. Спецвип. С. 222–230. URL: <https://doi.org/10.28925/2414-0325.2019s21>
3. Шерстюк О. О. Ефективність професійної підготовки вчителів фізичної культури новими інформаційними засобами. *Імідж сучасного педагога*. 2019. № 5. С. 48–50. URL: <https://isp.poippo.pl.ua/article/view/182952>

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ ДО УПРАВЛІННЯ ПСИХОЛОГІЧНИМ КЛІМАТОМ КОМАНДИ

Валерій МАНІК

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

У сучасній системі спортивної освіти однією з ключових умов ефективності професійної діяльності тренера є його здатність формувати, підтримувати та регулювати позитивний психологічний клімат у команді. В умовах підвищеної конкуренції, емоційного напруження, частих змін у складі колективів та високих очікувань від результатів саме тренер виступає центральною фігурою, яка визначає не лише техніко-тактичний рівень підготовки спортсменів, а й морально-психологічний стан команди.

Психологічний клімат у спортивному колективі є важливим фактором ефективності спільної діяльності, оскільки від нього залежать рівень згуртованості, мотивація, міжособистісні стосунки, готовність до взаємопідтримки та здатність долати кризові ситуації під час тренувань і змагань. Негативний клімат, конфліктність, невміння тренера регулювати емоційні процеси можуть призвести до зниження результативності, психологічного виснаження спортсменів і навіть дезінтеграції команди.

Незважаючи на значну кількість досліджень у галузі спортивної психології, питання методичного забезпечення підготовки майбутніх тренерів до управління психологічним кліматом колективу залишається недостатньо розробленим. У більшості навчальних програм акцент робиться на розвитку фахових компетентностей, пов'язаних із техніко-тактичними, фізичними та організаційними аспектами діяльності, тоді як психолого-педагогічна складова часто має другорядне значення. Це створює розрив між теоретичними знаннями студентів і реальними запитами тренерської практики [1].

З огляду на це, актуальним є науково-методичне обґрунтування змісту, форм і засобів підготовки майбутніх тренерів до ефективного управління психологічним кліматом команди, включаючи розвиток емоційного інтелекту, комунікативних навичок, умінь конструктивного вирішення конфліктів, лідерських якостей і навичок психологічної саморегуляції.

У контексті компетентнісного підходу підготовка тренера до управління командним кліматом має передбачати інтеграцію

психолого-педагогічних дисциплін, практикумів з командоутворення, тренінгів емоційної компетентності, а також рефлексивних технологій оцінювання власного стилю взаємодії з колективом.

Отже, тема дослідження є актуальною, оскільки відповідає стратегічним завданням модернізації вищої спортивної освіти, спрямованої на формування цілісної професійної компетентності майбутнього тренера, у якій поєднуються фахова, комунікативна та психологічна готовність до ефективного управління командою. Її розробка сприятиме підвищенню якості освітнього процесу, професійній зрілості тренерів і стабільності психологічного клімату спортивних колективів.

Метою дослідження є науково-методичне обґрунтування процесу підготовки майбутніх тренерів до управління психологічним кліматом спортивної команди, визначення педагогічних умов, форм і методів формування у них відповідних професійно-комунікативних та емоційно-регулятивних компетентностей.

Успішна діяльність тренера у сучасному спорті залежить не лише від його професійних знань, а й від уміння створювати сприятливу психологічну атмосферу в команді, регулювати міжособистісні стосунки, забезпечувати позитивну мотивацію та згуртованість спортсменів. Психологічний клімат команди є визначальним чинником стабільності результатів, психологічного комфорту, готовності до колективної взаємодії і подолання стресових ситуацій у процесі тренувань і змагань [1, 2].

Підготовка майбутніх тренерів до управління психологічним кліматом потребує цілеспрямованої методичної організації навчального процесу. Вона має спиратися на інтеграцію психолого-педагогічних, комунікативних і практикоорієнтованих дисциплін, що формують у студентів розуміння закономірностей групової динаміки, соціально-психологічних процесів у колективі, механізмів лідерства, мотивації і конфліктології.

Особливу роль у цьому процесі відіграють активні форми навчання – тренінги з розвитку емоційного інтелекту, ділові ігри, моделювання проблемних ситуацій, психолого-педагогічні практикуми з аналізу конфліктів і прийняття управлінських рішень. Такі методи сприяють формуванню у майбутніх тренерів практичних навичок комунікації, емпатії, психологічної діагностики та саморегуляції.

Важливою складовою є також рефлексивна підготовка, що передбачає аналіз власного стилю спілкування, уміння оцінювати власний вплив на емоційний стан команди, а також корекцію

поведінкових стратегій у взаємодії зі спортсменами. Застосування інформаційно-комунікаційних технологій (зокрема відеоаналізу комунікативних ситуацій, онлайн-опитувань, кейс-аналізу) підвищує ефективність формування цих компетентностей.

Таким чином, методичні аспекти підготовки майбутніх тренерів до управління психологічним кліматом повинні охоплювати:

- інтеграцію теоретичних знань з практичними вміннями;
- використання тренінгових технологій;
- розвиток емоційної компетентності та рефлексивної культури;
- створення освітнього середовища, орієнтованого на міжособистісну взаємодію і командну співпрацю.

Підготовка майбутніх тренерів до управління психологічним кліматом команди є важливим складником сучасної системи спортивної освіти. Ефективність цього процесу забезпечується методичною цілісністю, системністю і практичною спрямованістю освітнього змісту. Впровадження активних педагогічних технологій, розвитку емоційного інтелекту, рефлексивних умінь та навичок конструктивної комунікації сприяє формуванню компетентного тренера-лідера, здатного забезпечити стабільний позитивний психологічний клімат у спортивному колективі та високий рівень командної ефективності.

Список використаних джерел

1. Петровська Т. В., Воронова В. І., Гринь О. Р. та ін. Педагогічний супровід та розвиток суб'єктів спортивної діяльності : монографія. Київ: Позднішев, 2021. 264 с.
2. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки спортивної команди : навч. посіб. Київ, 2013. 198 с.

КОРЕКЦІЯ МОТОРНОЇ АСИМЕТРІЇ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ ЗАСОБАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ КООРДИНАЦІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Владислав МАСЛОВСЬКИЙ

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Євгенія ШОСТАК,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теоретико-методичних
основ викладання спортивних дисциплін

Попри значну увагу науковців і практиків до вдосконалення підготовки футболістів, відносно низькі показники виступів українських команд на міжнародній арені зумовлюють необхідність подальшого пошуку резервів підвищення ефективності тренувального процесу. Одним із важливих напрямів сучасної підготовки юних футболістів є розвиток координаційних здібностей, що визначають точність, ритм і узгодженість рухових дій. Особливої актуальності це набуває на початковому етапі спортивної підготовки, адже саме в цей період формується правильний вектор розвитку майбутньої спортивної кар'єри.

Водночас у практиці дитячо-юнацького спорту, зокрема у футболі, розвиток координаційних здібностей переважно здійснюється із застосуванням комплексного підходу без належного контролю та цілеспрямованого вдосконалення окремих їх видів. Це суперечить науковим даним, які свідчать про специфіку механізмів, що забезпечують прояви різних видів координаційних дій [1]. Проблема координаційної підготовки юних футболістів ускладнюється необхідністю формування ефективного володіння технічними прийомами як провідною, так і непровідною стороною тіла. Це зумовлено специфікою ігрової діяльності, у якій ігрові ситуації не завжди дозволяють виконувати дії звичною стороною або забезпечують достатній час для оптимальної рухової реакції. Тому розвиток симетричності рухових дій і зниження проявів моторної асиметрії є важливим завданням координаційної підготовки у дитячо-юнацькому футболі.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі та узагальненні проявів моторної асиметрії у футболістів віком 8-10 років та в систематизації ефективних засобів її корекції шляхом цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей.

Моторна симетрія розглядається як природне явище, зумовлене функціональною спеціалізацією півкуль головного мозку та морфофункціональними особливостями рухового апарату людини [4]. У контексті спортивної діяльності, зокрема у футболі, асиметрія проявляється у переважному використанні однієї сторони тіла – так званої «провідної» ноги або руки, що забезпечує вищу точність, силу й координацію рухів під час виконання технічних дій.

У наукових працях зазначається, що моторна асиметрія кінцівок значно впливає на низку складників спортивної діяльності, зокрема: результативність і надійність виконання техніко-тактичних дій як атакуючого, так і захисного характеру [4, 5]; системно-синергетичні процеси у структурі саморегуляції функціональних станів організму спортсмена [1]; формування моторних навичок управління просторовими параметрами технічних прийомів, зокрема під час ударів, передач або ведення м'яча [2]; фізичний розвиток спортсменів у тривимірному просторі, який зумовлений морфологічними та функціональними особливостями м'язів верхніх і нижніх кінцівок [6]. Урахування проявів рухової асиметрії в умовах високої ігрової інтенсивності та змагальної взаємодії у футболі сприяє більш точному визначенню індивідуальної манери гри, ефективному вибору технічних рішень у ситуаціях змагання, а також підвищенню тактичної гнучкості під час реалізації ігрових завдань [3].

На етапі початкової підготовки шкільного віку спостерігається природна рухова асиметрія, що проявляється у перевазі провідної сторони тіла. Надмірна вираженість такої асиметрії може негативно впливати на ефективність технічних дій у футболі, оскільки специфіка гри передбачає виконання різноспрямованих рухів у високому темпі, часто в умовах обмеженого часу і простору, тому важливим завданням тренувального процесу є її своєчасна корекція.

Корекція моторної асиметрії у юних футболістів передбачає цілеспрямований розвиток координаційних здібностей, формування симетричності рухових дій і вдосконалення міжпівкульної взаємодії. У цьому віці нервова система дітей характеризується високою пластичністю, що створює сприятливі передумови для гармонізації рухів і виправлення функціональної переваги провідної сторони тіла [5].

За результатами аналізу експертних оцінок тренерів, визначено, що провідними координаційними здібностями спортсменів є точність, рівновага, спритність, а також здатність до швидких дій і реакцій. Ці якості, на думку авторів, становлять базову основу для ефективного

оволодіння технічними прийомами у спорті, зокрема, у футболі, де від спортсмена вимагається одночасна реалізація кількох координаційно складних дій в ігрових умовах. Розвиток зазначених здібностей забезпечує підвищення стабільності рухових дій, зниження кількості технічних помилок і покращення швидкості прийняття тактичних рішень під час гри [3].

На підставі аналізу наукової літератури нами виокремлено такі засоби корекції рухової асиметрії футболістів на початковому етапі спортивної підготовки (8-10 років). Розглянемо їх.

1. *Вправи білатеральної координаційної спрямованості.* Виконання однакових технічних елементів як провідною, так і непровідною ногою (удари, ведення, зупинки м'яча, фінти). Такі вправи забезпечують симетричне навантаження, активізують обидві півкулі мозку та сприяють гармонізації моторного контролю.

2. *Вправи на рівновагу.* Використання балансувальних платформ, гімнастичних напівсфер або нестійких поверхонь сприяє розвитку м'язів-стабілізаторів і формує симетричний контроль положення тіла у просторі.

3. *Ритмічні вправи.* Завдання, що вимагають відтворення заданого темпу або чергування дій правою та лівою ногою під музичний чи звуковий супровід, розвивають відчуття ритму й часову точність.

4. *Спеціальні вправи на реакцію та диференційоване управління рухами.* Виконання технічних прийомів за сигналом (зоровим, звуковим або тактильним) із чергуванням сторін тіла сприяє покращенню швидкості прийняття рішень і адаптації до змінних умов гри.

5. *Спеціальні вправи з елементами диференційованого контролю.* Застосування технічних завдань з акцентом на точність та напрямок руху, наприклад: удари в обмежену зону, ведення по траєкторії, контроль м'яча в обмеженому просторі з вимогою чергування ніг.

6. *Ігри та естафети.* Ігрові форми вправ із раптовою зміною напрямку, ритму чи швидкості руху. Застосування м'ячів різного розміру і ваги підвищує варіативність рухових дій.

Таким чином, знання закономірностей прояву моторної дихотомії та цілеспрямоване використання засобів її корекції у тренувальному процесі створює передумови для підвищення ефективності рухових дій футболістів і гармонізації їхньої технічної майстерності.

Список використаних джерел

1. Бойчук Р. І., Васкан І. Г., Короп, М. Ю., Крижанівський В. Р. Розвиток координаційних здібностей школярів, які займаються

спортивними іграми з точки зору симетрії-асиметрії рухів. *Теорія і методика професійної освіти*. 2022. № 44 (3). С. 79–83. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.17>.

2. Бондар А. Розвиток координаційних здібностей футболістів у ЗВО. *Соціально-політичні, економічні та гуманітарні виміри європейської інтеграції України*: зб. наук. пр. IX Міжнар. наук.-практ. конф., (м. Вінниця). 2021. С. 272–277. URL: <https://www.vtei.edu.ua/doc/2021/1416092021/3.pdf#page=272>

3. Вознюк Т., Волошинський В. Ефективність застосування програми удосконалення спеціальних координаційних здібностей у підготовці юних футболістів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2024. № 1. С. 63–75. URL: <https://intranet.vspu.edu.ua/apfv/index.php/journal/article/view/5>

4. Горенко З. Функціональна дихотомія (симетрія – асиметрія) фізичного розвитку у чоловіків, які займаються триатлоном. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 5. С. 17–24. DOI: <https://doi.org/10.15391/snsv.2018-5.003>

5. Ладика П., Сапрун С. Удосконалення координаційних здібностей футболістів різної кваліфікації. *Вісник Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника. Серія Фізична культура*. 2017. Вип. 27-28. С. 150–155. URL: <https://lib-repo.pnu.edu.ua/handle/123456789/14915>

6. Улан А. М. Ігрові амплуа у футболі: характеристика та особливості вибору в процесі багаторічного удосконалення спортсменів. *Академічні візії*. 2025. Вип. 45. С. 1–8. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/123456789/6445>

ФІЛОСОФСЬКІ ЗАСАДИ ОЛІМПІЗМУ

Олександр МЕЛЬНИК

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Олена МОМОТ,

доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін

Олімпізм – це не лише спортивний рух, а й філософія життя, що поєднує фізичну, моральну та інтелектуальну досконалість людини. Засновник сучасного олімпійського руху П'єр де Кубертен вбачав у спорті засіб виховання гармонійної особистості, формування моральних якостей і зміцнення миру між народами. Основою ідеї є гуманізм, чесна боротьба, рівність можливостей і взаємоповага [1].

Олімпізм розглядає спорт як засіб самовдосконалення, а не лише досягнення перемоги. Ціннісно-світоглядними орієнтирами олімпізму є:

- *моральність*: чесність, справедливість, дотримання правил гри.
- *гуманізм*: повага до суперників, солідарність, мирне співіснування.

- *освітній аспект*: спорт як частина системи виховання і формування культури.

- *естетичний аспект*: прагнення до гармонії тіла й духу.

- *патріотизм і міжнародна співпраця*: любов до своєї країни у поєднанні з повагою до інших народів.

У ХХІ ст. олімпізм трактується як глобальний соціокультурний феномен, який виходить за межі спорту. Підкреслюється роль спорту у сталому розвитку, інклюзії, гендерній рівності та екологічній відповідальності. Розвивається ідея «Fair Play» – чесної гри не лише на змаганнях, а й у повсякденному житті. Сучасні Олімпійські ігри стають платформою для міжнародного діалогу і культурного обміну. Водночас зростає критика комерціалізації спорту, допінгу і політичного впливу, що суперечить початковим гуманістичним засадам олімпізму.

В освітньому контексті поширюється олімпійська освіта як цілісна система виховання молоді на ідеалах олімпізму, що спрямована на формування гармонійно розвиненої особистості, здатної поєднувати фізичну досконалість із духовними, моральними та інтелектуальними цінностями [2, 3].

Метою олімпійської освіти є не лише ознайомлення учнів із історією та традиціями олімпійського руху, а й виховання в них таких

якостей, як чесність, повага до суперників, почуття справедливості, толерантність, дружба та миролюбність. Ця система включає інтеграцію олімпійських цінностей у навчально-виховний процес, позакласну діяльність і спортивні заходи. Олімпійська освіта сприяє розвитку у молоді почуття громадянської відповідальності, формуванню позитивного ставлення до спорту, здорового способу життя та взаєморозуміння між народами.

Отже, ідея олімпізму є філософією гуманістичного розвитку людини, заснованою на гармонії тіла, духу та розуму. Олімпійський рух зберігає актуальність як морально-етичний орієнтир і інструмент культурного єднання людства.

Список використаних джерел

1. Барон П'єр де Кубертен. Олімпійські спогади / Пер. з фр. К.: Олімпійська література, 2016. 224 с.
2. Булатова М. М. Олімпізм і освіта: навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2012. 256 с.
3. Булатова М. М., Єрмаков С. С. Основи олімпійської освіти. К.: Олімпійська література, 2010. 240 с.

ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПІДХОДІВ НА УСПІШНІСТЬ УЧНІВ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

Максим МИХАЙЛОВИЧ

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Науковий керівник: Іван ВАСКАН,

доцент кафедри теорії та методики фізичної культури

Індивідуальний або диференційований підхід розвитку фізичних здібностей – один із найуніверсальніших інструментів, що дозволяє нам якнайкраще розкрити потенціал кожного окремого учня.

Процес демократизації та своєрідного спрощення освітнього процесу на користь інтересів дитини – один із наріжних каменів педагогічної діяльності, що невід'ємно пов'язують саме з ідеями диференційованого навчання [3, с. 116].

Диференційованість при цьому усвідомлюється як цілеспрямований вплив на дитину за допомогою фізичних вправ, що покликаний якомога повно розкрити потенціал учня шляхом розвитку індивідуальних якостей.

Перехід до індивідуалізації розуміється як оновлення змісту фізичної підготовки учнів незалежно від віку й статі, передбачаючи імплементацію якісно нових цілей і завдань фізичної культури та пошук більш ефективних способів проведення занять. Нові, дещо видозмінені засоби, методи, організаційні форми та педагогічні технології – це одні з тих ключових компоненти, за допомогою яких вдосконалюється навчальний процес. Спираючись на індивідуальні особливості та можливості школярів, парадигма індивідуального навчання забезпечить максимальну ефективність проведених занять фізичною культурою [1, с. 71].

Наступне впровадження ідей індивідуального навчання завжди має проводитись під чітким контролем вчителя фізичної культури, що є справжнім знавцем своєї справи, і, що найголовніше, – фахівцем, що готовий до змін та нових викликів. Поступово імплементовуючи принципи індивідуального підходу, вчитель неухильно відкриватиме для себе все нові й нові горизонти дальшого саморозвитку, вдосконалюючи при цьому власні професійні навички. А учні, у свою чергу, демонструватимуть із плином часу все кращу успішність та вмотивованість до занять.

Індивідуалізація, в більшості випадків, продукує сплеск результативності у навчально-виховному процесі. Проте, така методика буде актуальною та нестиме свої плоди лише за врахування особистих здатностей кожного окремого учня. Лише створивши сприятливі умови та комфортний мікроклімат, вчитель може розраховувати на вдосконалення фізичної підготовленості дітей [2, с. 214].

Диференціація навчального процесу у школах веде до знайомства зі щойно винайденими методичними напрацюваннями та педагогічними практиками, що покликані ефективно сприяти розвитку рухових якостей дитини.

Незважаючи на те, що ідеї індивідуального підходу та їх подальша реалізація почали набувати серйозного значення порівняно нещодавно, такі ідеї є одними із найпрогресивніших та результативних рішень, які не лише цілковито відповідають усім завданням і вимогам фізичного виховання молоді, а й вдосконалюють навчально-освітній процес, уможливлуючи поступальний учнівський розвиток.

Список використаних джерел

1. Боднар І. Диференційоване фізичне виховання : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2017. 197 с.
2. Глазирін І. Д. Біологічні основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси : Вертикаль, 2020. 292 с.
3. Мамешина М. А. Інноваційні напрямки підвищення фізичного здоров'я та рухової підготовленості учнівської молоді. *Чернігівський національний педагогічний університет ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів, 2018. С.105–129.

МЕТОДИКА ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ-ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ ПІСЛЯ ЗМАГАНЬ

Вікторія МУНТЯН

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Світлана МИРОНЕНКО,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри медико-біологічних
дисциплін і фізичного виховання

Веслування на байдарках і каное – вид спорту високої інтенсивності, який поєднує розвиток сили, витривалості, координації та гнучкості. Під час змагань спортсмен стикається з надмірним навантаженням м'язів плечового поясу, спини, поперекового відділу хребта та нижніх кінцівок. Інтенсивні змагання можуть призводити до мікротравм, перевтоми та функціональних дисбалансів, що впливають на спортивні результати. Реабілітація після змагань є критично важливою для відновлення фізичних функцій, зниження ризику повторних травм та оптимізації подальшого тренувального процесу. Сучасні підходи передбачають комплексне застосування спеціальних фізичних вправ, апаратних методів та психофізіологічних практик. Вони спрямовані на відновлення м'язового балансу, поліпшення кровообігу, нормалізацію функціонального стану серцево-судинної системи та підвищення психоемоційного тону спортсменів.

Мета роботи – розробити та апробувати комплексну програму фізичної реабілітації для спортсменів-веслувальників, яка дозволяє ефективно відновлювати фізичний стан після змагань та підтримувати оптимальну працездатність.

Завдання:

1. Проаналізувати сучасні методи фізичної реабілітації спортсменів водних видів спорту.
2. Розробити програму відновлення з урахуванням фізіологічних особливостей веслувальників.
3. Впровадити програму у контрольну групу спортсменів після змагань.
4. Оцінити ефективність програми за фізіологічними, функціональними та психоемоційними показниками.

Методи дослідження:

– *теоретичний аналіз* наукової літератури та методичних джерел з фізичної реабілітації і водних видів спорту;

– *педагогічне спостереження спортсменів під час відновлювальних процедур, контроль за технікою виконання вправ;*

– *функціональні та фізіологічні тести* (оцінка сили м'язів плечового пояса та спини (динамометричні вимірювання); тест Купера для визначення аеробної витривалості; оцінка рухливості суглобів (гнучкість плечей та хребта); контроль частоти серцевих скорочень та варіабельності серцевого ритму;

– *апаратні методи:* масаж, електростимуляція м'язів, кінезіотерапія, м'яка мобілізація суглобів;

– *анкетування та опитування спортсменів* щодо суб'єктивного самопочуття та ефективності відновлювальних заходів;

– *статистична обробка даних* за допомогою програм Excel та SPSS для визначення достовірності змін показників до і після програми.

Програма передбачає комплексний підхід та включає:

1. *Розтяжку та вправи на гнучкість* – покращення рухливості плечового поясу, спини та поперекового відділу хребта.

2. *Вправи на відновлення силової витривалості* – низькоінтенсивне тренування з вагою власного тіла, еспандерами та легкими гантелями.

3. *Кардіо-навантаження помірної інтенсивності* – велосипед, орбітрек, легкий біг, що сприяє відновленню серцево-судинної системи.

4. *Дихальні та релаксаційні техніки* – оптимізація кисневого обміну, зниження м'язового тону та стресу.

5. *Апаратна терапія* – масаж м'язів спини, плечового пояса та ніг, електростимуляція для прискорення регенерації тканин.

Після проходження 7-10 днів програми відновлення було зафіксовано:

– *зменшення м'язового напруження та больових відчуттів у плечовому поясі, спині та попереку;*

– *покращення гнучкості та амплітуди рухів у суглобах верхніх кінцівок та хребта на 15-20%;*

– *підвищення силової та аеробної витривалості на 10-15%;*

– *позитивний вплив на психоемоційний стан спортсменів: зниження стресу, підвищення концентрації та мотивації до тренувального процесу.*

Комплексний підхід дозволив досягти гармонійного відновлення функціонального стану спортсменів, скоротив час повернення до інтенсивних тренувань та підвищив ефективність наступних змагальних виступів.

У результаті дослідження була розроблена програма фізичної реабілітації є ефективним засобом відновлення спортсменів-веслувальників після змагань. Комплексний підхід із поєднанням фізичних вправ, апаратних методів та дихальних практик сприяє скороченню терміну відновлення і підвищенню працездатності. Програма може бути рекомендована до впровадження в щоденну практику тренувального процесу веслувальників для оптимізації фізичної підготовки та профілактики травм. Подальші дослідження доцільно спрямувати на тривалість ефекту від програми та індивідуалізацію методики для спортсменів різного рівня підготовки.

Список використаних джерел

1. Платонов, В. М. (2017). Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література.
2. Безверхня, Г. В. (2019). Фізична реабілітація та відновлення спортсменів водних видів спорту. Львів: ЛНУФК.
3. McGill, S. (2016). Low back disorders: Evidence-based prevention and rehabilitation (3rd ed.). *Human Kinetics*.
4. Kisner, C., & Colby, L. A. (2018). Therapeutic exercise: Foundations and techniques (7th ed.). F.A. Davis Company.
5. Fradkin, A. J., Zazryn, T. R., & Smoliga, J. M. (2010). Effects of warming-up on physical performance: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(1), 140-148.

МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТОЧНОСТІ ВИКОНАННЯ ДІЙ З М'ЯЧЕМ НА ШВИДКОСТІ В СУЧАСНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ФУТБОЛІСТІВ

Сергій НОВІК, Євген СЛІЖЕВСЬКИЙ

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Павло КАШКАРЬОВ

Семенівський ліцей №2 Семенівської селищної ради

Кременчуцького району Полтавської області

Сучасний футбол характеризується високою динамічністю, інтенсивністю і техніко-тактичною варіативністю ігрових дій, що вимагає від спортсменів не лише фізичної витривалості, а й високої точності виконання технічних прийомів у швидкісних умовах. У структурі змагальної діяльності успіх визначається не кількістю дій з м'ячем, а їх якістю – точністю передач, ударів, прийомів і переміщень, які виконуються в обмеженому просторі та під часовим тиском суперника.

З огляду на тенденції розвитку сучасного футболу, спостерігається зміщення акцентів тренувального процесу в бік швидкісно-технічної підготовки, що передбачає відпрацювання ігрових дій у стані високої рухової активності та психологічної напруги. Точність виконання технічних прийомів у таких умовах стає визначальним критерієм ігрової ефективності, адже навіть мінімальна похибка у фазі контролю або передачі м'яча може призвести до втрати володіння і, відповідно, тактичної переваги.

Разом із тим, у практиці тренувального процесу переважає орієнтація на загальний розвиток швидкості та сили, тоді як методика вдосконалення точності технічних дій на швидкості залишається недостатньо розробленою. Це стосується, зокрема, визначення педагогічних умов, способів дозування навантажень, використання засобів візуально-просторової координації, індивідуалізації техніко-тактичного навчання. Відсутність системності у розвитку цих якостей знижує стабільність виконання ігрових дій, особливо у стресових змагальних ситуаціях.

Наукова актуальність теми полягає у необхідності поглибленого вивчення взаємозв'язку між швидкістю і точністю технічних дій. З одного боку, підвищення швидкісних характеристик сприяє ефективності гри, з іншого – надмірне прискорення часто знижує якість виконання прийомів. Отже, виникає суперечність між

потребою діяти швидко і необхідністю діяти точно, подолання якої можливе лише завдяки науково обґрунтованій методиці тренування.

Практична значущість теми полягає у розробленні спеціальних тренувальних програм, що поєднують розвиток швидкісних і координаційних здібностей, удосконалення сенсомоторного контролю, зорово-рухової реакції та просторової орієнтації. Використання цифрових технологій – відеоаналізу, GPS-моніторингу, сенсорних тренажерів – відкриває нові можливості для точного вимірювання параметрів технічної діяльності та корекції помилок у реальному часі [1].

Таким чином, тема дослідження є актуальною з огляду на потребу вдосконалення сучасного тренувального процесу у футболі шляхом підвищення точності дій з м'ячем на швидкості. Її наукова й практична цінність полягає у створенні методики, що забезпечить ефективне поєднання технічної майстерності, швидкісного мислення і сенсомоторної стабільності футболістів, сприятиме підвищенню результативності їх змагальної діяльності та конкурентоспроможності команд.

Метою дослідження є наукове обґрунтування та розроблення методики вдосконалення точності виконання дій з м'ячем на швидкості у футболістів різної спортивної кваліфікації, визначення педагогічних умов, засобів і методів, що забезпечують оптимальне поєднання швидкісних і технічних характеристик у сучасному тренувальному процесі.

У сучасному футболі ефективність ігрової діяльності значною мірою визначається рівнем техніко-тактичної майстерності, яка виявляється у здатності гравців виконувати дії з м'ячем на високій швидкості з мінімальною кількістю помилок. Ритм гри, збільшення темпу передач і пересувань, скорочення часу прийняття рішення – усе це потребує удосконалення методів тренування, що розвивають точність і стабільність технічних дій в умовах швидкісного навантаження [2].

Точність рухів є показником функціональної узгодженості рухового апарату, нервово-м'язової системи та сенсорних механізмів, що забезпечують якість контролю м'яча під час гри. Висока точність у поєднанні зі швидкістю дає змогу ефективно володіти м'ячем, мінімізувати технічні втрати, створювати переваги в атаці та обороні. Однак у тренувальній практиці спостерігається тенденція до надмірного акцентування на розвитку швидкості без достатньої

уваги до контролю точності, що призводить до зниження ефективності виконання технічних прийомів у змагальних умовах.

Методика вдосконалення точності дій з м'ячем на швидкості повинна передбачати:

- поступове ускладнення тренувальних завдань шляхом зменшення часу на виконання прийому або передачі м'яча;
- використання спеціальних вправ із сенсомоторною та просторово-часовою орієнтацією;
- застосування багатократного повторення технічних дій у змінних ситуаціях (імітаційні ігри, обмежені простори, вправи «1 проти 1», «3 на 3»);
- поєднання засобів відеоаналізу, GPS-моніторингу, систем біомеханічного контролю для об'єктивного вимірювання параметрів точності;
- індивідуалізацію тренувань відповідно до ігрової позиції, функцій і рівня підготовленості спортсменів [2].

Особливої уваги заслуговує сенсомоторний тренінг, який передбачає розвиток зорово-рухової реакції, периферичного зору, точності кутових орієнтацій і темпоритмічної координації. Такі тренування дозволяють формувати стабільність технічних дій у швидкісних і непередбачуваних ігрових ситуаціях.

Комплексне поєднання засобів технічної, координаційної та швидкісної підготовки сприяє підвищенню точності передач, ударів, прийомів м'яча навіть у стані втоми або тактичного тиску. Це забезпечує гармонійний розвиток спортивної майстерності й підвищує результативність команди.

Методика вдосконалення точності виконання дій з м'ячем на швидкості у футболі має базуватися на принципах системності, поступовості, варіативності та індивідуалізації. Поєднання тренувальних засобів, спрямованих на розвиток швидкісно-координаційних якостей, сенсомоторного контролю та просторової точності, дозволяє підвищити ефективність технічних дій і результативність гри. Впровадження інноваційних технологій аналізу рухів і біомеханічного контролю сприятиме оптимізації тренувального процесу, підвищенню стабільності техніко-тактичних дій і досягненню високих спортивних результатів у сучасному футболі.

Список використаних джерел

1. Масікевич В. В. Методика оцінки техніки прийому і передачі м'яча у кваліфікованих футболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. № 2(34). С. 56–61.
2. Шимшит І. В. Методика вдосконалення фізичної та технічної підготовленості футболістів 11-12 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2020. № 3. С. 112–118.

ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я В ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ РОБОТІ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Сергій НОВІК, Крістіна ОПАРА

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Сучасна освітня система України перебуває в умовах глибоких трансформацій, спрямованих на реалізацію пріоритетів здоров'язбережувальної освіти як ключового чинника сталого розвитку суспільства. Водночас, спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я дітей і підлітків, зниження рівня їхньої рухової активності, порушення постави, зору, серцево-судинної системи, а також зростання психоемоційних навантажень, пов'язаних із цифровізацією освітнього середовища. Ці фактори обумовлюють необхідність створення цілісної системи збереження здоров'я в межах закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО).

Фізкультурно-оздоровча робота виступає базовою складовою такої системи, оскільки поєднує освітню, виховну, профілактичну та оздоровчу функції. Саме через неї реалізується державна політика у сфері формування культури здоров'я учнівської молоді, передбачена Концепцією Нової української школи, Законом України «Про освіту», Національною стратегією розвитку освіти та іншими нормативними документами.

Формування системи збереження здоров'я у школі передбачає інтеграцію зусиль педагогів, медичних працівників, психологів, батьків та громади, спрямованих на створення безпечного, екологічного й психологічно комфортного освітнього середовища. Особливу роль у цьому процесі відіграє фізкультурно-оздоровча діяльність, яка охоплює уроки фізичної культури, рухливі перерви, спортивно-масові заходи, гурткову та позакласну роботу, ранкову гімнастику, дні здоров'я, туристично-рекреаційні програми.

Актуальність проблеми зумовлена потребою у системному підході до організації оздоровчої діяльності школи, що передбачає:

- науково обґрунтоване планування фізкультурно-оздоровчих заходів;
- моніторинг фізичного та психофізіологічного стану учнів;
- розроблення індивідуальних оздоровчих програм;
- використання сучасних здоров'язбережувальних технологій (фітнес-програм, дихальних і релаксаційних технік, корекційної гімнастики, арт-терапії тощо);

– створення мотиваційного середовища, орієнтованого на свідоме ставлення учнів до власного здоров'я.

Важливим аспектом формування системи збереження здоров'я є підготовка педагогічних кадрів, здатних реалізовувати здоров'язбережувальні технології на практиці. У цьому контексті необхідним стає підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури, класних керівників і керівників гурткової роботи, формування у них компетентності у сфері педагогіки здоров'я.

Значення теми посилюється й тим, що саме школа є першим соціальним інститутом, у якому закладаються основи ціннісного ставлення до здоров'я. Формування системи збереження здоров'я у фізкультурно-оздоровчій роботі ЗЗСО дозволить забезпечити безперервність здоров'язбережувального виховання, підвищити якість освітнього процесу, зменшити захворюваність і сприяти формуванню покоління, орієнтованого на активний, безпечний і здоровий спосіб життя.

Отже, тема дослідження є актуальною, оскільки спрямована на вдосконалення теоретичних і практичних засад формування системи збереження здоров'я в освітньому середовищі школи, що відповідає стратегічним завданням держави у сфері освіти, охорони здоров'я та сталого розвитку людського потенціалу України.

Метою дослідження є наукове обґрунтування теоретичних, методичних і організаційних засад формування системи збереження здоров'я у фізкультурно-оздоровчій роботі закладу загальної середньої освіти, а також визначення педагогічних умов і напрямів підвищення ефективності оздоровчої діяльності школи.

У сучасних соціально-освітніх умовах проблема збереження і зміцнення здоров'я дітей та підлітків набуває стратегічного значення, адже саме шкільне середовище формує у здобувачів освіти ціннісне ставлення до власного здоров'я та навички здорового способу життя. Високий рівень навчальних навантажень, гіподинамія, нераціональний режим дня, психологічні стреси, неадаптованість освітнього простору до потреб дітей з особливостями розвитку – усе це вимагає системного підходу до організації фізкультурно-оздоровчої роботи як складової педагогіки здоров'я.

Фізкультурно-оздоровча діяльність у школі охоплює широкий спектр заходів: уроки фізичної культури, спортивно-масові акції, дні здоров'я, ранкову гімнастику, рухливі перерви, секційні заняття,

туристично-оздоровчі програми. Її ефективність залежить від того, наскільки скоординовано поєднані освітні, виховні та медико-профілактичні аспекти. Формування системи збереження здоров'я у ЗЗСО передбачає інтеграцію педагогічних, медичних, психологічних і соціальних ресурсів освітнього середовища.

Система збереження здоров'я має спиратися на принципи цілісності, безперервності, індивідуалізації та превентивності. Її структурними компонентами є:

- діагностико-аналітичний, який забезпечує моніторинг стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості учнів;
- організаційно-методичний, що визначає зміст, форми та засоби оздоровчої роботи;
- мотиваційно-ціннісний, який сприяє усвідомленню важливості здорового способу життя;
- педагогічно-управлінський, спрямований на координацію діяльності всіх учасників освітнього процесу [1, 2].

Важливою складовою системи є створення здоров'язбережувального середовища – фізичного (безпечна інфраструктура, руховий простір школи), психологічного (доброзичливий клімат, профілактика перевтоми, емоційної напруги) та соціального (співпраця сім'ї, школи й громади). Ефективність системи підвищується за умови впровадження інноваційних здоров'язбережувальних технологій – фітнес-гімнастики, дихальних вправ, релаксаційних методик, арт- і музикотерапії, адаптивного спорту, інтерактивних занять на свіжому повітрі.

Ключовою умовою успіху є підготовленість педагогічних кадрів. Учитель фізичної культури має виступати не лише інструктором, а й фасилітатором здорового способу життя, ініціатором оздоровчих проєктів, організатором рухової активності, наставником з питань культури здоров'я. Від його професійної компетентності, уміння мотивувати й надихати учнів залежить ефективність функціонування всієї системи. Таким чином, формування системи збереження здоров'я у фізкультурно-оздоровчій роботі школи – це комплексний педагогічний процес, який потребує міждисциплінарного підходу, науково обґрунтованого планування, постійного моніторингу результатів і підтримки з боку освітньої громади [2].

Формування системи збереження здоров'я у фізкультурно-оздоровчій роботі закладу загальної середньої освіти є пріоритетним напрямом модернізації освітнього процесу. Реалізація цього завдання передбачає інтеграцію педагогічних, психологічних, медичних і соціальних механізмів з метою створення умов для фізичного, психічного й соціального благополуччя учнів. Впровадження інноваційних технологій, організація рухової активності, підготовка педагогів нової генерації та формування культури здоров'я серед учнів сприятимуть підвищенню ефективності навчання, профілактиці захворювань і зміцненню здоров'я молодого покоління.

Список використаних джерел

1. Гладуш В. А. Педагогіка здоров'я як основа розвитку особистісного потенціалу. Київ : Інститут інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України, 2020. 124 с.
2. Танська В. В. Інноваційні здоров'язбережувальні технології в системі освітньої діяльності. Житомир : Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2021. 112 с.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОК-ДІВЧАТ 6-7 РОКІВ

Жанна НОВОПИСЬМЕННА

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Ірина ТАРАНЕНКО,

Кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теоретико-методичних
основ викладання спортивних дисциплін

У сучасному дитячо-юнацькому спорті, зокрема в художній гімнастиці, формування координаційних здібностей на ранніх етапах є ключовим для розвитку моторних навичок, профілактики травм та досягнення високих результатів. Координаційні здібності у дівчат 6-7 років характеризуються нестабільністю симетричних рухів, надмірною орієнтацією та низькою диференціацією зусиль, що пов'язано з віковими особливостями дозрівання нервової системи. Недостатній розвиток координації, включаючи статичний баланс та орієнтацію в просторі, може знижувати ефективність технічної підготовки, тому теоретичне обґрунтування педагогічних підходів є актуальним для оптимізації тренувального процесу.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі та обґрунтуванні основ формування координаційних здібностей у спортсменок-дівчат 6-7 років на основі інтеграції фізіологічних, психологічних та педагогічних концепцій з урахуванням вікових і гендерних особливостей.

Теорія формування координаційних здібностей у дівчат 6-7 років базується на концепції моторного контролю, де координація розглядається як оптимальне регулювання рухів, що включає статичний баланс, орієнтацію в просторі та точність відтворення рухів. У цьому віці координаційні компоненти формують єдине ціле, але розвиваються нерівномірно, з акцентом на сенситивні періоди для пропріоцепції та вестибулярного апарату [2]. Ключовими є взаємозв'язки з антропометричними індексами, такими як зріст, маса тіла та ВМІ, які впливають на статичний і динамічний баланс, демонструючи позитивні та негативні кореляції з ефективністю рухів [5]. Теоретичні моделі підкреслюють роль баланс-тренувань для покращення динамічного балансу, хоча в дівчат 6-7 років додаткові вправи не завжди дають значний ефект понад стандартну гімнастичну підготовку [1]. За даними досліджень,

статичний баланс («Стійка фламінго») та орієнтація в просторі корелюють з технічною майстерністю на баланс-бімі та підлозі ($r = 0,5-0,7$), що робить їх провідними факторами для відбору талановитих гімнасток [1]. Гендерні особливості, як нижчий центр ваги у дівчат, сприяють кращому балансу в групах 6-8 років порівняно з старшими, з сильними кореляціями між антропометрією та параметрами рівноваги [5].

Методологія ґрунтується на аналізі спеціалізованої літератури та структурному підході до координаційних здібностей, що включає компоненти (статичний баланс, орієнтація в просторі, диференціація зусиль) та чинники розвитку (вікові особливості, тип автономної нервової регуляції). Рекомендується інтегративний метод з принципами варіативності та етапності: від простих вправ (статичний баланс без візуального контролю) до складних (ігрові завдання з елементами хореографії) [3]. Педагогічні методи охоплюють тести на координацію (тест «Стійка фламінго») та кореляційний аналіз для оцінки зв'язків з технічною підготовкою. Для дівчат 6-7 років акцент на ігрових елементах, що стимулюють сенсорну корекцію та зворотну аферацію, з урахуванням автономної нервової регуляції для індивідуалізації [5]. Додатково, методологічні засади передбачають використання антропометричних вимірювань (Tanita-шкала) для прогнозування балансу, з тестами на статичний (SBB) та динамічний баланс (LBB, VBB) на платформах типу Sensamove, де кореляції досягають 20-28% сильних зв'язків [3]. Важливим є диференційований підхід, інтеграція баланс-тренувань (2 рази на тиждень, 8 тижнів) з вправами на нестабільних поверхнях, та оцінка прогресу за допомогою SEBT і BESS для молодих гімнасток [4]. Методологія включає принципи поступового ускладнення, з фокусом на статичній координації на початковому етапі та динамічній – на подальшому, для профілактики асиметрій [3].

Теоретичні основи формування координаційних здібностей у спортсменок-дівчат 6-7 років базуються на моделях моторного контролю та структурному підході, що забезпечує комплексний розвиток через сенситивні періоди з урахуванням антропометрії та нервової регуляції [5]. Рекомендується інтеграція тестів на баланс та орієнтацію для відбору та оптимізації тренувань [3]. Подальші теоретичні розробки – моделювання індивідуальних траєкторій з гендерними особливостями. У висновку, ефективне формування

координації сприяє технічній майстерності, знижуючи ризик травм та підвищуючи адаптивність, з акцентом на статичний баланс як ключовий фактор (кореляції $r=0,5-0,7$). Необхідно впроваджувати програми з баланс-тренуваннями, адаптованими до віку 6-11 років, хоча ефект обмежений для початківців. Загалом, запропонований підхід підкреслює важливість раннього втручання для стійкої бази рухових навичок, з рекомендаціями щодо інтеграції в програми художньої гімнастики.

Список використаних джерел

1. Дейнечко А. Х., Муллагільдіна А. Ф. Рівень розвитку координаційних здібностей гімнасток 7-8 років на етапі початкової підготовки. Конференції ВНЗ. 2021. № 1. С. 1–5. URL: https://journals.urau.ua/cvs_konf/article/download/66550/61842.
2. Яковлева О. В. Розвиток координаційних здібностей дівчаток 7-8 років за допомогою роботи з двома предметами : кваліфікаційна робота магістра. Запоріжжя : ЗНУ, 2019. 65 с. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/12345/1472/%25D0%25AF%25D0%25BA%25D0%25BE%25D0%25B2%25D0%25BB%25D0%25B5%25D0%25B2%25D0%25B0.pdf?sequence=1&isAllowed=1>
3. Hristova V., Petrova M. The coordination abilities and their connection with the technical training of 6-7-year-old gymnasts. *Proceedings of the International Scientific Congress «Applied Sports Sciences» (ICASS 2022)*. 2022. Vol. 1. P. 124–130. URL: <https://www.researchgate.net/publication/365961363>. DOI: <https://doi.org/10.37393/ICASS2022/19>
4. Lockard M., Gable T. Efficacy of balance training to improve balance of young female gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*. 2023. Vol. 15, № 1. P. 87–96. URL: <https://journals.uni-lj.si/sgj/article/view/11143>. DOI: <https://doi.org/10.52165/sgj.15.1.87-96>
5. Petran D., Potop I., Mihai V. Determining the influence of anthropometric indices on balance parameters in young female gymnasts. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2023. Vol. 27, № 6. P. 515–526. URL: <https://sportpedagogy.org.ua/index.php/ppcs/article/view/2563>. DOI: <https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0610>

ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ УЧНІВ ТА ПРОБЛЕМИ СТАНДАРТИЗАЦІЇ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анастасія ОСТАФІЙЧУК

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Науковий керівник: Іван ВАСКАН,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики
фізичної культури

Ефективність навчального процесу значною мірою залежить від урахування індивідуальних особливостей учнів. Стандартизовані програми фізичної культури, що використовуються у закладах загальної середньої освіти, не завжди враховують різноманітність вікових, статевих і психофізіологічних характеристик дітей та підлітків. Це зумовлює необхідність критичного аналізу існуючої системи та пошуку шляхів її адаптації.

Мета дослідження – проаналізувати вплив індивідуальних особливостей учнів на ефективність засвоєння програм фізичної культури та визначити шляхи оптимізації стандартів фізичного виховання з урахуванням цих особливостей.

Теоретичний аналіз науково-педагогічної літератури; вивчення нормативно-правової бази та чинних навчальних програм; педагогічне спостереження за навчальним процесом у ЗЗСО; узагальнення практичного досвіду вчителів фізичної культури.

У процес організації фізичного виховання у ЗЗСО враховують важливий чинник – урахування індивідуальних особливостей учнів. Рівень фізичного розвитку, рухова активність, працездатність та ставлення до занять з фізичної культури залежать великою мірою від багатьох чинників, а саме: віку, статі та психофізіологічних характеристик учня. Ігнорування цих відмінностей може призвести до перевантаження, зниження інтересу до занять, а в окремих випадках – навіть до погіршення стану здоров'я чи травматизму.

Віковий аспект є визначальним у побудові занять з фізичної культури. Перша шкільна ланка – молодший шкільний вік (6-10 років) характеризується високою руховою активністю, швидким розвитком координаційних здібностей і пластичністю нервової системи. У цей період надзвичайно важливо формувати інтерес до фізичних вправ, закладати основу для розвитку основних рухових навичок.

У наступному – середньому шкільному віці (11-14 років) спостерігається більш інтенсивне зростання організму, нерівномірний розвиток опорно-рухового апарату, що іноді спричиняє порушення постави. Значну увагу слід приділяти розвитку таких фізичних якостей, як витривалість, гнучкість та не забувати про профілактику перевантажень.

Заклучний – старший шкільний вік (15-17 років) пов'язаний із завершенням статевого дозрівання та формуванням функціональних систем організму. Учні старшого віку здатні до більш цілеспрямованих тренувальних навантажень, але водночас їхній організм зазнає підвищеного психоемоційного навантаження у зв'язку з підготовкою до дорослого життя та переходу до наступного вікового періоду. Отже, вікові особливості вимагають диференційованого підходу до змісту занять та вибору фізичних вправ.

Окрім вікових особливостей, слід зазначити, що статеві особливості займають також важливе значення не тільки у фізичному вихованні, а й у цілому. Статеві особливості можуть проявляються у різних темпах фізичного розвитку, і певні фізичні якості будуть домінувати над іншими. Для прикладу: хлопці, зазвичай мають вищі показники сили, швидкості та витривалості. І це пояснюється саме гормональними змінами та збільшенням м'язової маси в період статевого дозрівання. А дівчата відзначаються більшою гнучкістю, координацією та еластичністю рухів. У них менш виражений розвиток силових якостей, однак вони здатні швидше опановувати складні рухові дії, особливо якщо вони пов'язані з ритмікою та пластикою.

У стандартизованих програмах фізичної культури ці відмінності не завжди враховуються, що може знижувати ефективність занять і мотивацію учнів. Оптимальним рішенням буде використання варіативних програм, наприклад: для хлопців – вправи з більш вираженим силовим і швидкісним компонентом, для дівчат – акцент на гнучкість, координацію та витривалість у поєднанні з розвитком сили, тобто розподіл за статевими ознаками.

Стандартизована програма часто пропонує однакові вправи для всіх учнів, що включає проблематику неврахування природних відмінностей у фізичних можливостях між хлопцями та дівчатами. У подальшому, чи навіть у кінцевому результаті, це може призвести до зниження мотивації до занять, перевантаження або ж, навпаки, недостатнього розвитку певних якостей.

Психофізіологічні особливості школярів проявляються у рівні працездатності, швидкості реакцій, типі нервової системи, мотивації та ставленні до фізичної активності. Одні учні мають високий рівень енергії та легко сприймають нові вправи, інші – швидко втомлюються, потребують додаткової підтримки й поступового підвищення навантаження. Слід приділяти особливу увагу учням із різними медичними показниками: діти з порушеннями постави, зниженим імунітетом чи хронічними захворюваннями потребують адаптованих програм. Якщо ігнорувати ці фактори, наслідками цього стане не лише відсутність прогресу, а й загострення проблем зі здоров'ям.

Сучасні шкільні програми фізичної культури в Україні орієнтовані переважно на середньостатистичного учня, що зумовлює низку проблем:

1. Нівелювання індивідуальних особливостей. Учні з різним рівнем підготовленості виконують однакові завдання, що ускладнює досягнення рівних результатів, адже всі учні із різним фізичним рівнем та можливостями.

2. Недостатня увага до стану здоров'я. Попри наявність медичних груп, їхній зміст здебільшого зводиться до обмеження навантаження, а не до створення альтернативних методик.

3. Мотиваційний бар'єр. Відсутня можливість самореалізуватися та врахувати інтереси чи вподобання школярів, що знижує рівень зацікавленості у фізичній культурі.

4. Формалізм оцінювання. Типові тести та нормативи часто не відображають реального рівня розвитку учня, а радше його здатність відповідати середньостатистичним вимогам.

Основна проблема полягає у тому, що стандартизовані програми фізичної культури орієнтовані на «середнього» учня, що нівелює відмінності у рівні підготовленості та стані здоров'я і виключає можливість індивідуалізації протягом цілого процесу. У результаті ефективність занять буде знижуватися, а інтерес школярів до фізичної активності часто втрачається та завершується у таких моментах.

Ефективність фізичного виховання безпосереднього залежить від урахування індивідуальних особливостей учнів – вікових, статевих, фізіологічних та психічних. Ігнорування цих чинників знижує мотивацію до занять, спричиняє перевантаження та може негативно впливати на стан здоров'я школярів.

Стандартизовані програми фізичної культури, що переважно орієнтовані на «середнього» учня, не враховують природну різноманітність фізичного розвитку дітей і підлітків, що призводить до формалізму у навчанні та нерівних можливостей у досягненні результатів.

Вікові та статеві особливості визначають специфіку розвитку фізичних якостей і мають бути основою для добору вправ, навантаження та методів проведення занять. Зокрема, хлопці характеризуються вищим рівнем сили й витривалості, а дівчата – більшою гнучкістю та координацією рухів.

Урахування психофізіологічних характеристик дозволяє створити сприятливі умови для фізичного розвитку кожного учня, уникнути перевтоми та підтримати позитивне ставлення до занять.

Необхідною умовою підвищення ефективності фізичного виховання є впровадження варіативних і адаптованих програм, що дозволяють диференціювати навчальний процес відповідно до можливостей, стану здоров'я та інтересів школярів.

Отже, модернізація програм фізичної культури повинна ґрунтуватися на принципі індивідуального підходу, який забезпечує гармонійний розвиток, формує стійку мотивацію до занять і сприяє збереженню здоров'я учнів.

Список використаних джерел

1. Васильчук, Г. В. (2023). Особливості підвищення мотивації до уроків фізичної культури учнів з порушеннями постави. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (3К(162)), 73-77. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).16)
2. Васкан, І. Г. (2024). Специфіка змісту уроків у системі адаптивної фізичної культури в ЗЗСО. *Олімпійський та паралімпійський спорт*, 1, 40-45. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).16)
3. Семененко, В., & Теліус, В. (2023). Особливості адаптаційного періоду до занять фізичною культурою учнів 5-6 класів в освітній концепції Нової української школи. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, 2, 17-21. DOI: <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2023.2.3>
4. Плахтій, П. Д., Сущева, І. В., & Мосендз, Т. М. (2009). Психофізіологічні особливості формування рухових навичок у школярів. *Проблеми сучасної психології*, 4, 175-182. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2009-4.175-182>

5. Грабова, А. Р. (2023). Психофізіологічні особливості учнів в умовах стресу. *Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди*. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/items/cfc50516-7769-4e0e-849c-803afe3c6263>

6. Вознюк, Т. (2024). Сучасні методичні підходи до проведення уроків фізичної культури з використанням вправ зі спортивних ігор у початковій школі. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, 2, 1-6. DOI: <https://doi.org/10.31652/3041-2463-2024-2-1>

7. Освіта.ua. (н.д.). Активізація діяльності учнів на уроці фізичної культури: психологічні особливості. *Освіта.ua*. <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/28905/>

РОЗРОБКА ТА ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ СИЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ КІКБОКСЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Ольга ПЛОХІХ

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Науковий керівник: Леонід ВОСТРОКНУТОВ,
доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін і фітнесу

Кікбоксинг є високоінтенсивним видом спортивних єдиноборств, який ставить перед атлетами значні вимоги щодо розвитку спеціальних фізичних якостей та психологічної стійкості. Визначальне місце в системі тренування посідає силова підготовка, оскільки вона безпосередньо впливає на показники ефективності ударної техніки, швидко-силові параметри пересувань, а також здатність підтримувати працездатність протягом усього поєдинку [3, 6].

На рівні дитячо-юнацького спорту значущість методичної оптимізації силових підготовки зростає, оскільки саме на етапі спеціалізованої базової підготовки формуються основні рухові якості, необхідні для подальшого спортивного вдосконалення.

Попередній аналіз досліджень демонструє, що рівень розвитку максимальної сили, вибухової потужності та силових витривалості є вирішальними чинниками успішності у кікбоксингу [1, 2]. Водночас практичний досвід свідчить, що традиційні програми не завжди забезпечують оптимальну ефективність, особливо у роботі зі спортсменами з неоднорідним рівнем підготовленості. Відтак, постає нагальна потреба у впровадженні експериментальних методик, побудованих на засадах індивідуалізації, варіативності тренувальних впливів та комплексного розвитку фізичних здібностей.

Метою роботи стало обґрунтування та підвищення ефективності силових підготовки кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки через розробку й експериментальне впровадження авторського комплексу спеціалізованих вправ.

Для досягнення поставленої мети були визначені наступні завдання: здійснити аналіз науково-методичних джерел, що стосуються проблематики силових підготовки в кікбоксингу [3, 6]; виявити специфічні особливості розвитку силових якостей спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки [5]; розробити комплекс

спеціалізованих вправ та здійснити експериментальну перевірку його ефективності [4, 6]; визначити вплив авторської методики на динаміку силових показників кікбоксерів [2].

Дослідження проведено на базі КЗ «КДЮСШ №6 ХМР» (м. Харків) за участю 14 кікбоксерів 3-го року навчання, які належать до групи базової підготовки. Спортсменів було розподілено на контрольну (КГ, n=7) та експериментальну (ЕГ, n=7) групи з урахуванням антропометричних та вихідних показників фізичної підготовленості.

Для досягнення поставленої мети застосовувався комплекс наступних методів: аналіз та узагальнення спеціалізованої літератури, педагогічне спостереження, тестування фізичних якостей, педагогічний експеримент та методи математичної статистики [1, 5].

Експериментальна група тренувалася за розробленою методикою протягом 4-тижневого мезоциклу. Методика базувалася на принципах нелінійної періодизації та передбачала чергування двох комплексів вправ (А та Б). Це забезпечувало варіативність тренувального навантаження, запобігало адаптаційному плато та оптимізувало відновлювальні процеси. Тренування проводилося 5 разів на тиждень.

Комплекси включали 6 вправ, що охоплювали основні м'язові групи (верхній плечовий пояс, нижні кінцівки, м'язи тулуба), а також вправи з вільними обтяженнями, пліометричні та спеціальні вправи імітаційного характеру [4, 6]. Кількість підходів (3) була фіксованою, тоді як повтори (5-15), інтервали відпочинку (0,5-2 хв) та типи обладнання (власна вага, гантелі, тренажери, медбол) були варіативними.

**Таблиця 1– Структура 4-тижневого мезоциклу,
який застосовувався в експериментальній групі**

Тиждень	Комплекс вправ	Основна спрямованість
1	Комплекс А	Максимальна сила: акцент на багатосуглобові вправи (6-10 повторів); розвиває базову силу спини, біцепсів, сідничних м'язів.
2	Комплекс Б	Вибухова сила: пліометричні вправи (застрибування, кидки м'яча); підвищує швидкісну потужність ніг і верхньої частини тіла.
3	Комплекс А	Силова витривалість: вправи з 12-15 повторами та стабілізацією; сприяє витривалості після базового силового циклу.
4	Комплекс Б	Комплексний розвиток: односторонні та динамічні вправи; забезпечує всебічну адаптацію м'язів.

Після завершення формувального педагогічного експерименту було встановлено, що в експериментальній групі (ЕГ) зафіксовано статистично значуще (достовірне) поліпшення показників у чотирьох із семи застосованих тестів ($p < 0,05$). Середній приріст результатів в ЕГ становив 10,8%, що перевищує аналогічний показник у контрольній групі (КГ), де приріст склав 6,5%.

Найбільш виражена позитивна динаміка відзначена у розвитку вибухової потужності нижніх кінцівок та сили ударного руху рукою, де приріст досяг +26,5% [2, 5].

У контрольній групі зафіксовані зміни мали мінімальний характер і були статистично несуттєвими. Отримані емпіричні дані підтверджують обмежену ефективність традиційних програм підготовки та демонструють переваги експериментальної методики, яка інтегрує засоби силового та швидко-силового спрямування [1, 4].

Силовa підготовка є вирішальним чинником, що детермінує результативність кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Експериментальна перевірка довела, що розроблена авторська методика тренувань забезпечила статистично значуще поліпшення силових показників спортсменів, що підтверджує її ефективність, причому найбільш виражений позитивний ефект був досягнутий у розвитку вибухової потужності та сили ударного руху рукою, що свідчить про спеціалізовану спрямованість комплексу

Практична цінність роботи полягає у можливості імплементації даного комплексу для оптимізації програм дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) з метою підвищення ефективності тренувального процесу. На основі отриманих даних, авторський комплекс може бути рекомендований для широкого використання у системі дитячо-юнацького спорту.

Список використаних джерел

1. Бомпа Т., Буззікеллі К. *Periodization Training for Sports* : монографія. 3-тє вид. *Human Kinetics*, 2015. 368 с. URL: <https://nis-ir.tiss.co.in/nis/bitstream/123456789/105/31/Periodization%20Training%20for%20Sports%20%28%20PDFDrive%20%29.pdf>.
2. Тернер А. та ін. *Routledge Handbook of Strength and Conditioning: Sport-specific Programming for High Performance* : монографія. Лондон : Routledge, 2018. 680 с. URL: <https://www.routledge.com/Routledge-Handbook-of-Strength-and-Conditioning-Sport-specific-Programming-for-High-performance/Turner/p/book/9781138687240>.

3. Кравцова Г. Л., Коростиленко Е. П. Особливості розвитку вибухової сили дітей 11-13 років, що спеціалізуються в кікбоксингу. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип. 12. С. 33–38. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-12.33-38>

4. Литвиненко А. М., Олійник Д. С. Кікбоксинг ВТКА: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : програма. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства молоді та спорту України, 2014. 85 с. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2019/kikboksing-vtka.pdf.

5. Мельниченко О. В., Сасенко В. Г. Методика силової підготовки спортсменів для контактних видів східних єдиноборств у тижневому циклі тренувань. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2006. Вип. 35: Педагогічні науки. С. 164–167. URL: [https://www.researchgate.net/publication/307980531_Metodika_silovoi_pidgotovki_sportsmeniv_dla_kontaktnih_vidiv_shidnih_e_dinoborstv_u_tiznevomu_cikli_trenuvan](https://www.researchgate.net/publication/307980531_Metodika_silovoi_pidgotovki_sportsmeniv_dla_kontaktних_vidiv_shidnih_e_dinoborstv_u_tiznevomu_cikli_trenuvan).

6. Огарь Г. О., Санжаров В. А., Ласиця В. І. Вплив швидко-силової спрямованості тренування юних тхеквондистів на ефективність ударних дій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112, № 4. С. 177–180. URL: [https://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2013_112\(4\)_44](https://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2013_112(4)_44).

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В ОСВІТІ

Ярослав ПОВАЖНИЙ

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Олена СОГОКОНЬ,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри медико-біологічних
дисциплін і фізичного виховання

У сучасних умовах інтегрування України у європейську систему освіти на перший план виходить необхідність реформування та удосконалення системи вищої освіти, підвищення рівня якості підготовки вчителів фізичної культури, які оволодіють сучасними методиками викладання, принципами здоров'язбереження в освіті та навчаються застосовувати фізкультурно-оздоровчі технології у системі фізичного виховання. Виходячи з цього, стратегічним завданням реформування вищої освіти України є трансформація кількісних показників освітніх послуг у якісні, що передбачає перегляд змісту вищої освіти та наповнення його новітнім матеріалом, сучасними методиками викладання, підвищення зацікавленості студентів у якості навчання, заохочення кожного студента до активної пізнавальної діяльності на підставі посилення ролі навчально-дослідницької роботи.

Аналіз літературних джерел та власних спостережень показав, що науковці вивчають різні аспекти окресленої проблеми: підготовку спеціалістів з оздоровчої фізичної культури (В. Баранов, О. Бірюк, А. Корх, Т. Круцевич, К. Купер, Т. Лисицька, Г. Максименко, Н. Оніщенко, Т. Ротерс, Л. Сіднева, Б. Френкс, Е. Хоулі; теорії оздоровчої гімнастики, оздоровчого тренування та фітнесу (В. Видрін, Б. Ведмеденко, Є. Ільїн, Л. Калінкін, Ю. Менхін, Ю. Рижкін, Ж. Холодов), а дослідження (Г. Безверхньої, Б. Ведмедко, Т. Круцевич, Л. Мосійчука, Х. Салмана, Ю. Танасійчук) свідчать, що в старшому шкільному віці спостерігається значне зниження рухової активності на фоні падіння зацікавленості до уроків фізичної культури та негативного ставлення до рухового режиму.

Гармонійний та всебічний розвиток особистості, заснований на цінностях, сенсі життя, змінює адаптивні можливості організму людини і реалізується через формування здорового способу життя. У процесі фізичного виховання використовуються різноманітні засоби та методи, розробляються інноваційні оздоровчі технології, котрі

спрямовані на реалізацію завдань цього процесу та підпорядковуються його закономірностям. Молодь має усвідомлювати важливість здорового способу життя й працювати над моральним, психічним та фізичним самовдосконаленням, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад. У контексті освіти здоров'я є фундаментальною цінністю, яка впливає на здатність дитини до навчання, соціалізації та самореалізації.

Визначимо види здоров'я:

1. Фізичне – стан організму, рівень фізичної витривалості, функціонування органів;
2. Психічне – емоційний стан, стресостійкість, здатність до саморегуляції;
3. Соціальне – уміння спілкуватися, бути частиною колективу;
4. Духовне – система цінностей, сенси життя, морально-етичні орієнтири.

Здоров'язбереження – це сукупність дій, спрямованих на збереження, підтримання і зміцнення здоров'я, а також профілактику його порушень. У школі це поняття охоплює не лише гігієну й фізичну активність, а й психоемоційний комфорт, безпечне середовище, грамотне педагогічне навантаження [1, с. 122].

Визначимо основні принципи здоров'язбереження в освіті:

1. Пріоритет збереження здоров'я над іншими цілями освіти.
2. Індивідуалізація та диференціація навчання з урахуванням психофізіологічних особливостей дітей.
3. Системність (збереження здоров'я – наскрізна складова всіх аспектів освітнього процесу).
4. Безперервність і наступність (від дошкільної до вищої освіти).
5. Комплексний підхід (фізичне, психічне, соціальне здоров'я).

У межах освітнього процесу ми визначаємо такі групи здоров'язбережувальних технологій:

Фізкультурно-оздоровчі технології:

- ранкова гімнастика;
- фізкультхвилинки та паузи;
- рухливі ігри;
- корекційна гімнастика.

Санітарно-гігієнічні технології:

- дотримання санітарних норм у навчальних приміщеннях (освітлення, температура, вологість повітря);
- правильна організація режиму дня;
- профілактика інфекційних захворювань.

Психолого-педагогічні технології:

- технології зниження рівня стресу, тривожності;
- створення доброзичливої атмосфери в колективі;
- запобігання булінгу;
- розвиток емоційного інтелекту.

Соціально-профілактичні технології:

- профілактика шкідливих звичок;
- інформаційно-просвітницька діяльність щодо здорового способу життя;
- участь у соціальних і волонтерських проєктах.

Отже, аналізуючи вищезазначене, здоров'язберезувальні технології мають на меті вдосконалити систему фізичного виховання для збереження здоров'я молодого покоління. Одним з найважливіших показників, що характеризує благополуччя сучасного суспільства – це стан здоров'я молоді. Реалізація здоров'язберезувальної діяльності у професійному становленні майбутніх учителів фізичної культури передбачає виконання таких завдань:

1. Забезпечити гармонійне поєднання загальнокультурного і професійного становлення майбутнього вчителя, підготувати до здоров'язберезувальної діяльності у професійній роботі.

2. Сформувані у майбутніх фахівців сучасні уявлення про теоретичні та практичні шляхи вирішення проблем здоров'язберезувальної педагогіки, розвивати інноваційну діяльність у закладах освіти стосовно збереження та зміцнення здоров'я.

3. Розвинути у майбутніх вчителів фізичної культури гуманну, творчу, відповідальну й ініціативу особистість, яка гармонійно поєднує духовний, психічний, фізичний й культурний розвиток, свідоме ставиться до власного здоров'я.

4. Підготувати майбутніх вчителів фізичної культури до нових соціально економічних умов на ринку праці, забезпечити становлення конкурентоспроможної та професійної мобільної особистості, здатної до соціального ствердження і професійного розвитку.

Список використаних джерел

1. Онищенко Н. П., Лиховид О. Р. Здоров'язбережувальні технології у системі підготовки майбутніх учителів до інноваційної діяльності. *Молодий вчений*. 2016. № 9.1 (36.1). С. 122–126.
2. Танасійчук Ю. М. Сутність категорії «здоров'язбережувальна компетентність» в умовах педагогічного процесу ВНЗ. 2017. URL: <https://dspace.udpu.org.ua:8080/jspui/bitstream/6789/7197/1/SUTNIST%20KATEHORIИ%20«ZDOROV'IaZBERIHAIuChA%20KOMPETENTNIST»%20V%20UMOVAKh%20PEDAHONICHNOHO%20PROTsESU%20VNZ.PDF>.
3. Черненко С., Олійник О., Сорокін Ю., Коваль О. Характеристика освітнього процесу підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. *Вісник Прикарпатського університету ім. В. Стефаника. Серія: Фізична культура*. 2020. № 36. С. 86–94.

ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКОЇ ПОЗИЦІЇ ПІДЛІТКІВ-БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО МІЖНАРОДНИХ ЗМАГАНЬ

Володимир ПОНОМАРЬОВ

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Ірина ТАРАНЕНКО,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теоретико-методичних
основ викладання спортивних дисциплін

У сучасних умовах геополітичних трансформацій та глобалізації формування громадянської позиції підлітків через спорт набуває стратегічного значення для розвитку національної ідентичності, патріотизму та соціальної відповідальності. Підлітки-борці вільного стилю, як потенційні представники країни на міжнародній арені, стикаються з необхідністю інтеграції спортивних досягнень з громадянським самовизначенням, що сприяє не лише особистісному зростанню, але й зміцненню іміджу держави. Аналіз літератури свідчить, що 60-70% юних спортсменів демонструють недостатній рівень патріотичної мотивації через брак виховних елементів у тренувальному процесі, що актуалізує потребу в теоретичному осмисленні цієї проблеми [6]. В Україні вільна боротьба як традиційний вид спорту (з успіхами на Олімпіадах і Чемпіонатах світу) може стати потужним інструментом громадянського виховання, але вимагає глибокого аналітичного обґрунтування для оптимізації підготовки до міжнародних змагань.

Мета дослідження – теоретичний аналіз процесу формування громадянської позиції підлітків-борців вільного стилю в контексті підготовки до міжнародних змагань на основі інтеграції спортивних і виховних компонентів.

Теорія формування громадянської позиції ґрунтується на аксіологічному підході, де громадянська позиція трактується як система ціннісних орієнтацій, що включає патріотизм, соціальну відповідальність та культурну ідентичність. У контексті вільної боротьби ключовими є принципи патріотичного виховання через спорт, де підготовка до міжнародних змагань розвиває національну ідентичність з кореляцією між спортивними успіхами та громадянською активністю ($r=0,75$) [1]. Підлітковий вік (13-17 років) є сенситивним періодом для формування громадянської позиції, оскільки поєднує

фізичне дозрівання з пошуком соціальної ролі, де спорт сприяє розвитку дисципліни, толерантності та патріотизму через командну взаємодію та міжнародні контакти. Теоретичні моделі підкреслюють роль хортингу як українського аналога вільної боротьби, де технічна підготовка (захвати, кидки) інтегрується з громадянським вихованням, формуючи «школу сили і честі» для юного українця [2]. Аналіз літератури показує, що в процесі підготовки до міжнародних змагань громадянська позиція формується через усвідомлення ролі спорту як дипломатичного інструменту, де перемоги на арені сприяють національному престижу. Зарубіжний досвід демонструє, що теоретичні основи включають інтеграцію етичних норм (fair play) і культурних обмінів, що підвищує патріотизм на 20-25% у юних борців [4]. В Україні теоретичні засади адаптуються до національного контексту, де вільна боротьба як олімпійський вид спорту сприяє формуванню громадянської позиції через акцент на історичну спадщину (успіхи українських борців на світових аренах) та соціальну відповідальність (участь у благодійних акціях) [3]. Розширений аналіз теорії вказує на необхідність синтезу аксіологічного (ціннісного) та діяльнісного підходів, де громадянська позиція не є статичною, а розвивається через практичну підготовку, включаючи психологічну стійкість до міжнародного тиску та культурну толерантність [4]. Детальніше, аксіологічний підхід підкреслює патріотизм як цінність, де спорт стає символом національної єдності, тоді як діяльнісний – через участь у змаганнях формує навички відповідальності. Теоретичні моделі також враховують гендерні аспекти: для дівчат-борчинь (які становлять 20-30% підлітків у вільній боротьбі) акцент на емоційній стійкості та гендерній рівності, для хлопців – на дисципліні та лідерстві [4]. При цьому варто зазначити, що підготовка до міжнародних змагань є не лише спортивним, але й громадянським процесом, де вільна боротьба сприяє формуванню патріотичного світогляду через перемоги та культурні обміни.

Нами було здійснено аналіз методології формування громадянської позиції підлітків-борців вільного стилю в процесі підготовки до міжнародних змагань, який базується на систематичному огляді науково-методичної літератури та застосуванні структурного підходу до громадянської позиції. При цьому виявлено, що громадянська позиція як інтегративна якість включає ціннісний (патріотизм, соціальна відповідальність), мотиваційний (внутрішнє прагнення до представлення країни) та діяльнісний (участь у спортивних і виховних заходах) компоненти, а ключовими чинниками її

розвитку є спортивний досвід і міжнародні контакти. Встановлено, що інтегративний метод, який поєднує принципи варіативності (різноманітність вправ) та етапності (послідовний перехід від простих до складних завдань), є ефективним для формування громадянської позиції. Зокрема, визначено, що на початковому етапі доцільно застосовувати базові вправи з техніки вільної боротьби (захвати, кидки), які поступово доповнюються складнішими формами, такими як симуляція міжнародних сутичок з елементами культурного виховання, що сприяють розвитку толерантності та національної гордості. Виявлено, що педагогічні методи, які включають словесні (пояснення ролі спорту в зміцненні національного іміджу) та практичні (рольові ігри «Міжнародний турнір» з обговоренням етики спортивної поведінки), враховують вікові особливості підлітків, зокрема підвищену емоційність і пошук ідентичності, що посилює їхню громадянську свідомість. Крім того, встановлено, що акцент на ігрових елементах, які стимулюють патріотизм і толерантність, у поєднанні з сучасними технологіями, такими як відеоаналіз міжнародних змагань, сприяє формуванню ціннісних орієнтацій. Аналіз також показав, що інтеграція рекомендацій щодо розвитку фізичних якостей юних борців (координація, витривалість) із громадянським вихованням дозволяє досягти синергетичного ефекту, підвищуючи мотивацію та соціальну відповідальність підлітків у процесі підготовки до міжнародних змагань [2, 5, 6].

Аналіз літератури свідчить, що формування громадянської позиції підлітків-борців вільного стилю в процесі підготовки до міжнародних змагань забезпечує комплексний розвиток: патріотизм підвищується на 20-25% через усвідомлення національної ролі, мотивація – на 18-22% завдяки командній взаємодії, а соціальна відповідальність – на 15% через культурні обміни. Теоретичні моделі підтверджують, що вільна боротьба як вид спорту з сильною національною традицією (успіхи українських спортсменів на Олімпіадах) сприяє формуванню стійкої громадянської позиції, з кореляцією між спортивними досягненнями та патріотизмом ($r=0,70$) [4]. Особливо помітний ефект у динамічних елементах підготовки, де симуляція міжнародних сутичок розвиває толерантність і національну гордість, що узгоджується з даними про ефективність патріотичного виховання через спорт.

Теоретичні основи формування громадянської позиції підлітків-борців вільного стилю в процесі підготовки до міжнародних змагань базуються на аксіологічному та діяльнісному підходах, що забезпечує

комплексний розвиток через інтеграцію спортивних і виховних методів. Ефективними засобами визначено: впровадження ігрових форм і патріотичних елементів у програми підготовки для підвищення соціальної відповідальності. Подальші теоретичні розробки – моделювання індивідуальних траєкторій з урахуванням гендерних особливостей.

Список використаних джерел

1. Андрющенко Т. К. Формування здоров'я школярів засобами фізичної культури : дис. ... д-ра пед. наук. Київ, 2012. 450 с. URL: http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/214/1/%D0%90%D0%BD%D0%B4%D1%80%D1%8E%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D0%A2.%D0%9A.%20.pdf
2. Спортивна боротьба : метод. рекомендації. 2018. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/3855/Mazur-V.I.-ta-in.-Sportyvna-borotba-metod.-rekomendatsii.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
3. Єрьоменко Е. А. Теоретична підготовка спортсмена бойового хортингу. Combat-horting.org.ua. 2020. URL: https://www.combat-horting.org.ua/sites/default/files/combat_horting_book_2.pdf
4. Удосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби. *Path of Science*. 2015. URL: <https://pathofscience.org/index.php/ps/article/download/71/96>
5. Єрьоменко Е. А. Хортинг – школа сили і честі юного українця. 2018. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707687/>
6. Development of physical qualities of teenage freestyle wrestlers. 2023. URL: https://www.researchgate.net/publication/376765854_Development_of_physical_qualities_of_teenage_freestyle_wrestlers

АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ ПРОБЛЕМИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБІ

Іван ПРИМАЧЕНКО

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Ірина ТАРАНЕНКО,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теоретико-методичних
основ викладання спортивних дисциплін

Техніко-тактична підготовка (ТТП) є ключовим компонентом спортивної майстерності у вільній боротьбі. Сучасні тенденції розвитку цього виду спорту вимагають постійного вдосконалення методів ТТП, враховуючи індивідуальні особливості спортсменів, зміни у правилах змагань та впровадження новітніх технологій у тренувальний процес [3].

Одним із актуальних напрямів є індивідуалізація ТТП, що передбачає адаптацію технічних і тактичних дій до особистих характеристик борця. А. Антонюк у своєму дослідженні акцентує увагу на важливості формування індивідуального стилю ведення поєдинку, що дозволяє максимально реалізувати потенціал спортсмена [1].

Також важливим є врахування змін у правилах змагань, які впливають на структуру та зміст ТТП. Г. Данько та інші дослідники зазначають, що оновлення правил повинно супроводжуватися відповідними змінами у тренувальному процесі для забезпечення ефективності підготовки [3].

Аналіз змагальної діяльності провідних борців світу дозволяє визначити модельні характеристики ТТП. Ю. Тропін та інші дослідники виявили, що ефективність технічних дій у стійці та партері є визначальним фактором успішності спортсменів на міжнародних змаганнях [5].

Г. Огарь та співавтори підкреслюють, що аналіз змагальної діяльності дозволяє виявити сильні та слабкі сторони ТТП спортсменів, що є основою для корекції тренувального процесу [4].

Формування ТТП повинно здійснюватися з урахуванням вікових та кваліфікаційних особливостей спортсменів. І. Асаулюк та інші дослідники зазначають, що ефективне навчання техніко-тактичним діям передбачає поетапне ускладнення умов тренувань та використання різноманітних методичних прийомів [2].

У сучасних умовах розвитку спорту вищих досягнень, зокрема вільної боротьби, техніко-тактична підготовка (ТПП) набуває пріоритетного значення як базовий компонент змагальної діяльності. Аналіз сучасного стану цієї проблеми засвідчує наявність ряду системних викликів і методичних пошуків, пов'язаних із зміною динаміки поєдинків, оновленням змагальних правил та зростаючими вимогами до індивідуалізації тренувального процесу.

По-перше, техніко-тактична підготовка спортсменів перебуває під впливом нових тенденцій у суддівстві та регламентах змагань. Часті зміни правил ведення боротьби зумовлюють необхідність постійного оновлення арсеналу технічних дій і тактичних варіацій. Як зазначає Г. Данько та ін., сучасний борець має бути здатним до гнучкого перебудування структури своїх дій в умовах непередбачуваного розвитку поєдинку, що вимагає не лише технічної досконалості, а й високого рівня тактичного мислення [3].

По-друге, недостатня індивідуалізація підготовки залишається однією з провідних проблем. Часто спостерігається переважання шаблонних підходів до навчання техніки й тактики, які не враховують морфофункціональні особливості спортсмена, його психофізіологічний тип, а також домінантні стилістичні компоненти ведення боротьби. У цьому контексті важливого значення набуває концепція індивідуального стилю змагальної діяльності, що висвітлена в роботах А. Антонюка [1], а також І. Асаулюка та співавторів, які акцентують на поетапному формуванні дій з урахуванням вікових особливостей [2].

По-третє, сучасний рівень ТПП вимагає впровадження аналітичних методів оцінки змагальної діяльності. Ефективна техніко-тактична підготовка неможлива без глибокого аналізу як власних дій спортсмена, так і дій потенційних суперників. Відповідно, важливим є системне застосування відеоаналізу, статистичних моделей та моделювання змагальних ситуацій, про що зазначено у працях Ю. Тропіна та ін. [5]. Додатково, Г. Огарь та співавтори демонструють, як структура змагальної діяльності (кількість і результативність дій у стійці та партері) слугує основою для корекції ТПП [4].

По-четверте, недостатня увага приділяється психологічному компоненту техніко-тактичної підготовки. Тактичні рішення у боротьбі приймаються в умовах високого емоційного напруження, тож розвиток антиципації, стійкості до стресу й швидкості

прийняття рішень повинен стати невід'ємною частиною цілісної програми ТТП [6].

Таким чином, сучасний стан проблеми техніко-тактичної підготовки у вільній боротьбі характеризується потребою у:

- комплексному підході до організації тренувального процесу;
- інтеграції індивідуально-типологічних характеристик спортсменів;
- адаптації до актуальних регламентних змін;
- впровадженні сучасних методів аналізу техніко-тактичних дій;
- гармонійному поєднанні технічної, тактичної та психофізіологічної складових.

Поглиблення наукових досліджень у цьому напрямі сприятиме створенню ефективних тренувальних моделей, адаптованих до умов сучасного спортивного змагання. Сучасний стан проблеми ТТП у вільній боротьбі характеризується необхідністю індивідуалізації підготовки, адаптації до змін у правилах змагань та впровадження новітніх методик тренування. Подальші дослідження повинні бути спрямовані на розробку ефективних програм ТТП, що враховують індивідуальні особливості спортсменів та сучасні вимоги до змагальної діяльності [3].

Список використаних джерел

1. Антонюк А. Є. Техніко-тактична підготовка борців вільного стилю на основі індивідуальної манери ведення поєдинку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2021. Вип. 10 (141). С. 15–18. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/554>.
2. Асаулюк І. О., Дяченко А. А., Антонюк А. Є., Яковлів В. Л. Особливості формування техніко-тактичних дій борців вільного стилю. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2021. Вип. 12 (144). С. 25–29. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/entities/publication/5d25f365-c76c-43cb-873d-cc6ee438a795>
3. Данько Г. В., Лаврентьев О. М., Данько Т. Г., Крупеня С. В., Живолович С. А. Основні напрями техніко-тактичної підготовки борців. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2023. Вип. 5 (164). С. 62–68. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1202>.

4. Огарь Г. О., Кривенцова І. В., Ілющенко Є. Є. Аналіз змагальної діяльності провідних борців вільного стилю. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Фізичне виховання і спорт.* 2020. № 10 (166). С. 278–282. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/items/8732afad-a962-411c-93eb-f78dbd3bf849>.

5. Тропін Ю., Латишев М., Корольов Б., Ляшенко О. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості найсильніших борців світу. *Єдиноборства.* 2020. № 4. С. 58–71. URL: https://journals.uran.ua/martial_arts/article/view/288600.

6. Кравчук С. В. Психологічні аспекти техніко-тактичної підготовки борців вільного стилю. *Науковий вісник Франківського національного університету імені Василя Стефаника. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* 2022. Вип. 1 (25). С. 45–51. URL: <https://journals.uran.ua/nvfnuvs/article/view/248912>.

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Олена РИБАЛКА, Ніна АТАМАНЧУК,

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Модернізація освіти що відбувається в державі, має на меті створення умов для особистісного розвитку та самореалізації кожного громадянина України. Одним із шляхів досягнення цієї мети є навчання учнівської та студентської молоді відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я людей, що їх оточують, як до найвищої цінності, формування через освіту здорового способу життя.

Як свідчить практика, інформаційно-просвітницький підхід (знання заради знань), що домінував протягом багатьох років, виявився неефективним у вирішенні завдань збереження та зміцнення здоров'я, що включали і профілактику тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків, поширення ВІЛ-інфекції. На сьогодні альтернативним є компетентісний підхід (знання заради вмінь). Він базується на основі формування та розвитку здоров'язберігаючих життєвих навичок, обґрунтовує необхідність формування усвідомлених поведінкових реакцій, що дозволяли б успішно розв'язувати завдання збереження та зміцнення всіх складових здоров'я (психічного, фізичного, духовного та соціального), самозахисту від ризикової поведінки, стресостійкості, що особливо важливо в сучасних умовах життя.

Це постійні стресові стани, які виникають майже у кожного жителя, не зважаючи на те, де він проживає, негативні емоції, панічні атаки, їх частота може призвести до виникнення психічних захворювань, хвороб серцево-судинної системи, ендокринної, шлунково-кишкового тракту та інших систем організму, а також зниження адаптації організму до дії шкідливих чинників зовнішнього середовища, імунітету.

Великий відсоток сучасної молоді має шкідливі звички, які негативно впливають на всі системи організму людини, сприяючи в майбутньому виникненню різноманітних захворювань.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, життєві навички – це здатність до адаптивної та позитивної поведінки, яка дає можливість індивідуумам ефективно вирішувати

проблеми та долати повсякденні труднощі. Вони допомагають людям приймати обґрунтовані рішення, розв'язувати проблеми, критично та творчо мислити, ефективно будувати соціальні контакти та здорові стосунки, співчувати, продуктивно організовувати своє життя, вести здоровий спосіб життя.

Здоров'язберігаючі життєві навички – це сукупність знань, умінь, навичок і установок, які сприяють збереженню фізичного, психічного і соціального благополуччя людини. До них належать: уміння контролювати власний психоемоційний стан; навички ефективної комунікації; уміння приймати відповідальні рішення; формування культури харчування, рухової активності, гігієни; відмова від шкідливих звичок; навички стресостійкості й саморегуляції.

Не варто забувати, що чим більше дбаємо про власне психологічне здоров'я, тим легше нам пристосовуватися до постійно змінних життєвих умов. Природно, що кожна людина час від часу переживає смуток чи стикається з труднощами. Проте саме здатність долати життєві випробування, залишаючись у контакті з оточенням і не занурюючись у депресивні стани, є показником сили та стійкості нашого психологічного здоров'я [1, с. 91].

Здоров'язберігаючі життєві навички можуть бути застосовані студентами у власній поведінці, або спрямовані на інших, так само як і на зміну оточення задля того, щоб зробити його позитивним та безпечним для здоров'я. Змістом формування здоров'язберігаючих життєвих навичок у навчально-виховному процесі ЗВО має стати створення відповідних умов та ситуацій які актуалізують потребу студентів в оволодінні та практичному закріпленні оптимальних засобів вирішення специфічних життєвих завдань, зміст яких спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я. Ці життєві завдання мають пройти відповідне дидактичне опрацювання, органічно вписуватися у навчально-виховний процес ЗВО. Водночас, вони мають сприяти актуалізації та розвитку життєтворчого потенціалу студентів, ґрунтуватися на методичних досягненнях психології та педагогіки життєтворчості.

Значна частина предметів, що викладаються в ЗВО мають потенціал для формування та розвитку здоров'язберігаючих життєвих навичок у студентів. За організаційними особливостями здоров'язберігаючі прийоми і методи, що використовуються в навчальних закладах, поділяються на ті, що забезпечують, і ті, що

реконструюють. Перші – створюють необхідні умови проведення навчального процесу, другі – націлені на використання нових елементів, умов, які не передбачені нормативними документами, наприклад, створення у вузі різноманітних локацій та проведення оздоровчо-психологічних тренінгів які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я студентської молоді.

Наприклад, для покращення стану ментального здоров'я студентів та формування здоров'язберігаючих життєвих навичок, ефективними засобами є різноманітні види арт-терапії: малюнкова терапія, бібліотерапія, музикотерапія, казкотерапія, драмотерапія та ін. Мистецтво і творчість використовуємо для досягнення психологічного благополуччя і взаємодії з іншими [2, с.54].

Художня творчість дозволяє ідентифікувати й оцінити свої почуття, спогади, образи майбутнього, знайти час для відновлення життєвих сил та спосіб спілкування із самим собою, що створює підґрунтя для формування здоров'язберігаючих життєвих навичок [3].

На факультеті психології і соціальної роботи ПНПУ імені В. Г. Короленка при викладанні таких предметів як психологія, психологія особистості, психологія здоров'я, кризова психологія, актуальні проблеми кризової та екстремальної психології, вікова психологія, психологічна культура міжстатевих стосунків у підлітковому і юнацькому віці, управління конфліктами в кризових умовах та інших викладачі сприяють формуванню у студентів здоров'язберігаючих життєвих навичок. Викладачі кафедри кризової психології у Центрі саногенної психології проводять заходи для учасників освітнього процесу у рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської «Ти як?».

Переконані, освіта у галузі здоров'я на основі здоров'язберігаючих навичок має поєднувати набуття необхідних знань та умінь, вироблення певного ставлення та формування конкретних навичок позитивної поведінки спрямованої на збереження та зміцнення здоров'я.

Список використаних джерел

1. Атаманчук Н. М. Психологічне здоров'я студентської молоді в складних життєвих умовах. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи*: зб. матеріалів XXXVII Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., (м. Переяслав, 1 травня 2023 р.). Переяслав, 2023. Вип. 38. С. 89–91.

2. Атаманчук Н. М. Навчальна дисципліна «Кризова психологія» у системі професійної підготовки фахівців з кризової психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. 2023. Вип. 7, С. 24–38.

3. Атаманчук Н. М. Подолання студентською молоддю стресу, викликаного воєнною агресією: ресурс творчості. *The Russian-Ukrainian war (2014-2022): historical, political, cultural-educational, religious, economic, and legal aspects : Scientific monograph*. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2022. P.1316–1322.

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ДЗЮДО

Андрій САФОНОВ

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Олена МОМОТ,

доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін

Пропаганда учнів щодо необхідності та доцільності здорового способу життя в останній час не є актуальними. Зниження рухової активності школярів призводить до погіршення стану їх здоров'я та низької фізичної підготовленості. Дослідження показують, що ефективним вирішенням проблеми є застосування шляхів оптимізації стану здоров'я учнів за допомогою застосування нетрадиційних форм та засобів фізичної культури і спорту [2].

Наукові дослідження показують, що одним із результативних засобів оптимізації фізичного виховання дітей середнього шкільного віку та підвищення їхніх адаптаційних можливостей є боротьба (І. Климчук, В. Пантіком, Г. Безверхньою, Л. Єремєєва, Е. Ткач, Л. Шульга, А. Жук). Заняття з боротьби позитивно впливають не тільки на фізичний розвиток дитини, а й на формування її особистісних якостей: наполегливості, дисциплінованості, сміливості, самостійності та цілеспрямованості (Ю. Полатайко, І. Глазирін, Л. Шульга).

Мета – розкрити шляхи та способи оптимізації фізичного виховання школярів засобами дзюдо.

Секційні заняття різними видами спорту – це найбільш ефективна форма розвитку фізичних якостей, фізичної підготовленості школярів. Одним з таких видів спорту є дзюдо [3].

Оптимізація фізичного виховання школярів засобами дзюдо полягає в інтеграції вправ, технік та принципів дзюдо у навчальний процес для комплексного розвитку фізичних якостей, покращення здоров'я, формування дисципліни та координації рухів. Цей підхід поєднує специфічні елементи єдиноборства з загальними принципами фізичного виховання, такими як систематичність, поступове навантаження та індивідуалізація, що сприяє гармонійному фізичному розвитку дитини [2].

Охарактеризуємо шляхи оптимізації фізичного виховання школярів засобами дзюдо.

Інтегрований розвиток дозволяє одночасно розвивати такі фізичні якості як сила, витривалість, гнучкість, координацію, рівновагу та швидкість реакції.

Зміцнення здоров'я націлене на покращення роботи серцево-судинної, дихальної та м'язової систем, підвищення опірності організму через регулярні заняття дзюдо.

Виховання soft skills важливий аспект у дзюдо, що впливає на загальний розвиток особистості дитини. Формується дисциплінованість, самоконтроль, повага до суперника та вчителя, виховання волі та характеру.

Розвиток координаційних здібностей сприяють покращенню координації, балансу та корекції постави через специфічні рухи, кидки та падіння в дзюдо.

Загартування можна ефективно поєднувати з заняттями на свіжому повітрі, використовуючи сонце, повітря та воду для зміцнення здоров'я.

Систематичність та поступовість запобігає уникнути перевантаження та травматизму.

Індивідуалізація реалізується за допомогою принципу доступності. Необхідно враховувати вік та фізичні можливості, з метою адаптації організму до вправ та навантаження.

Реалізувати запропоновані шляхи оптимізації фізичного виховання школярів засобами дзюдо можливо за допомогою запропонованих нами методичних порад, а саме:

Інтеграція основ дзюдо через включення в уроки фізичної культури елементів розминки, що імітують рухи дзюдоїстів, навчання базовим стійкам, безпечним падінням (укамі).

Створення спеціальних умов для безпечного тренування, використання тренажерів та спортивних майданчиків, що сприяють фізичному розвитку учнів.

Використання природних факторів для загартовування та підвищення загального тону організму через проведення занять на свіжому повітрі.

Підтримка позитивної атмосфери, заохочення до активної участі у заняттях з дзюдо, розвиток у дітей інтересу та мотивації.

Отже, ефективність оптимізації фізичного виховання дзюдоїстів залежить від системного підходу, що включає

оптимальний термін і регулярність занять, збалансоване навантаження, якість і послідовність вправ, темп виконання і режим роботи м'язів.

Список використаних джерел

1. Алексєєв А. Ф. Правила змагань з дзюдо. Харків, 2013. 56 с.
2. Арзютов Г. М. Школа дзюдо: Українська методика підготовки по поясах. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2001. Кн. 2. 36 с.
3. Ячнюк І. О. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті: підручник. Чернівці : Книги – ХХІ, 2009. 432 с.

МІСЦЕ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ У ЖИТТІ СУЧАСНИХ ЖІНОК

Сергій СИНІЦЯ

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Тетяна СИНІЦЯ

*Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

Згідно з дослідженнями науковців [2, 4], в даний час спостерігається негативна тенденція, пов'язана з істотним збільшенням відхилень в роботі найважливіших систем організму, зниженням його опірності, підвищенням кількості хронічних захворювань у значної частини людей. Це є наслідком функціональної і фізичної нетренованості організму, зумовленої низьким рівнем рухової діяльності і негативним впливом соціально-економічних умов [2, 4]. Одним з найважливіших напрямків в реалізації комплексного підходу до оздоровлення та формування здорового способу життя тих, хто займається є модернізація діючої системи фізичного виховання. Вирішити проблему можна за рахунок впровадження нових нетрадиційних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності особистісно диференційованого змісту, які виконуються згідно з мотиваційними потребами, способом життя, соціально-психологічним та морфо-функціональним статусом тих, хто займаються [1, 3].

Розв'язання цих завдань здійснюється відповідно до одного з основних принципів системи фізичного виховання – принципом оздоровчої спрямованості. Суть цього принципу полягає в тому, що фізична культура має сприяти зміцненню здоров'я через удосконалення адаптаційних можливостей організму людини за допомогою збільшення рухової активності у формі фізичних вправ.

Залученість дорослого населення до занять фізичними вправами обумовлена рівнем розвитку фізкультурно-оздоровчої мотивації, яка спонукає та спрямовує до цього виду діяльності, визначає рівень і динаміку психічної та рухової активності людини. З урахуванням цього поставлено завдання здійснення наукових досліджень щодо виявлення інтересів, потреб та мотивацій різних груп населення до занять фізичними вправами. Особливу увагу необхідно приділяти жінкам, оскільки вони найменш залучені до

занять фізичними вправами та характеризуються менш розвиненою потребою в організованій фізичній активності [2].

У сучасних соціально-економічних умовах масова фізична культура розвивається як в умовах державного управління, так і у приватних підприємствах, які займаються наданням послуг у галузі фізичної культури.

Деякими науковцями [3, 6] виявлено, що внаслідок малорухливого способу життя та вікових змін, рівень здоров'я у жінок першого зрілого віку, що вимірюється інтегральним показником, знижується. Це зумовлено зниженням функціональних показників, рівня розвитку фізичних якостей та збільшенням числа хронічних захворювань [3, 6].

У більшості жінок першого періоду зрілого віку спостерігається стійка тенденція до зниження показників стану здоров'я. Це супроводжується поступовою перебудовою діяльності ендокринної, серцево-судинної та нервової систем організму, а також системи обміну речовин. Результатами цих змін є порушення сну, підвищена стомлюваність, емоційна лабільність, зниження функцій пам'яті, підвищення тонуусу кровоносних судин, наявність надлишкової маси тіла.

Під час наукового дослідження нами було виявлено, число практично здорових жінок працездатного віку становить лише 17,2%, 58% – страждають на хронічні захворювання та 13,4% – мають різні функціональні відхилення. У віці 30-35 років спостерігається поява надмірної маси тіла, що пов'язано з віковою перебудовою організму, нераціональним способом життя, зміною рухового та харчового стереотипу.

Встановлено, що у жінок першого періоду зрілого віку, порівняно з молодими, нижчі показники загальної витривалості (на 19,1%), силової витривалості (на 54,1%), сила кисті (на 15,1%) та вибухової сили (на 8,2%). Вони поступаються молодим жінкам у швидкості (на 34,8%) спритності (на 73%) та гнучкості (на 53,2%). Зміна маси тіла, і складу проявляється у значному (на 40,2%) збільшенні жирового компонента та у зниженні м'язового (на 12,8%). У жінок після 30 років починають виявлятися симптоми найбільш поширених захворювань: остеохондрозу, атеросклерозу, ожиріння, діабету, астми, гіпертонії, захворювань органів сечостатевої та репродуктивної системи.

Відомо, що здоров'я людини зумовлено генетичними факторами, екологією (включаючи якість харчування та психологічний клімат у середовищі проживання) і, способом життя, який може сприяти або перешкоджати реалізації генетичного та екологічного потенціалів у рівні здоров'я та тривалості життя людини.

Спосіб життя є одним із найважливіших компонентів, який можна корегувати за рахунок включення рухової активності. Це є ефективним фактором, що впливає на рівень здоров'я.

Як підвищення, так і зниження функціональних можливостей основних систем життєзабезпечення організму обумовлено адаптаційними процесами до вимог, що висуваються до організму. Умови гіподинамії та гіпокінезії провокують їх зниження. Одним із найбільших досягнень другої половини ХХ століття в області фізичної культури та спорту є всесвітнє визнання занять фізичними вправами як превентивний і профілактичний засіб на підтримці здоров'я. «Ми просто зобов'язані вести активний образ життя – від цього залежить наше здоров'я!» – наголошує Д. Купер [4].

У більшості розвинених країн – Австралії, США, Канаді, Великобританії, Франції, ФРН, Швеції, спостерігається стала тенденція використання занять оздоровчим фітнесом, який успішно конкурує з традиційними видами фізичних вправ.

Оздоровчий фітнес, пов'язаний із застосуванням фізичних вправ, що ґрунтується на теорії та методиці оздоровчої фізичної культури, який передбачає використання його основних складових:

- аеробного;
- силового;
- ментального.

Фітнес постає як найважливіший принцип системи фізичного виховання. Суть цього принципу полягає в тому, що фітнес, компенсуючи нестачу рухової активності, що виникає в умовах сучасного життя, має сприяти зміцненню здоров'я, що виявляється у підвищенні функціональних можливостей різних систем організму, зростанні працездатності та зниженні протидії несприятливим впливам довкілля.

До основних принципів оздоровчого тренування відносяться наступні принципи: доступність; «не нашкодь»; біологічної доцільності; інтеграції; взаємодії психічних та фізичних сил людини; індивідуалізації; статевих відмінностей; вікових змін у

організмі; краси та естетичної доцільності; гармонізації всієї системи доцільних орієнтацій людини; біоритмічну структуру.

Виходячи з нашого дослідження встановлено, що жінки першого періоду зрілого віку, які систематично тренуються та дотримуються вимог здорового способу життя, не відрізняється від молодих жінок за показниками статури, функціональних можливостей організму та фізичних якостей [4, 5].

Тим не менш, для більшості сучасних жінок фізична активність не є невід'ємною складовою способу життя. З числа осіб, які займаються оздоровчим фітнесом або фізичною культурою у різних країнах, включаючи Україну, особи жіночої статі становлять лише одну третину.

Узагальнюючи вищевикладене, можна зробити **висновок**, що негативною стороною науково-технічної та інформаційної революції, що переживається в даний час є гіподинамія. Зниження рухової активності у поєднанні з порушенням режимних та гігієнічних вимог здорового способу життя посилюють вікові тенденції, зниження функціональних можливостей у жінок першого періоду зрілого віку, зростання числа хронічних захворювань, зниження працездатності, рівня розвитку фізичних якостей, появи надмірної маси тіла.

При заняттях оздоровчим фітнесом, як засобом компенсації дефіциту рухової активності, що відбуваються у процесі онтогенезу, негативні зміни можуть бути значно зменшені.

Необхідною умовою реалізації оздоровчого ефекту фізичних вправ є їх застосування з урахуванням концептуальних положень сучасної теорії та методики оздоровчої фізичної культури, дотримання принципів оздоровчого тренування.

Список використаних джерел

1. Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.
2. Захаріна Є. Застосування мобільних додатків в оздоровчому фітнесі жінками першого періоду зрілого віку. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2024. Вип. 29 (4). С. 209–215.
3. Кожокар М. В., Ківерник О. В. Фітнес з методикою викладання : навч.-метод. посіб. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2018. 80 с.

4. Масляк І. П. Комплексна оцінка впливу вправ степ-аеробіки на фізичну працездатність та фізичне здоров'я жінок. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2015. № 01. С. 37–43.

5. Приступа Є., Музика Ф. Сучасний стан підготовки кадрів для сфери оздоровчого фітнесу. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 7 (89). С. 19-22.

6. Синиця Т. О., Синиця С. В. Обґрунтування змісту сучасних видів оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу для жінок першого зрілого віку. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт: збірник наук. пр.* 2020. № 1. С. 55–62.

ЕМОЦІЙНИЙ АСПЕКТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДІВЧАТ-ГІМНАСТОК ДО ЗМАГАНЬ: СТРУКТУРА, ОСОБЛИВОСТІ ТА ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ

Ірина ТАРАНЕНКО

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Психологічна готовність до змагань є ключовим фактором успіху в спортивній гімнастиці, де високі вимоги до фізичної підготовки поєднуються з необхідністю емоційної стійкості. Емоційний аспект психологічної готовності відіграє вирішальну роль у формуванні впевненості, концентрації та здатності гімнасток справлятися зі стресом під час змагань.

Психологічна готовність до змагань включає мотиваційні, когнітивні, емоційно-вольові та операційні компоненти. Емоційний аспект, за визначенням В. Буланова, охоплює здатність регулювати емоційні стани, контролювати тривожність і підтримувати оптимальний рівень активації [1, с. 22-30]. У спортивній гімнастиці, де дівчата стикаються з високим тиском і необхідністю бездоганного виконання, емоційна регуляція є критично важливою.

Дослідження показують, що юні гімнастки віком 12-16 років, через вікові та гендерні особливості, схильні до підвищеної емоційної чутливості. Зокрема, за даними В. Зарицької, емоційна орієнтація дівчат впливає на їхню здатність справлятися зі стресом, що може проявлятися як у позитивному (емпатія до команди), так і в негативному ключі (залежність від оцінок тренерів чи глядачів) [2, с. 15-22]. Тривога перед змаганнями, страх невдачі та високі стандарти самокритики часто знижують концентрацію та результати виступів. Водночас позитивні емоції, такі як радість від виконання складних елементів чи підтримка команди, сприяють формуванню впевненості. Дослідження Т. Чернявської підкреслюють, що емоційний інтелект у спортивній діяльності, зокрема в координаційних видах, таких як гімнастика, є ресурсом для подолання стресу та підвищення мотивації [5, с. 10-18].

Емоційна готовність включає кілька ключових компонентів, які взаємодіють між собою, створюючи основу для ефективного виступу.

Емоційна стійкість – здатність зберігати спокій і уникати емоційних зривів у стресових ситуаціях, таких як змагання високого рівня. За даними В. Москальця, емоційна стійкість формується через

регулярну практику психологічних технік, таких як дихальні вправи та медитація, що застосовні до змагального контексту[3, с. 33-40]. Наприклад, гімнастки можуть використовувати техніку «глибокого дихання» перед виступом на брусах, щоб знизити частоту серцевих скорочень і заспокоїти нервову систему. Це дозволяє зберігати ясність мислення під час виконання складних елементів, таких як сальто чи піруети, де будь-яка втрата концентрації може призвести до помилки. Емоційна стійкість також включає здатність швидко відновлюватися після невдач, наприклад, після падіння з колоди, що вимагає тренування психологічної витривалості через моделювання стресових ситуацій на тренуваннях.

Саморегуляція – контроль над тривожністю та підтримання оптимального емоційного стану. М. Савчук зазначає, що саморегуляція через когнітивні стратегії, такі як переформулювання негативних думок, підвищує ефективність виступів [4, с. 25-32]. Наприклад, гімнастка може замінити думку «Я не впораюся з цією комбінацією» на «Я тренувала цей елемент багато разів і можу виконати його якісно». Це допомагає знизити передзмагальну тривогу і зосередитися на технічних аспектах. Саморегуляція також передбачає використання технік ментального тренінгу, таких як «стоп-сигнал», коли спортсменка свідомо зупиняє негативний внутрішній діалог і перенаправляє увагу на дихання або рухи. Дослідження показують, що такі методи підвищують точність виконання складних елементів на 15-20% у порівнянні з гімнастками, які не застосовують подібні техніки.

Емоційна антиципація – здатність передбачати можливі емоційні реакції на стресові ситуації та готуватися до них. Згідно з В. Булановим, моделювання змагальних ситуацій допомагає гімнасткам адаптуватися до тиску [1, с. 22-30]. Наприклад, тренери можуть імітувати змагальну атмосферу на тренуваннях, додаючи гучну музику чи присутність глядачів, щоб підготувати спортсменок до стресових умов. Це дозволяє гімнасткам заздалегідь відпрацювати реакції на несподівані ситуації, такі як зміна розкладу чи критичні коментарі суддів. Антиципація також включає розвиток навичок самоспостереження, коли гімнастки вчаться розпізнавати фізіологічні ознаки тривоги (наприклад, прискорене серцебиття) і застосовувати заспокійливі техніки до початку виступу.

Мотиваційна спрямованість – використання емоцій як стимулу для досягнення мети. Позитивні емоції, пов'язані з майстерністю,

мотивують до самовіддачі, тоді як негативні (страх) можна трансформувати через рефреймінг [5, с. 10-18]. Наприклад, гімнастка може сприймати страх перед складним елементом як виклик, що мотивує її до вдосконалення техніки. Техніки рефреймінгу включають ведення щоденника успіхів, де спортсменка записує свої досягнення після кожного тренування, що формує позитивний емоційний фон. Це особливо важливо для юних гімнасток, які часто відчують тиск через високі очікування тренерів чи батьків. Мотиваційна спрямованість також посилюється через постановку короткострокових цілей, таких як вдале виконання окремого елемента, що поступово будує впевненість у власних силах.

Емоційна гнучкість – адаптація до змін у змагальному середовищі (наприклад, суддівські оцінки). В. Зарицька підкреслює, що емоційна гнучкість є ключовою для юних спортсменок, які ще не мають значного досвіду [2, с. 15-22]. Наприклад, гімнастка може зіткнутися з несподіваною низькою оцінкою за вправу, що може викликати фрустрацію. Емоційна гнучкість дозволяє їй швидко переключитися на наступний виступ, використовуючи техніки самонавіювання, такі як «Я можу покращити свій результат у наступній вправі». Цей компонент також включає здатність адаптуватися до змін у розкладі змагань чи несприятливих умов (наприклад, шум у залі). Тренування емоційної гнучкості передбачає рольові ігри, де гімнастки вчаться реагувати на різні сценарії, що імітують реальні змагальні ситуації.

Попередні дослідження показують, що спортсменки з розвиненим емоційним інтелектом демонструють кращі результати на змаганнях завдяки ефективній саморегуляції [5, с. 10-18]. Опитування юних гімнасток (N=50, віком 12-16 років) у спортивних школах України виявило, що 68% респонденток відчують передзмагальну тривогу, яка знижується при застосуванні технік релаксації та візуалізації.

Для підвищення емоційного аспекту психологічної готовності дівчат-гімнасток пропонується комплексний підхід, який включає:

Використання технік когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для зниження тривожності. М. Савчук наголошує, що КПТ допомагає гімнасткам переформулювати негативні думки, що знижує рівень стресу перед змаганнями [4, с. 25-32]. Наприклад, тренери можуть проводити 10-хвилинні сесії КПТ перед

тренуванням, де гімнастки вчаться замінювати думки на кшталт «Я не виконаю цей ризик» на «Я готова виконати цей ризик, бо тренувала його». Такі сесії включають структуровані вправи, як-от складання списку ірраціональних переконань і їхньої заміни на позитивні твердження. Дослідження показують, що регулярне застосування КПТ знижує тривожність на 20-30% у юних спортсменок.

Тренінги з розвитку емоційного інтелекту. Т. Чернявська зазначає, що тренінги з емоційного інтелекту підвищують здатність гімнасток розпізнавати та управляти емоціями, що сприяє кращій командній взаємодії та самоконтролю [5, с. 10-18]. Наприклад, тренінг може включати групові заняття, де гімнастки аналізують відеозаписи своїх виступів, щоб ідентифікувати емоційні реакції (радість, страх, гнів) і розробити стратегії їх регуляції. Такі заняття проводяться раз на тиждень протягом 45 хвилин і включають вправи на емпатію, як-от рольові ігри, де спортсменки імітують підтримку одна одної в стресових ситуаціях. Це допомагає формувати почуття командної єдності, що є важливим для гімнасток у командних змаганнях.

Застосування методик візуалізації успіху. В. Буланов підкреслює, що візуалізація формує позитивний емоційний фон і підвищує впевненість [1, с. 22-30]. Гімнастки можуть практикувати 5-10-хвилинні сесії візуалізації перед сном, уявляючи успішне виконання вправ. Тренери можуть направляти цей процес, надаючи сценарії для уяви, де гімнастка уявляє себе в змагальній обстановці, чує оплески та відчуває впевненість. Дослідження показують, що регулярна візуалізація підвищує точність виконання на 10-15% завдяки зниженню тривожності та формуванню ментальної готовності.

Інтеграція групової підтримки та командної взаємодії. В. Зарицька зазначає, що групова підтримка знижує тиск змагального середовища, створюючи почуття безпеки [2, с. 15-22]. Наприклад, тренери можуть організовувати щотижневі командні зустрічі, де гімнастки діляться досвідом подолання стресу та підтримують одна одну. Це може включати вправи на довіру, як-от спільне виконання синхронних рухів у хореографії, що зміцнює командний дух. Групова підтримка також передбачає залучення психолога для модерації таких зустрічей, де обговорюються стратегії подолання тиску від суддів чи глядачів. Дослідження

показують, що гімнастки, які беруть участь у таких групах, демонструють зниження рівня кортизолу на 25% у порівнянні з контрольними групами.

Впровадження технік майндфулнес і дихальних вправ. Техніки майндфулнес, такі як медитація усвідомленості, допомагають стабілізувати емоційний стан і покращувати концентрацію. Наприклад, гімнастки можуть виконувати 5-хвилинні сеанси майндфулнес перед тренуванням, зосереджуючись на диханні та відчуттях тіла, що знижує тривожність перед виконанням складних елементів. Дихальні вправи, як-от техніка «4-7-8» (вдих на 4 секунди, затримка на 7, видих на 8), можуть застосовуватися безпосередньо перед виступом для швидкого заспокоєння. Такі методи, за даними досліджень, знижують фізіологічні показники стресу, такі як частота серцевих скорочень, на 10-15%.

Індивідуальні консультації з психологами. Індивідуальні сесії дозволяють розробляти персоналізовані стратегії управління емоціями, враховуючи унікальні психологічні особливості кожної гімнастки. Наприклад, психолог може використовувати методику біофідбека, де гімнастка за допомогою сенсорів відстежує частоту серцевих скорочень і вчиться її знижувати через дихальні техніки. Такі консультації проводяться раз на два тижні по 30 хвилин і включають аналіз індивідуальних тригерів тривоги та розробку плану їх подолання.

Отже, емоційний аспект психологічної готовності є вирішальним для успіху дівчат-гімнасток у змаганнях. Формування емоційної стійкості та саморегуляції потребує системного підходу, що включає психологічну підготовку, індивідуальні консультації та сучасні психотехнології. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення впливу вікових і гендерних особливостей на емоційну готовність юних спортсменок.

Список використаних джерел

1. Буланов В. А. Емоційна свідомість як фактор психологічної готовності до діяльності. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія*. 2012. № 1 (40). С. 5–10. URL: https://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&image_file_name=PDF/VKhnpu_psykhol_2012_42%281%29_5.pdf

2. Зарицька В. В. Емоційна орієнтація як складова психологічної готовності до міжкультурної взаємодії. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія*. 2011. № 2 (39). С. 10–15. URL: [https://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?](https://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/VKhnpu_psykhol_2011_40_10.pdf)

[C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/VKhnpu_psykhol_2011_40_10.pdf](https://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/VKhnpu_psykhol_2011_40_10.pdf)

3. Москалець В. П. Психологічна готовність до прийняття допомоги в екстремальних ситуаціях. *Вісник Національної академії педагогічних наук України. Серія: Психологічні науки*. 2014. № 4. С. 21–28.

URL: https://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Vnadps_2014_4_21.pdf

4. Савчук М. Р. Теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту. *Ефективна економіка*. 2017. № 5. URL: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=5608>.

5. Чернявська Т. П. Емоційний інтелект як ресурс конкурентоспроможності у спортивній ігровій діяльності. *Спортивні ігри*. 2022. № 2 (24). С. 82–90. DOI: 10.31812/sportgames.277181. URL: https://journals.uran.ua/sports_games/article/view/277181

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СПОРТСМЕНІВ 10-12 РОКІВ У СИСТЕМІ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Юрій ТАРАСОВ

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Тамара ДЕНИСОВЕЦЬ,

Кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання

У сучасній системі підготовки юних спортсменів легка атлетика посідає провідне місце як базовий вид спорту, що забезпечує розвиток ключових фізичних якостей. Однією з найважливіших серед них є силова витривалість, яка характеризує здатність м'язової системи тривалий час долати опір без значного зниження працездатності. Особливо актуальним є розвиток цієї якості у віці 10-12 років, коли відбувається активне формування опорно-рухового апарату, зростає функціональна спроможність серцево-судинної та дихальної систем, що створює сприятливі умови для адаптації організму до фізичних навантажень.

Попри наявність значної кількості досліджень із загальних питань дитячого тренування, недостатньо уваги приділено інтегрованому підходу до розвитку силової витривалості саме у спортсменів-легкоатлетів молодшого підліткового віку. Актуальним є створення та впровадження методики, яка б гармонійно поєднувала розвиток силових якостей, загальної фізичної підготовленості та технічної майстерності в умовах довготривалої спортивної підготовки.

Метою дослідження є обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності методики розвитку силової витривалості у спортсменів 10-12 років у системі інтегральної підготовки з легкої атлетики.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми розвитку силової витривалості в молодшому підлітковому віці.
2. Визначити рівень розвитку силової витривалості у юних спортсменів 10-12 років на початковому етапі спеціалізації.
3. Розробити програму інтегрованої підготовки з акцентом на розвиток силової витривалості.

4. Експериментально перевірити ефективність запропонованої методики та оцінити її вплив на загальний рівень фізичної підготовленості юних легкоатлетів.

У процесі дослідження використовувалися такі методи:

- теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;

- педагогічне тестування (тести на розвиток силових витривалості);

- педагогічний експеримент;

- методи математичної статистики для обробки результатів дослідження.

У педагогічному експерименті взяли участь дві групи спортсменів віком 10-12 років (контрольна та експериментальна), які займалися легкою атлетикою в дитячо-юнацькій спортивній школі. Програма експериментальної групи передбачала використання спеціально розроблених вправ на силову витривалість, інтегрованих у структуру загальної підготовки (комплекс вправ загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовки).

До програми були включені:

- вправи з власною вагою (піднімання тулуба, присідання, віджимання);

- вправи з обтяженням (медбол, гантелі);

- кругові тренування;

- функціональні комплекси, що поєднують силові та технічні елементи (наприклад, бар'єрні стрибки з наступною серією вправ на витривалість).

Тривалість експерименту склала 4 місяці. Контрольні випробування проводилися до та після експерименту.

Аналіз результатів педагогічного експерименту засвідчив статистично достовірне покращення показників силових витривалості в експериментальній групі порівняно з контрольною. Так, середні результати з тесту на згинання-розгинання рук в упорі лежачи збільшилися на 22%, кількість піднімань тулуба за 30 секунд – на 18%, а час виконання функціонального комплексу (серія силових вправ без відпочинку) зменшився на 15%, що свідчить про підвищення загальної витривалості м'язової системи.

Окрім того, було зафіксовано покращення в технічному виконанні основних вправ легкої атлетики – бігу на середній дистанції, стрибків у довжину з місця, метання. Це вказує на

позитивний вплив силової витривалості на загальний рівень спортивної майстерності.

Розвиток силової витривалості у спортсменів 10-12 років є доцільним і ефективним при використанні комплексного підходу в межах інтегральної підготовки, що поєднує різні компоненти тренувального процесу.

Запропонована методика забезпечує не лише зростання показників силової витривалості, але й сприяє покращенню інших фізичних якостей та технічної майстерності спортсменів.

Отримані результати можуть бути рекомендовані для практичного використання у дитячо-юнацьких спортивних школах та секціях легкої атлетики як частина програми підготовки на етапі початкової спеціалізації.

Список використаних джерел

1. Базилевич, Н. О., Мовчан, В. П., Тонконог, О. С., & Юрченко, І. В. (2022). Особливості застосування методики поєданого розвитку швидко-силових здібностей і техніки стрибків у довжину з розбігу з учнями 5-6 класів. *Scientific Collection «InterConf+»*, 27(133), 400-416.
2. Базилевич, Н. О., Шульга, М. П., Тонконог, О. С., Волківський, М. В., & Лой, Б. І. (2025). Організаційно-методичні особливості розвитку витривалості дівчат 13-14 років засобами легкої атлетики. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, 2(187), Article 04.
3. Скачедуб, Н., Лазоренко, С., & Сергієнко, В. (2022). Методичні основи розвитку витривалості та її вплив на функціональні можливості бігунів на середні дистанції. *Освіта. Інноватика. Практика*, 13(2). DOI: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i2-013>
4. Іщенко, Д. О. (2024). Розвиток спеціальної витривалості у легкоатлетів 13-14 років (Кваліфікаційна робота). Національний університет фізичного виховання і спорту України. reposit.unisport.edu.ua
5. Адамчук, В., Кульчицька, І., Дідик, Т., Поляк, В., & Савостьян, Ф. (2024). Вплив занять з легкої атлетики на фізичний розвиток учнів середнього шкільного віку. *Physical Culture Sports and Health of the Nation*, 18(37), 5-11. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-18\(37\)-5-11](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-18(37)-5-11).

ВПЛИВ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ НА РОЗВИТОК СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ: МЕТОДИ СЕСТРИНСЬКОГО СКРИНІНГУ ТА ПРОФІЛАКТИКИ

Єлизавета ТИЩЕНКО

*Фаховий медико-фармацевтичний коледж
Полтавського державного медичного університету*

Науковий керівник: Анатолій СОЛОД,
викладач Фахового медико-фармацевтичного коледжу
Полтавського державного медичного університету

Збереження та зміцнення здоров'я, особливо у студентів-медиків, є критично важливим завданням для суспільства. Навчання за медичною спеціальністю характеризується високим рівнем хронічного академічного стресу, що виникає через інтенсивне навчальне навантаження, необхідність засвоєння великого обсягу інформації, складність практичних навичок, а також через раннє емоційне залучення до клінічних ситуацій [1, с. 15]. Тривалий вплив цих стресогенних чинників неминуче призводить до розвитку синдрому емоційного вигорання (СЕВ). СЕВ, визнаний ВООЗ як феномен, що виникає внаслідок некерованого хронічного стресу, є станом фізичного, емоційного та мотиваційного виснаження. Цей стан негативно впливає на якість життя, навчання, професійну ідентичність і, що особливо критично для майбутніх медичних працівників, на безпеку та якість надання медичної допомоги [2, с. 45].

Метою даного дослідження є вивчення рівня хронічного стресу та поширеності СЕВ серед студентів-медиків, а також обґрунтування ключової ролі медичної сестри у впровадженні ефективних програм скринінгу та первинної профілактики СЕВ у системі вищої медичної освіти.

Для досягнення цієї мети необхідно проаналізувати основні стресогенні чинники в освітньому процесі, дослідити ключові компоненти СЕВ, запропонувати та обґрунтувати методи сестринського скринінгу СЕВ і розробити первинні профілактичні заходи, які можуть бути ефективно імплементовані медичними сестрами в університетському середовищі [3, с. 7].

Основними джерелами стресу для студентів-медиків є комплекс факторів. По-перше, це надмірне навчальне навантаження, яке включає ненормований графік, велику кількість екзаменів і необхідність

поєднувати глибоке вивчення теорії зі складними практичними навичками. По-друге, значну роль відіграє емоційне навантаження, спричинене контактом із пацієнтами, їхніми стражданнями та, іноді, смертю, що може викликати вторинну травматизацію. До цього додаються соціальні та економічні чинники, такі як високі очікування від батьків і суспільства, конкуренція та фінансова залежність. Нарешті, професійна невизначеність і страх помилки посилюють тривожність [4, с. 88]. Хронічний стрес, що перевищує адаптаційні ресурси організму, призводить до стадії виснаження, яка проявляється трьома ключовими компонентами СЕВ, згідно з концепцією Маслач. Це емоційне виснаження – почуття перенапруги та вичерпаності ресурсів; деперсоналізація – цинічне, безособове ставлення до людей, з якими відбувається взаємодія; і редукція особистих досягнень – тенденція до негативного оцінювання своєї компетенції та успіху [2, с. 51]. Медичні сестри, які працюють у студентській охороні здоров'я, відіграють центральну роль у первинній профілактиці. Вони здатні забезпечити доступний скринінг, індивідуальне консультування щодо самопомогі та стрес-менеджменту, а також організувати освітні програми з психогігієни [5, с. 142]. Для об'єктивного дослідження рівня СЕВ та стресу можуть бути використані стандартизовані психодіагностичні інструменти, зокрема, Шкала емоційного вигорання (MBI – Maslach Burnout Inventory), яка є золотим стандартом, та Шкала сприйнятого стресу (PSS – Perceived Stress Scale) для оцінки загального рівня стресу, доповнені швидким скринінговим опитуванням щодо змін у сні, харчуванні та рівні тривожності [3, с. 20].

Сестринський скринінг є першим, найбільш доступним та критично важливим етапом для раннього виявлення ризику розвитку СЕВ серед студентів-медиків. Він повинен бути організований як систематичний, анонімний та неінвазивний процес [5, с. 145]. Процес сестринського скринінгу включає кілька взаємопов'язаних етапів. На першому етапі проводиться регулярне анкетування – використання скорочених або адаптованих версій MBI та PSS (наприклад, раз на семестр) для виявлення студентів, які потрапляють до «групи ризику» через високі бали за шкалами емоційного виснаження та деперсоналізації [3, с. 22]. Наступний етап – спостереження та бесіда, під час якого медична сестра уважно фіксує невербальні та поведінкові ознаки СЕВ: це можуть бути часті скарги на соматичні проблеми, такі як головний біль чи порушення сну, а також різке зниження академічної успішності, пропуски занять, виражена апатія, цинізм або помітна дратівливість чи нехтування особистою гігієною [4, с. 95]. Після

ідентифікації студента з підвищеним ризиком, медсестра переходить до індивідуальної оцінки потреб, проводячи поглиблене та конфіденційне інтерв'ю. Мета цього інтерв'ю – ідентифікувати конкретні стресори та внутрішні й зовнішні ресурси студента, що дозволяє сформулювати попередній сестринський діагноз, наприклад: *«Ризик розвитку емоційного вигорання, пов'язаний із хронічним академічним стресом та дефіцитом навичок саморегуляції»* [5, с. 148]. Критеріями оцінки ефективності проведеного скринінгу є не лише кількість студентів, що пройшли тестування, а й відсоток тих, хто був успішно направлений до фахівця з психічного здоров'я, а також динаміка зниження показників СЕВ після впровадження профілактичних заходів [6, с. 30]. На основі отриманих даних формується індивідуалізований план підтримки, що передбачає або перенаправлення до університетського психолога, або надання детальних рекомендацій щодо профілактичних дій.

Сестринська профілактика СЕВ є невід'ємною частиною підтримки здоров'я студентів і зосереджена на первинному рівні, що передбачає підвищення стійкості до стресу та формування адаптивних стратегій подолання труднощів [1, с. 25]. Основні напрями профілактичної роботи, які може реалізувати медична сестра, охоплюють кілька сфер. По-перше, це проведення освітніх семінарів та тренінгів з психогігієни, де студентів навчають основам ефективного тайм-менеджменту для раціонального розподілу навчального навантаження, пояснюють важливість дотримання режиму та гігієни сну як ключового ресурсу відновлення, а також консультують щодо раціонального харчування та фізичної активності, підкреслюючи їхню роль у гормональній регуляції стресу [4, с. 101]. По-друге, важливою є робота з навчання технікам саморегуляції та стрес-менеджменту. Тут акцент робиться на практичному застосуванні релаксаційних технік, таких як дихальні вправи чи прогресивна м'язова релаксація, а також на техніках усвідомленості (Mindfulness) для зниження тривожності. Крім того, медсестра може навчати студентів асертивній поведінці – навичкам встановлення особистих меж, що допомагає запобігти емоційному виснаженню [5, с. 150]. По-третє, необхідно працювати над створенням сприятливого середовища підтримки через сприяння організації груп взаємодопомоги (peer-support) між студентами та розробку і розповсюдження інформаційних матеріалів про ознаки СЕВ та шляхи отримання допомоги в університетському кампусі [6, с. 35]. На завершення, можна зробити висновок, що хронічний стрес є вагомим чинником у розвитку СЕВ серед студентів-медиків. Медична сестра, володіючи необхідними комунікативними навичками та

знаннями у сфері профілактичної медицини, займає ключове місце у системі університетської підтримки. Впровадження систематичного сестринського скринінгу та цільових профілактичних програм є найбільш ефективним та доступним шляхом для збереження психоемоційного здоров'я, підвищення якості освітнього процесу та, як результат, підготовки кваліфікованих і стійких медичних кадрів. Перспективи подальших досліджень включають оцінку ефективності цих профілактичних програм у динаміці та порівняння показників СЕВ серед студентів різних курсів і спеціальностей.

Список використаних джерел

1. Білик О. В. Психологічні аспекти професійної діяльності медичних сестер у контексті стресових ситуацій. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2025. Т. 10, № 2. С. 60–65. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/639>
2. Вакуленко Л. О., Голик В. М. Психічне здоров'я студентів-медиків під час пандемії COVID-19: літературний огляд. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2023. Т. 8, № 1. С. 83–91. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/415>
3. Fares J., Saadeddin Z., Al Tabosh H., Aridi H. et al. Stress, Burnout and Coping Strategies in Preclinical Medical Students. *Education for Health (Abingdon)*. 2016. (open access). URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4791902/>
4. World Health Organization. Burn-out an «occupational phenomenon»: International Classification of Diseases (ICD-11) WHO (information page). 28 May 2019. URL: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
5. Prendergast M. et al. Burnout in early year medical students: experiences, drivers and interventions. *BMC Medical Education*. 2024. (Article, open access). URL: <https://bmcmmededuc.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12909-023-04948-0>
6. O'Marr J. M. et al. Burnout and the Learning Environment of Medical Students. *JAMA Network Open*. 2022. (survey study, open access). URL: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2789274>

МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ГИРЬОВОГО СПОРТУ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Ростислав ФЕНІЧ

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Підвищення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців є одним із ключових чинників забезпечення їхньої функціонально-бойової готовності, витривалості та здатності ефективно виконувати завдання в умовах фізичних і психологічних навантажень. У цьому контексті особливу увагу привертає використання елементів гирьового спорту як засобу професійно-прикладної фізичної підготовки, що поєднує розвиток сили, витривалості, координації та психофізичної стійкості.

Гирьовий спорт є універсальною формою силової діяльності, яка сприяє гармонійному розвитку основних фізичних якостей, формуванню стабільності опорно-рухового апарату, вдосконаленню функцій серцево-судинної, дихальної та нервової систем. Завдяки високій енергоємності вправ з гирями, вони створюють потужне функціональне навантаження, близьке до умов реальної бойової діяльності, що має безпосередню прикладну спрямованість для військовослужбовців.

Сучасна військова підготовка вимагає від фахівців високого рівня спеціальної силової витривалості, здатності тривалий час працювати у змінних режимах м'язової діяльності, швидко відновлюватися після навантажень, підтримувати концентрацію уваги та самоконтроль. У цьому аспекті вправи з гирями забезпечують оптимальне поєднання динамічної та статичної роботи, розвиваючи не лише м'язову силу, а й стійкість до стресових впливів, що є важливою складовою професійної ефективності військовослужбовця.

Актуальність теми також зумовлена потребою оновлення методичних підходів до організації професійно-прикладної фізичної підготовки у Збройних Силах України, врахуванням сучасних вимог до функціональної підготовленості особового складу та умов ведення бойових дій. Використання елементів гирьового спорту може стати ефективним засобом у комплексі професійно-орієнтованих тренувань, спрямованих на формування сили хвата, вибухової сили, витривалості верхнього плечового поясу, стабільності корпусу та координаційної узгодженості рухів.

Крім того, гирьовий спорт має високу педагогічну й мотиваційну цінність, оскільки сприяє формуванню у військовослужбовців дисципліни, цілеспрямованості, наполегливості та вольових якостей, необхідних у процесі військово-професійної діяльності. В умовах обмежених ресурсів, простоти інвентарю та доступності методик гирьові вправи можуть широко впроваджуватися в навчально-тренувальний процес військових ЗВО та підрозділів ЗСУ.

Отже, дослідження методики використання елементів гирьового спорту в системі професійно-прикладної підготовки військовослужбовців є своєчасним і соціально значущим, оскільки спрямоване на підвищення ефективності фізичного виховання у військовій сфері, зміцнення функціонально-бойової готовності особового складу, оптимізацію процесу тренувань та розвиток професійно важливих фізичних якостей військовослужбовців у сучасних умовах служби.

Метою дослідження є обґрунтування ефективності використання елементів гирьового спорту у системі професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців та розроблення методичних рекомендацій щодо їх впровадження у тренувальний процес з урахуванням функціонально-бойових вимог військової служби.

Професійно-прикладна фізична підготовка військовослужбовців спрямована на розвиток фізичних і психічних якостей, необхідних для успішного виконання завдань у складних, стресогенних і екстремальних умовах діяльності. Одним із ефективних засобів підвищення функціонально-бойової готовності є використання елементів гирьового спорту, які забезпечують одночасний розвиток сили, витривалості, швидкісно-силових здібностей, координації рухів і стабільності опорно-рухового апарату [1].

Гирьовий спорт характеризується циклічністю рухів, поєднанням динамічного і статичного навантаження, високим рівнем енергозатрат, що робить його фізіологічно і функціонально наближеним до бойової діяльності військовослужбовців. Виконання таких вправ, як ривок, поштовх, довгий цикл, а також комбіновані комплекси з гирями сприяє розвитку м'язової витривалості, сили хвата, вибухової сили, стійкості корпусу, зміцненню серцево-судинної та дихальної систем.

Особливу увагу необхідно приділяти методичним аспектам побудови занять:

- раціональному підбору вправ і вагових навантажень відповідно до підготовленості військовослужбовців;
- дотриманню принципів поступовості, варіативності та індивідуалізації;
- використанню кругових і інтервальних тренувань для підвищення функціональної витривалості;
- поєднанню вправ із гириями з елементами рукопашного бою, бігу, марш-кидків, що моделюють реальні бойові дії [1, 2].

Ефективність занять підвищується при систематичному контролі фізичного стану, оцінюванні силової та функціональної підготовленості, частоти серцевих скорочень, показників відновлення. У методиці тренування з гириями важливим є також виховання вольових якостей, дисципліни, стійкості до втоми та стресу, що безпосередньо впливає на психологічну готовність до виконання бойових завдань.

Таким чином, використання елементів гирьового спорту у професійно-прикладній підготовці військовослужбовців створює умови для комплексного розвитку фізичних якостей, оптимізації тренувального процесу, зміцнення функціональних резервів організму та підвищення загальної боєздатності підрозділів.

Використання елементів гирьового спорту у системі професійно-прикладної підготовки військовослужбовців є ефективним педагогічним засобом розвитку сили, витривалості, координації та психофізичної стійкості. Методика побудови тренувань має базуватися на принципах системності, поступовості, диференційованого підходу та тісного зв'язку з умовами бойової діяльності. Впровадження гирьового спорту у практику фізичної підготовки військових частин і закладів вищої освіти оборонного профілю сприятиме підвищенню рівня функціонально-бойової готовності, стійкості до фізичних навантажень і розвитку професійно важливих якостей військовослужбовців.

Список використаних джерел

1. Пронтенко К. В., Грибан Г. П., Пронтенко В. В., Гоманюк С. В. Вплив занять гирьовим спортом на фізичну підготовленість курсантів військових закладів вищої освіти України. *Педагогічні науки*. 2018. Вип. 3 (94). С. 69–77.
2. Кокуть Я. В. Гирьовий спорт як засіб фізичної підготовки. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я*. 2025. С. 36–39.

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ ІЗ СЕРЦЕВО-СУДИННИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ

Валентин ФЕТЬКО

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Світлана МИРОНЕНКО,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри медико-біологічних
дисциплін і фізичного виховання

Серцево-судинні захворювання (ССЗ) залишаються однією з провідних причин обмеження фізичної активності, зниження працездатності та ризику ускладнень у спортсменів. Незважаючи на інтенсивні тренувальні навантаження, частина спортсменів мають фактори ризику розвитку серцево-судинних проблем. Безпечна та контрольована фізична реабілітація є важливим засобом підтримки функціонального стану серця, покращення витривалості та відновлення після тренувань чи змагань.

Регулярна аеробна та помірно-силова активність у рамках реабілітаційної програми сприяє:

- підвищенню серцево-судинної витривалості;
- нормалізації артеріального тиску та пульсу;
- зниженню ризику серцево-судинних ускладнень;
- покращенню психоемоційного стану спортсменів;
- оптимізації тренувального процесу.

Мета дослідження – вивчити ефективність фізичної реабілітації для спортсменів із серцево-судинними захворюваннями та визначити її вплив на фізичну працездатність, витривалість та функціональний стан серця.

Завдання:

1. Проаналізувати сучасні методики фізичної реабілітації при ССЗ у спортивній практиці.
2. Розробити індивідуалізовану програму відновлення з урахуванням стану спортсменів та рівня фізичної підготовки.
3. Оцінити ефективність програми через функціональні, фізіологічні та психологічні показники.
4. Визначити рекомендації щодо інтеграції реабілітаційної програми у тренувальний процес спортсменів.

Методи дослідження:

1. *Аналіз науково-методичної літератури* щодо фізичної реабілітації та кардіоспортивної практики.

2. *Функціональні тести:*

– визначення аеробної витривалості (тест на велоергометрі або тредмілі);

– частота серцевих скорочень у спокої та після навантаження;

– артеріальний тиск до та після фізичного навантаження;

– оцінка рівня стомлюваності та працездатності.

3. *Педагогічне спостереження* за спортсменами під час реабілітаційних занять.

4. *Апаратні методи:* електрокардіомоніторинг, контроль пульсу та тиску, помірні фізичні навантаження.

5. *Анкетування спортсменів* для оцінки суб'єктивного самопочуття та ефективності програми.

6. *Статистична обробка даних* (Excel, SPSS) для визначення достовірності змін показників до і після реабілітаційного циклу.

Програма реабілітації розрахована на 4-6 тижнів і включає:

1. *Аеробні вправи низької та помірної інтенсивності:* велотренажер, біг на короткі дистанції, еліптичний тренажер.

2. *Силові вправи із мінімальним навантаженням:* вправи з вагою власного тіла, еспандерами.

3. *Дихальні та релаксаційні практики:* техніки діафрагмального дихання, контрольоване дихання для стабілізації серцевого ритму.

4. *Вправи на гнучкість та мобільність:* розтяжка верхнього плечового поясу, спини, попереку.

5. *Моніторинг стану серцево-судинної системи* під час та після занять для забезпечення безпеки.

Після 4-6 тижнів програми відновлення спостерігалось:

– підвищення аеробної витривалості на 10-15%;

– зниження частоти серцевих скорочень у спокої на 5-8%;

– оптимізація артеріального тиску під час фізичних навантажень;

– поліпшення самопочуття та зниження стомлюваності;

– підвищення мотивації спортсменів до тренувального процесу та безпечної інтеграції у спортивні навантаження.

Програма забезпечила комплексне відновлення функціонального стану спортсменів, безпечно інтегрувала їх у

тренувальний процес і підвищила ефективність спортивної підготовки.

Фізична реабілітація спортсменів із серцево-судинними захворюваннями є ефективним методом підтримки фізичної працездатності та спортивних результатів.

Контрольовані аеробні та силові вправи у поєднанні з дихальними та релаксаційними практиками оптимізують функціональний стан серцево-судинної системи.

Впровадження індивідуалізованої програми у тренувальний процес дозволяє безпечно відновлювати спортсменів та підвищувати їх витривалість і працездатність.

Подальші дослідження рекомендується спрямувати на вивчення тривалого ефекту та адаптацію програми для спортсменів різного віку та рівня підготовки.

Список використаних джерел

1. Платонов, В. М. (2017). Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література.
2. Thompson, P. D., & Franklin, B. A. (2015). Exercise and cardiovascular disease: From theory to practice. *Circulation*, 131(20), 1823-1831.
3. Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I.-M., ... Swain, D. P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(7), 1334-1359.
4. Balady, G. J., Ades, P. A., Comoss, P., Limacher, M., Pina, I. L., Southard, D., ... American Heart Association Council on Clinical Cardiology. (2000). Core components of cardiac rehabilitation/secondary prevention programs: 2007 update. *Circulation*, 115(20), 2675-2682.
5. Myers, J., & Froelicher, V. (2006). *Exercise and cardiovascular health*. Champaign, IL: Human Kinetics.

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У МОДЕЛЮВАННІ БОЙОВИХ СИТУАЦІЙ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО УЧАСТІ В БОЙОВИХ ДІЯХ

Артем ЧЕРНОВ

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Віталій ЗАІКА, Олександр ЄРМОЛЕНКО

Полтавський інститут економіки і права закладу вищої освіти

«Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

Частиною підготовки особового складу до участі в бойових діях є фізична підготовка, яка є обов'язковою та загальноприйнятою практикою в арміях різних країн. Моделювання бойових ситуацій із використанням шумових і світлових подразників також зайняло важливе місце в підготовці та відпрацюванні дій підрозділів. Водночас психологічні аспекти внутрішньої готовності воїна до участі в бойових діях залишаються недостатньо дослідженими: прогностична сторона того, як окремий військовослужбовець поведеться в реальному бою, залишається частково невідомою.

Необхідність психологічної підготовки особового складу відома давно і загальноприйнята. Проте теоретична основа цієї підготовки, її уніфікація, а також поділ на обов'язкові й довільні компоненти часто залишаються на розсуд командування військових частин. Хоча існує методична література з рекомендаціями та базовими вимогами щодо психологічної допомоги, відсутня єдина узгоджена модель підготовки. Це дослідження є спробою уніфікувати підходи та запропонувати загальну теоретичну модель психологічної підготовки війська до участі в бойових діях.

Методичною основою підготовки може слугувати поєднання біхевіористських підходів і психоаналітичних ідей. Біхевіоризм дозволяє формувати в тренувальних умовах необхідні поведінкові навички та підкріплювати їх практикою. Однак у реальному бою з'являється потужний мотиваційний компонент – інстинкт самозбереження – який відноситься скоріше до сфери психоаналізу. Це інстинктивне прагнення залишитися живим іноді сприяє виконанню бойових завдань, а іноді вступає в суперечність із безпосереднім наказом. У таких випадках включаються механізми зовнішньої (наприклад, груповий тиск, підкорення авторитету) та внутрішньої мотивації, що поєднуються з ціннісними установками та переконаннями особистості.

Вироблення поведінкових стереотипів, опора на умовні й безумовні рефлекси під час навчань, їхнє підкріплення та вдосконалення – базова складова підготовки військовослужбовця. Набуття навичок відбувається через зовнішні дії, зміст яких часто зводиться до фізичного навантаження; результатом таких тренувань має стати внутрішня готовність особового складу. Проте оскільки бойова ситуація мінлива й непередбачувана, самих рефлексів і стереотипів недостатньо – на тактичному рівні для виконання завдання поле свідомості військового має бути звільнене від надмірних внутрішніх переживань. Це досягається методом поступової десенситизації – «щепленням» від стресу, яке розглядається нижче як складова психологічної підготовки.

Теорія поступового щеплення стресом спирається на класичні праці, зокрема на концепції Г. Сельє. Для військової психології корисним є поняття мобілізації й активації організму в умовах надмірного подразнення – так званого еустресу або «еко-стресу», що мобілізує ресурси для боротьби [1, 2]. Методично це реалізується через поступове збільшення фізичного навантаження під час тренувань, введення елементів новизни в знайомі вправи та додавання стресових факторів (імітація вибухів, навчальні пожежі, стрільба холостими патронами тощо). Фінальним іспитом може бути раптова навчальна тривога з високим ступенем новизни й максимально допустимим стресовим навантаженням, про яку особовий склад не попереджають.

При моделюванні стресових ситуацій важливими є вік особового складу (здатність переносити навантаження), стан здоров'я (індивідуальна варіативність і резилієнтність до стресу), а також попередні успіхи або невдачі на полігоні (рівень компетентності) [5, 6]. Методично складними є визначення гранично допустимих стресових навантажень, темпи їхнього нарощування, а також поєднання відпрацьованих навичок із елементами новизни.

Моделювання та інтеграція бойового досвіду в навчальний процес є актуальним завданням для ЗСУ й визнається на найвищому рівні [3, 4]. Сучасна війна поєднує класичні елементи (укріплення, окопи, бронетехніка, артилерія) з новими чинниками в розвідці та засобах ураження – насамперед дронами. Питання готовності до протидії дронам і координації дій підрозділів має технічний і психологічний вимір: особовий склад повинен мати технічні засоби для протидії, вміти ефективно їх застосовувати та коригувати

поведінку відповідно до ситуації. Чим вищий ефект новизни і непередбачуваності дій противника, тим менше придатні готові стереотипи; зростає роль творчості, ініціативності та адаптивності на полі бою. Можливе майбутнє залучення автономних бойових систем з елементами ШІ додатково ускладнить тактичну картину, але одночасно відкриє нові можливості для швидкого аналізу ситуації й ухвалення рішень. У короткостроковій перспективі важливо навчити солдата виділяти значимі детермінанти ситуації, вводити їх у внутрішню систему оцінки та діяти відповідно.

Окремої уваги потребує віртуальне моделювання бою. Сучасні технології – безперечно цінний інструмент, але віртуальні симуляції мають обмеження щодо відтворення піхотного бою: реальні умови включають бруд, тепло зброї, виснаження, обмеження боєзапасу та руйнування укриттів, що складно повністю відтворити у цифровому середовищі. Тому для підготовки піхоти практичні заняття на полігоні залишаються незамінними.

Таким чином, фізичні вправи сприяють психологічній підготовці особового складу до дій в умовах реального бою. Підготовка має базуватися на наукових і методичних засадах та враховувати постійні зміни на полі бою, спричинені науково-технічним прогресом. Уніфікація психологічної підготовки, чітке визначення обов'язкових її компонентів і методичні рекомендації для практичного впровадження залишаються важливими напрямками подальших наукових досліджень.

Список використаних джерел

1. Сабо Ш., Сабо К., Заячківська О. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. [Електрон. ресурс]. 2019.
2. Гроссман Д. Вбивство: Психологічна плата за навчання вбивати на війні і в мирний час / пер. з англ. А Накорчевський. Львів : Астролябія, 2024. 560 с.
3. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : метод. посіб. Київ, 2020. 70 с.
4. Психологічна підготовка військовослужбовців ЗСУ : довідковий матеріал для проведення занять. Київ : [вид. матеріали для ЗСУ]. 2023.
5. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

ГЕНЕТИЧНА ОБУМОВЛЕНІСТЬ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПРИ СПОРТИВНОМУ ВІДБОРІ ТА ОРІЄНТАЦІЇ

Інна ШАПАРЕНКО

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Юлія ЗАЙЦЕВА,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теоретико-методичних
основ викладання спортивних дисциплін

Сучасний спорт характеризується високою конкуренцією, що зумовлює необхідність пошуку об'єктивних критеріїв для раннього виявлення спортивних здібностей. Одним із провідних напрямів у цій сфері є вивчення генетичної детермінації рухових здібностей, оскільки спадкові чинники істотно впливають на морфофункціональні особливості людини, рівень фізичної працездатності та здатність до адаптації.

Дослідження останніх десятиліть [1-3] доводять, що понад 50% варіацій у розвитку рухових здібностей обумовлені генетично. Це створює основу для формування науково обґрунтованих принципів спортивного відбору та орієнтації.

Це і визначило мету дослідження – з'ясувати роль генетичної обумовленості у формуванні рухових здібностей спортсменів та її значення у процесі спортивного відбору та орієнтації.

Для досягнення поставленої мети нами визначено наступні завдання:

- проаналізувати основні генетичні фактори, що впливають на розвиток рухових здібностей;

- визначити зв'язок між окремими генетичними маркерами та видами спортивної діяльності.

Рухові здібності людини (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація) залежать від складної взаємодії генетичних і зовнішніх чинників. Спадковість спортивного таланту досліджують за результатами близнюкових і генеалогічних досліджень [1].

Дослідження з близнюковими вибірками показали, що коефіцієнт спадковості (h^2) для більшості фізіологічних показників коливається від 0,4 до 0,8. Це свідчить про суттєву роль впливу генетики у формуванні спортивного потенціалу [2, 3].

Найбільш вивченими генами, що впливають на спортивну результативність є:

– ACTN3 (α -актинін-3) – асоційований із розвитком швидкісно-силових якостей. Алель R цього гена частіше зустрічається у спринтерів, тоді як алель X – у спортсменів видів спорту, що потребують витривалості;

– ACE (ангіотензинперетворювальний фермент) – ген, пов'язаний із серцево-судинною ефективністю. Алель I характерний для спортсменів на витривалість, а D – для тих, хто спеціалізується у вибухових видах спорту;

– PPARGC1A, VEGF, MSTN, BDNF – впливають на метаболічні процеси, ріст м'язів, утворення нових судин і нейропластичність.

За даними літературних джерел [1] наводимо аналіз родоводів спортсменів і закономірності спадковості рухових здібностей.

У процесі аналізу родоводів встановлено, що найчастіше підвищена рухова активність і сформовані рухові здібності спостерігаються у двох поколіннях родичів – дітей та їхніх батьків. Дослідження охопило 152 родини, представники яких є видатними спортсменами – Заслуженими майстрами спорту, майстрами спорту міжнародного класу, призерами та переможцями Олімпійських ігор, чемпіонатів світу та Європи.

На основі отриманих даних було виявлено такі закономірності:

1. Фенотипічна спадковість рухових здібностей. Високий рівень рухової та спортивної активності одного з членів родини може розглядатися як фенотипічний маркер схильності до розвитку рухових здібностей у інших членів родини.

2. Залежність розвитку рухових здібностей дітей від фізичної активності батьків. Підвищена схильність до розвитку рухових якостей спостерігається у дітей, чиї батьки раніше займалися спортом або протягом тривалого часу виконували важку фізичну працю. Зокрема, серед майстрів спорту 25% мали одного або обох батьків, які були кандидатами чи майстрами спорту; ще у 25% батьки мали I спортивний розряд. Для порівняння, серед спортсменів II розряду лише 3% батьків досягли рівня майстра спорту. Крім того, 46% батьків обстежених спортсменів протягом життя займалися важкою фізичною працею (працювали шахтарями, металургами, вантажниками, колгоспниками тощо).

3. Висока ймовірність наявності дітей із високими руховими здібностями є значно більшою у родинах, де вже є брати або сестри з високими спортивними результатами. Зокрема, 53,7% сестер і

близько 70% братів видатних спортсменів проявляють спортивну активність (регулярно тренуються або беруть участь у змаганнях). Частка осіб із низькою руховою активністю серед братів і сестер спортсменів становить лише близько 2%.

4. Кількість дітей у родині як фактор спортивного відбору. Доцільно проводити спортивний відбір серед дітей із родин, у яких є щонайменше двоє або троє дітей. Аналіз родин видатних спортсменів показав, що більшість із них народилися саме у багатодітних сім'ях.

5. Перевага розвитку рухових здібностей. Виявлено тенденцію до більш вираженої схильності до рухової активності у молодших братів і сестер порівняно зі старшими.

6. Вікові особливості батьків при народженні дитини. Найвищий рівень схильності до спортивної діяльності спостерігається у дітей, народжених від батьків віком близько 30 років (батько – 28-33 роки, мати – 24-31 рік), що перевищує показники дітей молодших батьків.

7. Статеві відмінності у спадковій схильності до рухової активності.

Імовірність виявлення рухово обдарованих хлопчиків є вищою у родинах, де батько займався спортом або був залучений до фізично важкої праці. Для дівчаток ця ймовірність підвищується у випадках, коли мати веде активний фізичний спосіб життя.

Зазначимо, що використання генетичних тестів у спорті покликане оптимізувати процес відбору та індивідуалізації тренувань. Проте, на сучасному етапі їх варто розглядати лише як допоміжний інструмент, оскільки спортивна успішність визначається не лише спадковістю, а й впливом тренувань, харчування, психічного стану та соціального середовища.

Впровадження генетичних методів у спорті супроводжується етичними ризиками – можливістю дискримінації спортсменів за генетичними ознаками та порушенням права на приватність. Тому використання таких даних повинно регламентуватися відповідними нормативними документами та етичними принципами.

Отже, генетичні фактори відіграють важливу роль у формуванні рухових здібностей і можуть бути використані для підвищення ефективності спортивного відбору та орієнтації. Найбільше значення мають гени ACTN3 та ACE, які пов'язані з розвитком швидко-силових якостей і витривалості. Комплексний

підхід до спортивного відбору, що враховує генетичні, фізіологічні та психосоціальні аспекти, є найбільш перспективним напрямом розвитку сучасної спортивної науки. Також необхідно дотримуватись етичних норм під час використання генетичної інформації у спорті.

Список використаних джерел

1. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія і практика. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. 671 с.
2. Ahmetov I. I., Fedotovskaya O. N. Sports genomics: Current state of knowledge and future directions. *Cellular and Molecular Exercise Physiology*. URL: <https://surl.li/psfxuq>
3. Guth L. M., Roth S. M. Genetic influence on athletic performance. *Current Opinion in Pediatrics*. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3993978/>

АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ ПРОБЛЕМИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ

Денис ШИЯН

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Ірина ТАРАНЕНКО,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних
дисциплін

Техніко-тактична підготовка (ТТП) на початковому етапі підготовки юних футболістів (6-10 років) є ключовою для формування базових навичок контролю м'яча, позиційної гри та командної взаємодії. Сучасні виклики дитячо-юнацького футболу в Україні, включаючи оновлення регламентів Федерації футболу України та впровадження цифрових технологій, потребують вдосконалення методичних підходів для забезпечення ефективності тренувань і зниження ризиків травматизму [2, 5].

Індивідуалізація ТТП виступає пріоритетним напрямом, оскільки врахування психофізіологічних особливостей дітей сприяє формуванню персоналізованого стилю гри. Дослідження Ю. Ковальського показують, що адаптація вправ до індивідуальних характеристик підвищує мотивацію та результативність освоєння техніки [3]. Вікові особливості дітей 6-10 років вимагають поетапного ускладнення завдань із акцентом на базові технічні елементи (прийом і передача м'яча), що є основою багаторічної підготовки, як зазначає В. Рябоконь [5].

Методологія ТТП ґрунтується на аналізі тренувальної та змагальної діяльності, що дозволяє моделювати процес підготовки через оцінку сильних і слабких сторін юних футболістів. Ю. Гордієнко підкреслює значення технічних дій у динамічних ситуаціях для успіху на регіональних турнірах [2], тоді як Г. Огарь пропонує методи оцінки техніки прийому м'яча з використанням тестів на точність і швидкість для корекції тренувальних програм [4]. Психологічний компонент, зокрема розвиток антиципації та стресостійкості, інтегрується через ігрові форми, що, за Н. Бойченком, сприяє профілактиці емоційного вигорання та підвищенню мотивації [1]. Методичні засади включають поетапне

навчання: від освоєння базових технічних елементів (рухи без м'яча, статичні вправи з м'ячем) до тактичних комбінацій у динамічних умовах, з акцентом на стимуляцію сенсорно-моторної координації через ігрові вправи [3]. Діагностичні інструменти, такі як відеоаналіз і статистичний облік (кількість вдалих передач, ефективність дриблінгу), дозволяють індивідуалізувати корекцію, як рекомендує А. Дулібський у контексті техніко-тактичних ігор [3]. Інтеграція мультидисциплінарного підходу – поєднання фізичної, технічної та тактичної підготовки – забезпечує гетерохронний розвиток, з фокусом на сенситивні періоди для моторних навичок (6-8 років), що підвищує ефективність на 15-20% за рахунок варіативних вправ [2]. Впровадження сучасних технологій, таких як мобільні додатки для моніторингу прогресу, оптимізує тренувальне навантаження та запобігає перетренованості [5].

Сучасний стан проблеми ТТП юних футболістів на початковому етапі вказує на необхідність комплексного підходу, що поєднує індивідуалізацію, адаптацію до регламентів, аналітичні методи та психофізіологічну підтримку. Рекомендується розробка інтегрованих програм із використанням відеоаналізу та ігрових технологій для оптимізації моторного розвитку. Подальші дослідження мають бути спрямовані на моделювання індивідуальних траєкторій підготовки з урахуванням сенситивних періодів розвитку.

Список використаних джерел

1. Бойченко Н. В. Підготовка юних футболістів в Україні: проблеми та перспективи : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01. Харків : ХДАФК, 2022. 220 с. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/71873a11-a68d-4123-9054-435f93a91190/content>
2. Гордієнко Ю. В. Спортивно-технічна підготовка юних футболістів. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. Серія: Фізичне виховання і спорт.* 2019. № 4 (327). Ч. 1. С. 156–162. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/4031/Gordienko.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
3. Дулібський А. В., Фалес Й. Г., Ковальський Ю. М. Фізична і технічна підготовка футболістів на етапі початкової спеціалізації : монографія. Львів : ЛДУФК, 2018. 220 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstreams/6988dd7a-b194-4095-9e40-eb32442c263a/download>.

4. Огарь Г. О., Кривенцова І. В., Ілющенко Є. Є. Методика оцінки техніки прийому і передачі м'яча у юних футболістів. *Чернівецький національний університет. Серія: Фізична культура і спорт*. 2024. № 1. С. 46–52. URL: https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/10026/fcis_2024_046.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

5. Рябоконь В. В. Початковий етап у загальній структурі багаторічної спортивної підготовки юних футболістів : кваліфікаційна робота магістра. Кам'янець-Подільський : КПНУ, 2017. 72 с. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/3029/Riabokon-V.V.-FKb1-M17-free.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

НАШІ АВТОРИ

АНЖУРОВ Валентин – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти освітньої програми «Початкова освіта» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

АТАМАНЧУК Ніна – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

БОВА Анна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Природничі науки)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

БЕЛАКОВА Інна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

БЛЕЦЬКА Юлія – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

БОЙКО Олег – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Менеджмент (Управління навчальним закладом)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

ВАРЕНИЦЬКИЙ Володимир – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти освітньої програми «Професійна освіта (за спеціалізаціями)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

ГАЙДАРОВ Дмитро – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

ГАРНЕЦЬ Анастасія – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти тренерського факультету кафедри спортивних видів гімнастики Національного університету фізичного виховання і спорту України.

ГЛУЩЕНКО Наталія – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

ГОЛОТА Вячеслав – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

ГУЦУЛЯК Олександр – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

ДАНИСКО Оксана – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

ДЕМ'ЯНОВА Анна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

ДОЛІДЗЕ Алфес – аспірант кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

ДРАЗІНА Євдокія – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (м. Одеса).

ДБЯЧЕНКО Юрій – викладач вищої кваліфікаційної категорії Фахового медико-фармацевтичного коледжу Полтавського державного медичного університету.

ЕРСТЕНЮК Юлія – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

ЕРМОЛЕНКО Олександр – доктор філософії, старший викладач кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти Полтавського інституту економіки і права закладу вищої освіти «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна».

ЖАБОТИНСЬКИЙ Давид – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

ЖИЛА Петро – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Університету Григорія Сковороди в Переяславі.

ЗАІКА Віталій – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти Полтавського інституту економіки і права закладу вищої освіти «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна».

ЗАЙЦЕВ Олександр – здобувач вищої освіти спеціальності «Інженерія програмного забезпечення» Полтавського інституту бізнесу міжнародного науково-технічного університету.

ЗАЙЦЕВА Юлія – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

КАШКАРЬОВ Павло – вчитель фізичної культури і захисту України вищої кваліфікаційної категорії, старший вчитель Семенівського ліцея №2 Семенівської селищної ради Кременчуцького району Полтавської області.

КОЙНАШ Віталіна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

КОНОВАЛОВ Сергій – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

КОРБУЛ Іван – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

КОРОБОВ Дмитро – аспірант кафедри загальної педагогіки та андрагогіки спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

КОСОЛАП Ігор – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

КУЗИК Тарас – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

КУЧЕРУК Євгеній – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

КУЯР Андрій – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

ЛІФРІДОВ Артем – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

МАНДИЧ Денис – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

МАНИК Валерій – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти освітньої програми «Професійна освіта (за спеціалізаціями)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

МАСЛОВСЬКИЙ Владислав – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

МЕЛЬНИК Олександр – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

МИХАЙЛОВИЧ Максим – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

МУНТЯН Вікторія – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

НОВІК Сергій – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

НОВОПИСЬМЕННА Жанна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

ОЛЕФІР Дмитро – аспірант кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

ОПАРА Крістіна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

ОСТАФІЙЧУК Анастасія – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

ПИВОВАР Ніна – доцент кафедри педагогічної майстерності та менеджменту імені І. А. Зязюна Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

ПЛОХІХ Ольга – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт (Тренерська діяльність)» Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.

ПОВАЖНИЙ Ярослав – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

ПОНОМАРЬОВ Володимир – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти освітньої програми «Професійна освіта» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

ПРИМАЧЕНКО Іван – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

РИБАЛКА Олена – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

САФОНОВ Андрій – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

СИНИЦЯ Сергій – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання адаптивної і масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

СИНИЦЯ Тетяна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри хореографії і танцювальних видів спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

СЛІЖЕВСЬКИЙ Євген – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

ТАРАНЕНКО Ірина – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

ТАРАСОВ Юрій – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

ТИЩЕНКО Єлизавета – здобувач фахової передвищої освіти освітньої програми «Сестринська справа» Фахового медико-фармацевтичного коледжу Полтавського державного медичного університету.

ФЕНІЧ Ростислав – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти освітньої програми «Професійна освіта (за спеціалізаціями)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

ФЕТЬКО Валентин – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

ЧЕРНОВ Артем – асистент кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, інструктор ЗСУ з першої психологічної допомоги та відновлення

ШАПАРЕНКО Інна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

ШИЯН Денис – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	3
ІНТЕРАКТИВНІ ОСВІТНІ ЗАСТОСУНКИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ: СУТНІСТЬ, ФУНКЦІЇ ТА ДИДАКТИЧНІ МОЖЛИВОСТІ	
Анжуров Валентин	4
ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ	
Атаманчук Ніна	7
СЕЛФ-ТРЕКІНГ ЯК ІННОВАЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	
Белакова Інна	10
РОЛЬ ТА ЗМІСТ ПОЗАУРОЧНИХ ФОРМ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	
Білецька Юлія	15
КОНЦЕПЦІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІН ПРИРОДНИЧОЇ ГАЛУЗІ	
Бова Анна	18
ЗБЕРЕЖЕННЯ СТІЙКІСТІ ОСВІТНЬОЇ СИСТЕМИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОПОМОГИ МОЛОДІ У ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ ГЛОБАЛЬНИХ КРИЗОВИХ ВИКЛИКІВ – ГОЛОВНА ЗАДАЧА ОСВІТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ СЬОГОДЕННЯ	
Бойко Олег, Пивовар Ніна.....	22
ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ТУРИЗМУ ТА РЕКРЕАЦІЇ	
Вареницький Володимир	26

СУДДІВСТВО В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ: ПРОБЛЕМИ ОБ'ЄКТИВНОСТІ ТА ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ Гарнець Анастасія	29
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ТА ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ ІЗ ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ Глущенко Наталія	34
РОЗВИТОК СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ Голота Вячеслав	37
ВПЛИВ ІГРОВОГО АМПЛУА НА ЗМАГАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ Гуцуляк Олександр	40
ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Даниско Оксана, Дмитро Гайдаров	44
МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ІНТЕГРАЦІЇ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ВОЛЕЙБОЛІСТОК Дем'янова Анна	50
МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ СПОРТИВНИХ ТРЕНЕРІВ Долідзе Алфес, Олефір Дмитро	53
СТАН ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ЧИННИКИ ЙОГО ФОРМУВАННЯ У СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ Дразіна Євдокія, Корбул Іван	57
МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЮ «ЛАКРОС» Жаботинський Давид	60
РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ Жила Петро	66

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПСИХОЕМОЦІЙНОГО САМОКОНТРОЛЮ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ ЯК ЧИННИК ЗАПОБІГАННЯ ВИГОРАННЮ Зайцев Олександр, Дьяченко Юрій	70
МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНИЙ АСПЕКТ ПЕДАГОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ Зайцева Юлія, Ерстенюк Юлія	73
ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ЄДИНОБОРСТВ Койнаш Віталіна	76
РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ РІВНОВАГИ ТА ПІДВИЩЕННІ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ Коновалов Сергій.....	79
ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я У СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ Коробов Дмитро	82
КОРЕЛЯЦІЯ ТЕХНІЧНОЇ І ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ РІЗНОЇ СПОРТИВНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ Косолап Ігор	85
ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СИСТЕМІ СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ Кузик Тарас	88
CROSSFIT ЯК ЗАСІБ КОМПЛЕКСНОЇ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОГО СТРЕСУ Кучерук Євгеній.....	91
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ ПРИ БОЛЬОВОМУ СИНДРОМІ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА Куяр Андрій	95

ЙОГА ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ГНУЧКОСТІ ТА ВИТРИВАЛОСТІ СПОРТСМЕНІВ Ліфрідов Артем	98
ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВЧИТЕЛЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ Мандич Денис	101
МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ ДО УПРАВЛІННЯ ПСИХОЛОГІЧНИМ КЛІМАТОМ КОМАНДИ Маник Валерій	103
КОРЕКЦІЯ МОТОРНОЇ АСИМЕТРІЇ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ ЗАСОБАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ КООРДИНАЦІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ Масловський Владислав	106
ФІЛОСОФСЬКІ ЗАСАДИ ОЛІМПІЗМУ Мельник Олександр	110
ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПІДХОДІВ НА УСПІШНІСТЬ УЧНІВ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ Михайлович Максим	112
МЕТОДИКА ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ-ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ ПІСЛЯ ЗМАГАНЬ Мунтян Вікторія	114
МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТОЧНОСТІ ВИКОНАННЯ ДІЙ З М'ЯЧЕМ НА ШВИДКОСТІ В СУЧАСНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ФУТБОЛІСТІВ Новік Сергій, Сліжевський Євген, Кашкарьов Павло	117
ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я В ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ РОБОТІ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ Новік Сергій, Опара Крістіна	121
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОК-ДІВЧАТ 6-7 РОКІВ Новописьменна Жанна	125

ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ УЧНІВ ТА ПРОБЛЕМИ СТАНДАРТИЗАЦІЇ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Остафійчук Анастасія	128
РОЗРОБКА ТА ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ СИЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ КІКБОКСЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ Плохих Ольга	133
ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В ОСВІТІ Поважний Ярослав	137
ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКОЇ ПОЗИЦІЇ ПІДЛІТКІВ- БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО МІЖНАРОДНИХ ЗМАГАНЬ Пономарьов Володимир	141
АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ ПРОБЛЕМИ ТЕХНІКО- ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБІ Примаченко Іван	145
ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Рибалка Олена, Атаманчук Ніна	149
ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ДЗЮДО Сафонов Андрій	153
МІСЦЕ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ У ЖИТТІ СУЧАСНИХ ЖІНОК Синиця Сергій, Синиця Тетяна	156
ЕМОЦІЙНИЙ АСПЕКТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДІВЧАТ-ГІМНАСТОК ДО ЗМАГАНЬ: СТРУКТУРА, ОСОБЛИВОСТІ ТА ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ Тараненко Ірина	161
ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СПОРТСМЕНІВ 10-12 РОКІВ У СИСТЕМІ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ Тарасов Юрій	167

ВПЛИВ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ НА РОЗВИТОК СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ: МЕТОДИ СЕСТРИНСЬКОГО СКРИНІНГУ ТА ПРОФІЛАКТИКИ Тищенко Єлизавета	170
МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ГИРЬОВОГО СПОРТУ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ Феніч Ростислав	174
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ ІЗ СЕРЦЕВО-СУДИННИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ Фетько Валентин	177
ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У МОДЕЛЮВАННІ БОЙОВИХ СИТУАЦІЙ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО УЧАСТІ В БОЙОВИХ ДІЯХ Чернов Артем, Заїка Віталій, Єрмоленко Олександр	180
ГЕНЕТИЧНА ОБУМОВЛЕНІСТЬ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПРИ СПОРТИВНОМУ ВІДБОРІ ТА ОРІЄНТАЦІЇ Шапаренко Інна	183
АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ ПРОБЛЕМИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ Шиян Денис	187
НАШІ АВТОРИ	190

Наукове видання

**ТЕХНОЛОГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я
В СУЧАСНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ
УКРАЇНИ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

МАТЕРІАЛИ

X Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції

23-24 жовтня 2025 р.

Підписано до друку 30.10.2025 р.
Формат: 60х84/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Times New Roman»
Ум. друк. арк. 11,8. Зам. № 2025-117.
Наклад 100 прим.

ПП «АСТРАЯ»
36014, м. Полтава, вул. Шведська, 20, кв. 4
Тел.: +38 (0532) 509-167, 611-694
Дата державної реєстрації та номер запису в ЄДР
14.12.1999 р. № 1 588 120 0000 010089