



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ
УЗБЕЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
(РЕСПУБЛІКА УЗБЕКІСТАН)
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БУДІВНИЦТВА І
АРХІТЕКТУРИ
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ПЕТРА МОГИЛИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ»
імені Т. Г. ШЕВЧЕНКА
СПОРТИВНА СТУДЕНТСЬКА СПІЛКА УКРАЇНИ**



ЗБІРНИК ДОПОВІДЕЙ

І Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти, молодих учених та фахівців фізичної культури і спорту

**СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
І СПОРТУ В РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ТА
ВІДНОВЛЕННІ ЗДОРОВ'Я**

10 квітня 2026 р.

Київ

УДК 796.035:615.825(063)

Рекомендовано до друку Вченою радою Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (протокол № 12 від 29.05.2026 року)

Р е д а к ц і й н а к о л е г і я

С.Г. Адирхаєв – голова редакційної колегії, доктор педагогічних наук, професор

Л.В. Адирхаєва – кандидат педагогічних наук, доцент,

А.М. Османова – кандидат психологічних наук, доцент

О.Г. Ткачук – кандидат педагогічних наук, доцент

Сучасні технології та перспективи фізичної культури і спорту в рекреаційній діяльності та відновленні здоров'я: доповіді I Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти, молодих учених та фахівців фізичної культури і спорту (м. Київ, 10 квітня 2026 р.) / Гол. ред. кол. С.Г. Адирхаєв. – Київ: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2026. – 190 с.

Збірник містить доповіді I Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти, молодих учених та фахівців фізичної культури і спорту «Сучасні технології та перспективи фізичної культури і спорту в рекреаційній діяльності та відновленні здоров'я» (10 квітня 2026 р.). До збірки увійшли матеріали доповідей, присвячені сучасним підходам до збереження та відновлення фізичного та психічного здоров'я, ролі рекреаційної діяльності у відновленні здоров'я та багато іншого.

Матеріали подано в авторській редакції. Відповідальність за достовірність фактів, цитат та інших відомостей, науковий та літературний зміст несуть автори.

УДК 796.035:615.825(063)

© Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, 2026

ЗМІСТ

Секція 1. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ, МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ІНКЛЮЗИВНІСТЬ: ВИКЛИКИ Й ПЕРСПЕКТИВИ.....	6
<i>Сослан АДІРХАЄВ, Олександр ШАМИЧ, Людмила АДІРХАЄВА</i> ШЛЯХИ ТРАНСФОРМАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ	6
<i>Надія ДОВГАНЬ, Олена ОТРАВЕНКО</i> ГЕЙМІФІКАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗА ДОПОМОГОЮ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ	19
<i>Євгеній ЗЕЛЕНОВ</i> ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ЦИФРОВОГО ПОКОЛІННЯ	33
<i>Георгій КОРОБЕЙНИКОВ, Леся КОРОБЕЙНИКОВА, Фікрат КЕРІМОВ, А.І. КОХАНЕВИЧ</i> ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН КВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	44
<i>Антоніна КОРОТЄЄВА</i> ІНКЛЮЗИВНІ ЕКСКУРСІЇ - НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ	50
<i>Тетяна ПОЛІЩУК, Людмила АДІРХАЄВА</i> СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ВАРШАВСЬКІЙ АКАДЕМІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ІМЕНІ ІЮЗЕФА ПІЛСУДСЬКОГО	58
<i>Сослан АДІРХАЄВ, Людмила АДІРХАЄВА, Георгій ЗАНТАРАЯ, Оксана В'ЯЛА, Сергій БОБРОВНИК</i> ФІЗИЧНЕ ВИХОАННЯ І СПОРТ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ З ІНВАЛІДНІСТЮ В УКРАЇНІ: ІСТОРИЧНИЙ ДОСВІД, СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА СТРАТЕГІЇ ВІДНОВЛЕННЯ	67
Секція 2. ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ У РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ВІДНОЛЕННІ ЗДОРОВ'Я.....	75
<i>Лариса ГЛІКІНА</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІКИ STRAIN-COUNTERSTRAIN	75
<i>Тетяна ГИНЕР</i> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ФАКТОР ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В СУЧАСНІЙ ШКОЛІ	78
<i>Юрій ГРИШКО, Владислав ВОЛОДІН</i> СУЧАСНІ СТРАТЕГІЇ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ В УМОВАХ НЕСТАБІЛЬНОСТІ ТА ВИКЛИКІВ СЬОГОДЕННЯ	81
<i>Ганна КЛИМЕНКО</i> ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ (НА ПРИКЛАДІ ДТЕУ).....	83
<i>Анжела КУПРІЯНЕНКО</i> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ/РЕАБІЛІТАЦІЇ В ПОЛЬЩІ	87
<i>Сергій ЛЕМІШКО</i> МОТИВАЦІЯ ЯК КЛЮЧОВИЙ ФАКТОР ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНАКІВ У СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ	90
<i>Дар'я СПАКОВА</i> ОРГАНІЗАЦІЯ ХАРЧУВАННЯ В ДЕНЬ ТРЕНУВАННЯ ЯК ЧИННИК КОРЕКЦІЇ СКЛАДУ ТІЛА ТА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	93
<i>Ірина ПАВЛЮК, В'ячеслав АГАЛАКОВ, Дмитро КУЛЬГУК</i> ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ОЛІМПІЙСЬКОГО ГОЛЬФУ У СВІТОВІЙ СПОРТИВНІЙ ПРАКТИЦІ	97
<i>Давід ХОАНГ</i> АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СЬОГОДЕННЯ В НІМЕЧЧИНІ.....	100

Олеся ХОЛОДОВА МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ.....	103
Сергій ШИНКАРЬОВ РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ У ВІДНОВЛЕННІ МЕНТАЛЬНОГО ТА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ КРИЗИ.....	106
Наталія ШИНКАРЬОВА, Маргарита ШАРОФОСТ ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ТА СУЧАСНИЙ ФІТНЕС У СИСТЕМІ КОМПЛЕКСНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ	110
Секція 3. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В СИСТЕМІ ІНКЛЮЗІЇ ТА ОСВІТИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО ПОКОЛІННЯ.....	114
Сослан АДІРХАЄВ, Людмила АДІРХАЄВА, Микола ЖИТОВОЗ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ МОЛОДІ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ.....	114
Наталія БАРНА ТУРИЗМ ДЛЯ ВСІХ: ТРАНСФОРМАЦІЯ ІНДУСТРІЇ ГОСТИННОСТІ ЧЕРЕЗ ІНКЛЮЗИЮ ТА ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ.....	117
Григорій ГРИБАН УПРОВАДЖЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПОЗНАВЧАЛЬНІЙ ЧАС ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	121
Олександр ДУБОВОЙ СПОРТ ЯК ІНСТРУМЕНТ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ТА ГАРТУВАННЯ ХАРАКТЕРУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	124
Олена ТКАЧУК ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО РОБОТИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ПОКОЛІННЯ.....	128
Наталія ХОМЕНКО СУЧАСНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ: ВИКЛИКИ ЧАСУ ТА НОВА РОЛЬ УЧИТЕЛЯ.....	132
Секція 4. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	136
Сослан АДІРХАЄВ, Георгі ПАСКАЛОВ ВПЛИВ РІЗНИХ ВИДІВ І ТЕХНІК МАСАЖУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ: НЕЙРОФІЗІОЛОГІЧНІ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНІ АСПЕКТИ.....	136
Надія ДОВГАНЬ, Вадим ДМИТРОЧЕНКО ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ	139
Надія ДОВГАНЬ, Микита КРУПОРУШКІН РОЛЬ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДВИЩЕННІ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ	142
Надія ДОВГАНЬ, Максим СКРІПАЙ ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА РЕКРЕАЦІЇ.....	144
Юрій ЗАВАЦЬКИЙ, Володимир ТКАЧУК ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТРЕКЕРІВ ТА СМАРТ-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ГІРНИКІВ	148
Олена ШИНКАРЬОВА, Андрій ГЕРЕВЕНКО ІНТЕГРАЦІЯ ВИСОКИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СИСТЕМУ ПІДГОТОВКИ АТЛЕТІВ: СУЧАСНИЙ СТАН ТА ВИКЛИКИ.....	152
Ілля ШУТЄСВ, Андрій ЄФРЕМЕНКО ПЕРЕТВОРЕННЯ МЕТОДОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ВИДАМ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ.....	155
Юрій ЧОВНЮК, Любов ОКША, Тимофій ДОВБИК ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	158

Секція 5. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	163
Ганна ІВАННІКОВА МЕНТАЛЬНА СТІЙКІСТЬ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ЯК РЕСУРСИ СУЧАСНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	163
Юрій ТРОПІН, Ярослав ІСІЧКО ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ У БРАЗИЛЬСЬКОМУ ДЖИУ-ДЖИТСУ	166
Володимир ДУБОВОЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ВИБІРКОВИЙ ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ У ПІДГОТОВЦІ МАГІСТРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	170
Марина ГРЕСЬ, Дмитро МОРОЗ, Андрій ОСТРОГЛЯД ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ДО ЗМАГАНЬ З ВЕСЛУВАННЯ НА ЧОВНАХ «ДРАКОН».....	173
Аліме ОСМАНОВА ОПТИМІЗАЦІЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	176
Тетяна ОСТРЯНКО САМОРЕГУЛЯЦІЯ У ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	178
Ольга ПОДЖИНСЬКА ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	181
Олена ЧЕРКАСОВА РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПОДОЛАННІ СИМПТОМІВ ПТСР У ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ТА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЗВІЛЬНЕНИХ З ПОЛОНУПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ ТА ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД ОБОЛОНСЬКОГО ЦЕНТРУ СОЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ (м. Київ).....	185

Секція 1. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ, МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ІНКЛЮЗИВНІСТЬ: ВИКЛИКИ Й ПЕРСПЕКТИВИ

Сослан АДІРХАСЬВ

Доктор педагогічних наук, професор,
Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля.
ORCID ID: 0000 0001 7083 8499

Олександр ШАМИЧ

Доктор психологічних наук, професор,
Київський національний університет
будівництва архітектури

Людмила АДІРХАСЬВА

Кандидат педагогічних наук, доцент,
Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля.
ORCID ID: 0000 0002 1102 170X

ШЛЯХИ ТРАНСФОРМАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Сучасний етап розвитку української держави характеризується безпрецедентними викликами, зумовленими повномасштабною військовою агресією. Війна докорінно змінила життєве середовище підростаючого покоління, створивши умови перманентного стресу, соціальної нестабільності та фізичної небезпеки. У цьому контексті стан здоров'я дітей та підлітків перестає бути лише медико-педагогічною категорією і переходить у площину національної безпеки. Фізичне виховання в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) за таких обставин має трансформуватися з дисципліни освітнього циклу на стратегічний інструмент біопсихосоціальної реабілітації та збереження генофонду нації [1,2].

Війна спричинила синергетичний негативний ефект на всі складники здоров'я учнівської молоді, а саме: фізичний, психічний, соціальний.

Масовий перехід на дистанційну або змішану форми навчання призвів до катастрофічного поглиблення явища гіподинамії. Обмеження доступу до спортивної

інфраструктури, перебування в укриттях під час повітряних тривог та порушення звичного режиму дня призвели до зниження показників функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем школярів.

Дослідження останніх років фіксують зростання кількості порушень постави, погіршення зору та зниження рівня загальної витривалості. Фізична деградація підлітків в умовах війни посилюється нерегулярним харчуванням та порушенням циклів сну, що в комплексі підриває імунний бар'єр організму[6,9].

Найбільш руйнівного впливу зазнала ментальна сфера. Постійний страх, втрата близьких, вимушена депортація або внутрішнє переміщення стали факторами формування посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Психічне напруження провокує психосоматичні захворювання, які в підлітковому віці мають тенденцію до хронічних хвороб. Згідно з моделлю інноваційної програми психічне здоров'я є невід'ємною частиною загального благополуччя, а в умовах війни воно стає «фундаментом», без стабілізації якого фізичний розвиток є малоефективним [6].

Війна зруйнувала звичні соціальні зв'язки. Втрата колективу, обмеження живого спілкування з однолітками та соціальна ізоляція під час онлайн-навчання ведуть до десоціалізації. Фізичне виховання, зокрема через масові заходи та командні ігри, має стати містком для відновлення соціальної адаптації.

Сьогодні можна стверджувати, що традиційна система фізичного виховання, орієнтована на виконання нормативів, виявилася неспроможною адекватно реагувати на потреби «дитини війни». На зміну жорсткій регламентації має прийти гнучка модель, яка враховує такі форми активності, які б викликали позитивні емоції та створювали відчуття єдності[9].

Трансформація фізичного виховання в умовах війни та загальної невизначеності - це вже не про «нормативи», а про виживання, адаптивність та ментальне здоров'я. Концепції «*захищеність, резильєнтність, прикладність*», які відповідають викликам сьогодення: *захищеність* відображає перехід до безпекового середовища та пріоритет збереження життя; *резильєнтність* - здатність організму та психіки до відновлення після екстремальних навантажень; *прикладність* вказує на зміну фокуса з

абстрактних нормативів на конкретні навички виживання. Вони відповідають викликам національної безпеки та збереження генофонду нації.

Отже, актуальність теми зумовлена гострою потребою у створенні дієвого механізму протидії негативним наслідкам війни для здоров'я майбутнього покоління України через засоби фізичної культури та інноваційні оздоровчі підходи/технології[10,12].

На наш погляд, акцентувати увагу необхідно на основних особливостях навчально-виховного процесу з фізичної культури школярів в умовах невизначеності на наступному, а саме:

- варіативних засобах, методах, методиках впливу на оперативний стан учнів;
- особливостях форм занять фізичними вправами з різним контингентом учнів у зведених групах учнів (класах);
- оперативно аналізувати, систематизувати та перестроювати організаційну структуру та зміст занять, регулювати фізичне навантаження, кількість вправ, їх дозування, чергування вправ для різних груп м'язів, змінюючи ступені інтенсивності, умови їх виконання та наявність спортивного інвентаря та обладнання;
- використовувати засоби та методи, що спрямовані на вирішення корекційних завдань.

Для оптимізації занять з фізичної культури школярів використовувати найбільш ефективні групи засобів, а саме: основний специфічний засіб фізичної культури учнів - фізичні вправи (гнучку форму фізичної вправи та варіативний зміст фізичної вправи); оздоровчі сили природи (вода, повітря, сонце), як допоміжні засоби фізичної культури.

Комплексне використання цих засобів дозволяє вирішувати оздоровчі, навчальні та виховні завдання і цими засобами є фізичні вправи, що найбільш відповідають реаліям сьогодення і користуватися у різних умовах невизначеності на заняттях фізичної культури, з різних вихідних положень, з врахуванням конкретних умов місця знаходження це:

фізичні вправи за цільовою спрямованістю (загальнорозвиваючі, прикладні, спортивні, відновлювальні, рекреаційні, лікувальні, дихальні вправи,

профілактичні); фізичні вправи, що спрямовані на розвиток фізичних якостей; фізичні вправи по прояву рухових вмінь і навичок (гімнастичні, ігрові, стрибки, фізичні вправи за структурою рухів (ходьба, біг); фізичні вправи на розвиток окремих м'язових груп (м'язів шії, спини, м'язів плеча, стегна гомілки, ступні); фізичні вправи за особливістю режиму роботи м'язів (динамічні, статичні, комбіновані); прості вправи (елементарні рухи, складні рухи, вправи з пересуванням, вправи намісці, кидки на дальність); фізичні вправи з обтяженням, стрибки; ігри, прогулянки; ритмічні фізичні вправи.

Зміст фізичних вправ обумовлює їх оздоровче значення, навчальну роль, вплив на стан здоров'я та особистість в цілому [3].

Втілення *технологічно-адаптованого підходу* базується на поєднанні автономної рухової діяльності учня з використанням смарт-технологій та занять у безпечних зонах. Використання мобільних додатків, трекерів активності та VR- технологій для створення індивідуальних траєкторій руху. Учень отримує тижневий «челендж» (наприклад, пройти 50 000 кроків або виконати 5 комплексів вправ за відеоінструкцією) і звітує через систему gamification (бали, аватари, рейтинги).

Заняття відбуваються тоді, коли немає повітряної тривоги та є доступ до безпечного місця. Цей підхід носить виключно індивідуальний характер. Дитина працює у власному темпі, що критично для учнів із різним рівнем стресостійкості [11]. Тобто, підкреслює роль ІТ-інструментів у забезпеченні безперервності освітнього процесу в умовах дистанційного навчання. *Резильєнтно-орієнтований підхід* (від англ. *Resilience*-життєстійкість).

При цьому підході увагу вчителя сфокусовано на здатності організму дитини відновлюватися після стресу. В умовах війни фізичне виховання має стати інструментом відновлення, а не джерелом додаткового стресу через оцінювання. Рекомендовано зміщення акценту з легкої атлетики на практики, що регулюють нервову систему: йогу, пілатес, стретчинг та дихальні вправи. Кожне заняття починається та завершується техніками заземлення. Оцінюється не швидкість бігу, а прогрес у вмінні керувати власним тілом та емоційним станом.

Фізична активність низької інтенсивності допомагає долати ПТСР та хронічну втому. Цей підхід підходить дітям, які отримали травми або мають обмеження за станом здоров'я.

Практико-орієнтований підхід до формування прикладної готовності учнів. У країні, що воює, фізичне виховання має давати реальні навички виживання. Це трансформація «фізкультури» на елемент цивільного захисту та інтеграція елементів кросфіту, самооборони, домедичної допомоги та орієнтування на місцевості. Наприклад: замість класичних ігор - естафети з елементами перенесення «пораненого», подолання смуг перешкод у замкнутому просторі (укритті) та розвиток функціональної сили. Дитина має бути фізично готовою до екстремальних ситуацій (швидка евакуація, допомога іншим).

Підлітки краще залучаються до занять, коли бачать практичну цінність вправ для реального життя [12].

В умовах воєнного стану традиційні заняття фізичної культури (біг на стадіоні, командні ігри у великих залах) часто стають неможливими через безпекові обмеження, відсутність доступу до спортзалів або переповненість укриттів. Модернізація вимагає переходу до адаптивних, мобільних та психологічно орієнтованих засобів.

Запропоновані альтернативні підходи до рухової діяльності для різних вікових груп, адаптовані до реалій війни [11].

Молодший шкільний вік (6-10 років).

Спрямованість на психоемоційне розвантаження та розвиток базової координації в обмеженому просторі. У цьому віці діти найбільш вразливі до стресу. Нейропсихологічні вправи допомагають «заземлитися», знімають м'язові затиски та стимулюють роботу мозку, що важливо при переривчастому навчальному процесі.

Перевагу надано вправам на перехресну координацію, балансування, пальчиковій гімнастиці в русі, імітаційним іграм. Квести безпеки в укриттях, наприклад, проходження лабіринту з мотузок або вправи на розвиток пропріоцепції (відчуття тіла) [10].

Середній шкільний вік (11-14 років).

Спрямованість на соціалізацію, виплеск агресії та формування функціональної витривалості. Підлітки мають надлишок енергії, яка в умовах обмеженого руху перетворюється на тривожність. Інтенсивні, але короткі навантаження (4-7 хвилин) можна виконувати навіть у коридорі або вдома між повітряними тривогами. Це дає швидкий викид дофаміну та відчуття контролю над тілом.

Перевагу надавати високоінтенсивному інтервальному тренінгу та Табата. *Табата* - це надінтенсивний метод інтервального тренування, який дозволяє отримати максимальний результат за мінімальний час.

Метод був розроблений у 1996 році японським доктором Ідзумі Табата для підготовки олімпійських ковзанярів. Дослідження показали, що такі надкороткі навантаження покращують як аеробні (витривалість), так і анаеробні (сила) показники значно швидше, ніж звичайний біг чи фітнес [6].

Класичний цикл Табата складається з 8 раундів за схемою 20/10:

-20 секунд - виконання вправи на межі можливостей (максимальна інтенсивність), -10 секунд - повний відпочинок. Повторити 8 разів.

Загальна тривалість одного циклу - рівно 4 хвилини.

Через екстремальне навантаження метаболізм прискорюється настільки, що організм продовжує спалювати калорії ще кілька годин (а іноді й добу) після завершення тренування. У формат Табата можна вписати майже будь-яку вправу: присідання, віджимання, стрибки, біг на місці або махи гирею, вправи з гантелями. Це ідеальний варіант для тих, хто не має години на спортзал, але хоче підтримувати форму.

Табата вимагає роботи на «максимальних обертах», тому при цьому важливо *пам'ятати про наступне:*

Розминка обов'язкова: ніколи не починати Табату без неї, це прямий шлях до травм серця та м'язів. Завжди пам'ятати і нагадувати, що *техніка важливіша за швидкість*. Цей метод не підходить учням із серцево-судинними захворюваннями, гіпертонією або дуже великою зайвою вагою без консультації лікаря.

Для відстеження часу найкраще використовувати спеціальні таймери (мобільні додатки Tabata Timer), оскільки стежити за звичайним годинником під час такого навантаження практично неможливо [9].

Старший шкільний вік (15-17 років).

Спрямованість на прикладну підготовку, прагматизм та ментальну стійкість. Старшокласники усвідомлюють ризики війни. Фізична активність, що має «сенс» (підготовка до захисту чи допомоги), викликає вищу мотивацію.

Увагу сфокусовано на *військово-прикладному кросфіті та стрес-менеджменту*. Ці два поняття часто йдуть пліч-о-пліч у сучасних програмах підготовки, оскільки одне тренує *тіло* до навантажень, а інше- *психіку* до відновлення. Тобто кросфіт - це система функціонального тренінгу, яка базується на виконанні «постійно змінюваних функціональних рухів з високою інтенсивністю». Це мікс із важкої атлетики, гімнастики, бігу, веслування та вправ з власною вагою. Учні не просто «качають біцепс», вони «вчать» тіло бути готовим до будь-якого життєвого завдання (підняти важке, швидко пробігти, перелізти через перешкоду і т.ін.). Використовуються рухи, які ми робимо в житті (присідання, тяга, жим, стрибок). Кожне тренування - нове. Учні ніколи не знають, що їх чекає сьогодні. Робота виконується за мінімальний час або на максимальну кількість повторень. Для учнів старшого шкільного віку це важливо тому, що кросфіт легко адаптується під будь-яку дитину. Якщо один учень може підтягнутися 10 разів, інший робить це за допомогою гумової петлі, але обидва отримують однаковий ефект [11].

Стрес-менеджмент- це сукупність технік та методів, які допомагають учням контролювати рівень свого стресу, мінімізувати його негативний вплив на здоров'я та швидко відновлюватися після потрясінь. В умовах війни це не просто «порада заспокоїтися», а навичка виживання.

Основні методики.

Дихальні техніки: наприклад, «Квадратне дихання» (вдих-затримка-видих-затримка по 4 секунди). Це миттєво посиляє сигнал мозку, що небезпеки немає.

Техніки заземлення: метод «5-4-3-2-1» (назвати 5 предметів, які бачиш, 4, яких можеш торкатися, і так далі). Допомагає повернутися з тривожних думок у реальність.

М'язова релаксація: навмисне напруження та розслаблення м'язів для зняття «панцира» стресу.

Режим та контроль: розуміння того, на що ми можемо впливати, а на що ні.

У сучасному фізичному вихованні кросфіт та стрес-менеджмент утворюють *цикл резилієнтності (стійкості): кросфіт створює «керований стрес»:* під час інтенсивного тренування організм відчуває навантаження, схоже на стресове (прискорений пульс, важке дихання).

Стрес-менеджмент навчає з цим працювати: учень вчиться не панікувати, коли важко. Як приклад, пропонуємо 15-хвилинний мікро-модуль «точка опори», який можна проводити як в укритті, так і у звичайному класі чи залі. Він поєднує інтенсивність кросфіту з техніками саморегуляції.

Сучасний структурний план-заняття з акцентом на «Точку опори» 15 хв.) для учнів старшого шкільного віку під час тривалого перебування в укритті.

Мета заняття. Розвиток функціональної сили та навчання технік швидкого відновлення після фізичного та емоційного стресу.

Вводна частина. Вхід у стан (3хв.).

Акцент сфокусовано на активацію парасимпатичної нервової системи (стрес-менеджмент).

Техніка «Квадратне дихання» (1.5 хв):

вдих (4 сек) - затримка (4 сек) - видих (4 сек) - затримка (4 сек), результат: стабілізація серцевого ритму, налаштування на роботу.

Динамічна суглобова розминка (1.5 хв):

Колові рухи головою, плечима, тазом та гомілками. Виконується плавно, з фокусом на відчуттях у тілі.

Основна частина. Інтенсивна дія (кросфіт-раунд) (8 хв.)

виконати якомога більше кіл за 7 хвилин + 1 хвилина на пояснення технік.

Присідання - 10 повторень (важливо: спина пряма, вага на п'ятах).

Віджимання - 7 повторень (можна виконувати з колін (інклюзивна адаптація).

Випади - 10 повторень (почергово на кожну ногу).

Стрибки «Джампінг Джсек» або швидкий біг на місці -15 секунд (кардіо-сплеск).

Завдання учня: працювати у своєму темпі, але без зупинок. Це створює «контрольований стрес» для організму.

Заключна частина. Вихід та заземлення (4 хв.)

Увагу акцентовано на швидке повернення до норми (стрес-менеджмент).

Техніка «Сканування тіла» (2 хв):

Учні стають рівно або сідають. Закривають очі.

Вчитель пропонує відчути вагу свого тіла, тиск стоп на підлогу, розслабити щелепу та плечі.

Метод заземлення «5-4-3-2-1» (1 хв):

Подумки назвати: 5 кольорів, які бачимо; 4 звуки, які чуємо; 3 відчуття в тілі (дотик одягу тощо); 2 запахи; 1 позитивну думку про себе.

Рефлексія (1 хв):

Короткий коментар: «Як змінився ваш стан від початку заняття до зараз?».

Науково-методичне обґрунтування структури. Увагу сфокусовано на принципі «Резильєнтність та рівновага». Вчитель навмисно вводить організм у стан стресу через кросфіт (підвищення пульсу, викид адреналіну), а потім миттєво вчить мозок вимикати цей режим через дихання та заземлення. Це формує нейропластичність.

Компактність. План не потребує спеціального обладнання. Все виконується з власною вагою тіла на площі 2 квадратних метри.

Інклюзивна гнучкість. Для дітей із порушеннями опорно-рухового апарату: віджимання замінюються на жим руками вгору, присідання - на імітацію рухів руками. Для дітей із ПТСР: виключаються різкі команди та звуки, акцент на самоконтролі та заземленні.

Цю структуру можна використовувати як частину уроку фізичної культури або як самостійну «п'ятихвилинку життєстійкості» під час тривалого перебування в укритті.

Таким чином, аналіз даних спеціальної літератури, досвіду фахівців переконливо доводить, що сучасна школа в Україні має відійти від формалізму. Оптимальним є мікс цих трьох підходів: цифрові інструменти для регулярності, відновлювальні вправи для психіки та прикладні навички для безпеки [3-8].

Модернізація фізичного виховання в Україні сьогодні регламентується не лише педагогічною доцільністю, а й стратегічними державними вимогами.

Ключовим нормативним актом є Наказ МОН № 463 [1,2], який легітимізує перехід від жорстких нормативів до здоров'язберезувальних технологій. Згідно з цим документом, пріоритетом стає не спортивний результат, а створення безпечного освітнього середовища, що дозволяє реалізувати гнучку модель розвитку учня: фізичний, психологічний та соціально-прикладний компоненти.

Проведене дослідження та аналіз сучасних тенденцій модернізації системи фізичного виховання школярів в умовах воєнного стану та високого ступеня невизначеності дозволяють сфокусувати увагу фахівців на наступному, а саме:

1. *Концептуальній зміні парадигми фізичного виховання.*

Трансформація системи фізичного виховання в Україні в період воєнного стану перестала бути суто методичним питанням і перейшла у площину національної безпеки та збереження здоров'я молоді. Головним наміром є необхідність остаточного відходу від «нормативно-центричної» моделі, де пріоритетом є виконання кількісних показників до «адаптивно-цифрової» моделі.

В умовах війни фізична культура має трансформуватися за основними напрямками:

1. *Фізичний*: підтримка базового рівня соматичного здоров'я.

Психологічний: використання руху як інструменту декомпресії та регуляції нервової системи.

Соціально-прикладний: формування навичок виживання та взаємодопомоги в екстремальних ситуаціях.

2. *Обтрунтування альтернативних стратегій організації занять.* Встановлено, що традиційна 45-хвилинна модель уроку в спортивному залі є малоефективною та часто небезпечною в умовах частих повітряних тривог та обмеженості ресурсів. Альтернативою виступає впровадження трьох інноваційних підходів:

Адаптивно-цифровий підхід (технологічно-адаптивна автономія): дозволяє підтримувати безперервність процесу через гейміфікацію та автономність учня, що є

критичним при дистанційній формі навчання, а цифровізація забезпечує гнучкість заняття та контроль за його оперативним станом.

Резилієнт-орієнтований підхід (психофізіологічна рекуперація) доводить, що заміна інтенсивного бігу на практики йоги, пілатесу та дихальних вправ у періоди високого стресу дозволяє уникнути виснаження адаптаційного ресурсу організму та сприяє його відновленню.

Практико-орієнтований підхід (військово-прикладна прагматика): інтегрує елементи функціонального тренінгу в систему цивільного захисту, що підвищує мотивацію підлітків до виживання через функціональну готовність та очевидну практичну цінність занять.

3. *Навчально-методичну трансформацію засобів рухової діяльності*. Науково обґрунтовано, що для кожної вікової групи засоби фізичного виховання мають бути специфічними та гнучкими [3-8].

Для молодших школярів пріоритетом є нейроатлетика та ігрові квести, що розвивають координацію та знімають тактильний голод і тривожність.

Для учнів середнього шкільного віку найбільш ефективними є інтервальні методики (на кшталт Табата), які дозволяють за 4-15 хвилин досягти тренувального ефекту, не потребуючи значного простору.

Для старшокласників доцільним є поєднання кросфіту зі стрес-менеджментом, що готує їх до дорослого життя в умовах невизначеності через формування «керованого стресу».

Використання мобільного обладнання (еластичні стрічки, балансувальні платформи і т.ін.) визначено як найбільш ергономічне рішення для занять у непристосованих приміщеннях (укриттях) [10-12].

В інклюзивних класах існує необхідність впровадження *травма-інформованого підходу*. Інклюзія в умовах війни розширюється на дітей із невидимими травмами (психологічними).

Фахівцями обґрунтовано використання *Індексу індивідуального прогресу*, як інтегрального показника, який нівелює стрес від оцінювання та сприяє соціальній інтеграції.

Встановлено, що фізичне виховання в інклюзивних групах має базуватися на принципах передбачуваності, сенсорної безпеки (відсутність різких звуків) та емоційного партнерства [3,7-9].

Підсумовуючи, можна стверджувати, що успішна трансформація системи фізичного виховання в Україні можлива лише за умови втілення *модульної структури занять (оновлення структури, змісту, спрямованих на варіативність/гнучкість програм занять з фізичної культури)* для різних вікових груп учнів ЗЗСО.

Рекомендовано: впроваджувати *15-хвилинні мікро-модулі*, які поєднують інтенсивне навантаження та техніки заземлення, що дозволяє зберігати логіку заняття навіть за умов переривання повітряними тривогами.

Замінити сталі нормативи на індивідуальні показники розвитку, що базуються на особистих досягненнях та самопочутті учня.

Забезпечити вчителів методичним інструментарієм щодо використання сучасних фітнес-додатків та технік стрес-менеджменту як невід'ємної частини уроку фізкультури.

Впровадження запропонованих підходів дозволить трансформувати фізичне виховання з «другорядного предмету» на базову систему життєзабезпечення учнів, здатну зміцнювати не лише м'язи, а й ментальну стійкість майбутнього покоління українців [3-12].

Список використаних джерел

1. Про затвердження Державного стандарту базової середньої освіти: Постанова Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 р. № 898. URL: <https://www.google.com/search?q=https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%25D0%25BF%23Text>
2. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року: Постанова Кабінету Міністрів України від 04.11.2020 р. № 1089. URL: <https://www.google.com/search?q=https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%25D0%25BF%23Text>
3. Адирхасв С.Г., Адирхаєва Л.В., Тарасов В.Ю. Physical culture as a basis for preserving children's health in conditions of uncertainty. Monograph. The University of Technology in Katowice Press, Silesia Province, Poland 2024. ISBN 978-83-972085-5-11.

4. Андреева О. В. Рекреаційно-оздоровча діяльність різних груп населення. Київ: Олімпійська література, 2016. 240 с.
5. Бакико І. В., Хомич А. В., Малімон О. О. Стан фізкультурно-рекреаційної діяльності в шкільній освіті Європи. Львів: *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2024. № 1. 7–10. <https://doi.org/10.32782/olimpstu/2024>.
6. Бондарчук Н., Безверхня Г., Цибульська В. Обриси фізкультурно- спортивної галузі повоєнної України як оновленого засобу забезпечення саморозвитку особистості і формування здорової спортивної української нації. Дніпро: *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2025. № 30(3). 17-32.
7. Колупаєва А. А., Таранченко О.М. *Інклюзивна освіта: від теорії до практики*. Київ: Видавничий дім «Сам», 2023.
8. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Москаленко Н. В. Фізичне виховання в закладах освіти: сучасний стан і реалії сьогодення. Київ: *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова*. 2023. Вип. 4 (163). 102-110.
9. Москаленко Н. В. Інноваційні технології в системі фізичного виховання школярів. Київ: *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 2. 45-52.
10. Салтан Н., Ольховий О., Фіщук І. Пріоритетні сучасні наукові тренди та підходи в дослідженнях фізичного виховання: бібліометричний аналіз. Харків: *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2025. № 29(1). 14-27. <https://doi.org/10.15391/snsv.2025-1.02>
11. Хайруллін М. Р. Використання ІТ-технологій у фізичному вихованні учнівської молоді. Харків: *Педагогіка та психологія*. 2022. № 4. 112-121.
12. Чиженок Т. М., Коваленко Ю. О., Кузьміна Л. І. Оцінка професійної готовності студентів факультету фізичного виховання до педагогічної діяльності в ЗЗСО. Запоріжжя: *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2021. № 2. 69-76.

Надія ДОВГАНЬ

доктор педагогічних наук, професор,
Чорноморського національного університету
імені Петра Могили,
ORCID ID 0000-0002-4715-028X

Олена ОТРАВЕНКО

кандидат педагогічних наук, доцент,
Державний заклад «Луганський національний
університет імені Тараса Шевченка»,
ORCID ID <https://orcid.org/0000-0001-8308-5895>

ГЕЙМІФІКАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗА ДОПОМОГОЮ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

Вступ. У сучасних умовах розвитку суспільства, що характеризується стрімкою цифровізацією всіх сфер життєдіяльності людини, особливої актуальності набуває проблема збереження та зміцнення здоров'я молоді [22,с.12].

Здобувачі вищої освіти значну частину часу проводять у малорухливому стані, що негативно впливає на їх фізичний розвиток, працездатність та загальний стан здоров'я.[2, с.193].У зв'язку з цим фізичне виховання у закладах вищої освіти потребує модернізації та впровадження інноваційних підходів, здатних підвищити мотивацію здобувачів освіти до рухової активності [8,с.16].

Одним із перспективних напрямів удосконалення освітнього процесу є гейміфікація — впровадження ігрових елементів у неігрові види діяльності. Використання таких компонентів, як система балів, рівнів, досягнень і змагань, сприяє підвищенню мотивації, активності та зацікавленості здобувачів вищої освіти у навчальному процесі. [6,с.216 ; 7,с.32].

У сфері фізичного виховання гейміфікація дає змогу трансформувати традиційні заняття в більш інтерактивний і захопливий формат. Важливу роль у цьому процесі відіграють фітнес-технології, до яких належать мобільні додатки, фітнес-трекери, смарт-годинники та інші цифрові інструменти. Вони забезпечують можливість контролю фізичної активності, аналізу індивідуальних результатів і формування персоналізованих програм тренувань. [1,с.263]. Поєднання гейміфікації та фітнес-

технологій відкриває нові можливості для підвищення ефективності фізичного виховання та формування стійкої мотивації до здорового способу життя. [2, с.263].

Аналіз наукових досліджень свідчить, що традиційні методи фізичного виховання не завжди забезпечують належний рівень зацікавленості здобувачів вищої освіти. Значний внесок у дослідження проблеми підвищення ефективності фізичного виховання зробили вітчизняні та зарубіжні науковці, зокрема О.Н. Дашко, С. В. Толочко, Л. М. Маценко, Є. В. Логвінов, В. О. Жамардій, Н. Г. Чекмарьова, О. А. Чернявська та інші [4; 5; 6; 7; 10; 11].

Зокрема, у працях С. В. Толочко та Л. М. Маценко обґрунтовано, що гейміфікація є ефективним засобом підвищення мотивації, залученості та формування ключових компетентностей здобувачів освіти. [10, с.23] Аналогічні висновки зроблено Є. В. Логвіновим, який доводить ефективність гейміфікації у підвищенні навчальної мотивації майбутніх фахівців фізичної культури і спорту [7,с.59].

Проблеми впровадження інноваційних технологій у фізичне виховання досліджували О. Дишко, Т. Яцик, Е. Косинський, які підкреслюють необхідність використання сучасних цифрових інструментів, зокрема гейміфікації та онлайн-технологій [4,с.3; 6,с.186].

Важливу роль фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів розкрито у працях В. О. Жамардія, який обґрунтував їх методичне застосування у закладах вищої освіти [5, с.132] .Також питання використання сучасних фітнес- технологій та їх впливу на здоров'я і фізичний розвиток студентів досліджували Н. Г. Чекмарьова, О. А. Чернявська, В. А. Хаджинов та інші [11,с. 18; 12 .с.25].

Крім того, дослідження Tovt V., Susla V підтверджують ефективність ігрових технологій і гейміфікації у підвищенні інтересу до фізичної активності [13,с.1345]. Таким чином, поєднання гейміфікації та фітнес- технологій розглядається як сучасний і перспективний підхід до підвищення мотивації студентів, активізації їхньої рухової діяльності та вдосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Отже, актуальність даного дослідження обумовлена кількома факторами. По-перше, це необхідність адаптації освітнього процесу до потреб та звичок «цифрового

покоління», для якого характерним є активне використання мобільних пристроїв, цифрових сервісів та інтерактивних технологій. По-друге, спостерігається глобальна тенденція до зниження рівня фізичної активності серед молоді, що зумовлює потребу у пошуку нових, більш привабливих і ефективних методів залучення до занять фізичною культурою і спортом. По-третє, пандемія COVID-19, а також умови воєнного стану в Україні значно прискорили перехід до дистанційних і гібридних форм навчання, що поставило перед викладачами фізичного виховання завдання організації занять в умовах обмеженої інфраструктури та поза межами спортивних залів.

У таких умовах особливого значення набуває використання цифрових інструментів, здатних забезпечити ефективну взаємодію зі здобувачами вищої освіти та контролю фізичної активності та фізичної працездатності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та проаналізувати особливості застосування гейміфікації у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти із використанням фітнес-технологій, а також оцінити їх вплив на мотивацію, залученість та ефективність навчального процесу.

Для досягнення поставленої мети визначено такі *завдання дослідження*:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до поняття гейміфікації у фізичному вихованні.
2. Систематизувати основні фітнес-технології, що використовуються у процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти.
3. Дослідити можливості використання фітнес-трекерів та мобільних додатків як інструментів гейміфікації фізичної активності студентів.
4. Визначити вплив гейміфікаційних елементів (бали, рівні, досягнення, змагання) на мотивацію та залученість студентів до занять фізичним вихованням.
5. Обґрунтувати ефективність поєднання гейміфікації та фітнес-технологій у підвищенні якості фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Наукова новизна дослідження полягає у введенні в науковий обіг теоретично обґрунтованого та експериментально перевіреного підходу до використання

гейміфікації у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти із застосуванням фітнес-технологій. У ході педагогічного експерименту вперше підтверджено ефективність поєднання гейміфікаційних елементів (бали, рівні, досягнення, змагання) із використанням фітнес-трекерів та мобільних додатків для підвищення мотивації та залученості студентів до рухової активності. Уточнено педагогічні умови ефективного впровадження гейміфікації у процес фізичного виховання у закладах вищої освіти, що забезпечують зростання рівня фізичної активності та інтересу здобувачів освіти до занять фізичною культурою.

Виклад основного матеріалу: Для практичного вивчення ефективності гейміфікації фізичного виховання здобувачів вищої освіти із використанням фітнес-технологій було проаналізовано результати педагогічного експерименту, проведеного у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили у другому семестрі 2025 року. Дослідження проводилося зі здобувачами вищої освіти 1–2 курсів факультету фізичного виховання та спорту під час практичних занять з навчальної дисципліни «Фітнес».

Дослідження включало експериментальну та контрольну групи по 45 учасників кожна (N=90). Експериментальна група брала участь у програмі

«Фітнес- Beautiful body »на основі віртуальної реальності два рази на тиждень протягом 8 тижнів (40 хвилин), тоді як контрольна група не брала участі в жодній програмі фізичних вправ. . Контрольна група навчалася за традиційною програмою фізичного виховання без використання гейміфікованих елементів та цифрових інструментів. Усі учасники пройшли тести фізичної підготовленості до та після експерименту.

Програма «Beautiful body» на основі VR була розроблена для покращення різних компонентів фізичної підготовленості, включаючи кардіореспіраторну витривалість, м'язову силу та витривалість, гнучкість та потужність. Використання VR-технологій дозволило створити безпечне середовище, яке підвищувало мотивацію та залученість учасників [4, с.45-46].

Слід зазначити, що хоча дослідження проводилося зі здобувачами вищої освіти 1-2 курсу, його результати мають важливе значення для планування майбутніх

програм з навчальної дисципліни «Фітнесу» у вищій освіті. Адже нинішні здобувачі освіти через кілька років стануть викладачами університетів, тренерами, вчителями фізичної культури, і розуміння їхніх потреб та реакції на технологічні інновації є критично важливим для розробки ефективних освітніх програм.

Програма була спрямована на розвиток основних компонентів фізичної підготовленості, зокрема кардіореспіраторної витривалості, м'язової сили і витривалості, гнучкості та швидко-силових якостей. У процесі навчання використовувалися фітнес-трекери та мобільні додатки, які забезпечували контроль фізичної активності, фіксацію результатів та елемент змагальності між учасниками (бали, досягнення, рейтинги).

Використання фітнес-технологій дозволило створити більш мотивуюче та інтерактивне навчальне середовище, що підвищувало залученість студентів до занять фізичним вихованням.

Для досягнення мети дослідження та вирішення поставлених завдань було використано комплекс взаємопов'язаних методів, а саме :

- теоретичні методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, нормативних документів та сучасних досліджень з проблеми гейміфікації, фітнес-технологій і фізичного виховання здобувачів вищої освіти; систематизація та порівняння наукових підходів. [1–4; 7–11];

- педагогічні методи: педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний та контрольний етапи), педагогічне спостереження за навчальним процесом, аналіз ефективності впровадження гейміфікованих елементів у фізичне виховання.

- методи тестування фізичної підготовленості: тест Купера (оцінка кардіореспіраторної витривалості); тест на згинання-розгинання рук в упорі лежачи (м'язова витривалість); тест на піднімання тулуба з положення лежачи (м'язова витривалість преса); тест на стрибок у довжину з місця (швидко-силові якості); тест на гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи).

- психолого-педагогічні методи (оцінка мотивації): анкетування здобувачів вищої освіти щодо ставлення до занять фізичним вихованням; опитувальник

мотивації до занять фізичною активністю; шкала внутрішньої та зовнішньої мотивації (за типології самодетермінації); самооцінка рівня залученості до фізичної активності

Методи математичної статистики: порівняльний аналіз результатів до і після експерименту; двофакторний дисперсійний аналіз із повторними вимірюваннями; розрахунок коефіцієнта ефекту (Cohen's d); визначення рівня статистичної значущості ($p < 0,05$).

Аналіз результатів педагогічного експерименту засвідчив позитивний вплив використання гейміфікації у поєднанні з фітнес-технологіями на рівень фізичної підготовленості та мотивацію здобувачів вищої освіти.

На констатувальному етапі дослідження суттєвих статистично значущих відмінностей між контрольною та експериментальною групами не виявлено ($p > 0,05$), що свідчить про їхню однорідність за рівнем фізичної підготовленості та вихідною мотивацією до занять фізичним вихованням.

Після завершення формувального етапу в експериментальній групі зафіксовано статистично значуще покращення всіх основних показників фізичної підготовленості. Зокрема, відмічено зростання результатів у тестах на кардіореспіраторну витривалість, м'язову силу та витривалість, швидкісно-силові якості та гнучкість ($p < 0,05$). У контрольній групі також спостерігалися незначні покращення, однак вони не мали статистичної значущості (табл. 1).

Виходячи з отриманих результатів, представлених у табл. 1, бачимо, що загальна витривалість здобувачів вищої освіти на початку формувального експерименту в експериментальній групі така: 2350 ± 120 У контрольній групі 2365 ± 115 . Як бачимо, загальна витривалість студентів експериментальної і контрольної груп були майже однакові. Наприкінці формувального етапу експерименту індикатор загальної витривалості студентів в експериментальній групі значно покращився порівняно з контрольною групою. Так у респондентів експериментальній групі (ЕГ), показники загальної витривалості мали 2680 ± 110 , а в контрольній (КГ) – 2410 ± 118 , різниця показниках $+330$. Загалом спостерігаємо позитивну динаміку щодо підвищення рівня загальної витривалості студентів експериментальної групи у процесі впровадження

програмі «Фітнес- Beautiful body »на основі віртуальної реальності під час практичних занять з навчальної дисципліни «Фітнес».

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти до та після експерименту

Показники фізичної підготовленості	Група	До Експерименту	Після Експерименту	Δ зміни	p
Кардіореспіраторна витривалість (тест Купера, м)	ЕГ	2350 ± 120	2680 ± 110	+330	<0,05
	КГ	2365 ± 115	2410 ± 118	+45	>0,05
М'язова сила (згинання-розгинання рук, разів)	ЕГ	22 ± 3	31 ± 4	+9	<0,05
	КГ	23 ± 3	25 ± 3	+2	>0,05
М'язова витривалість преса (піднімання тулуба, разів)	ЕГ	28 ± 4	38 ± 4	+10	<0,05
	КГ	29 ± 4	31 ± 4	+2	>0,05
Швидкісно-силові якості (стрибок у довжину, см)	ЕГ	185 ± 12	205 ± 11	+20	<0,05
	КГ	186 ± 13	191 ± 12	+5	>0,05
Гнучкість (нахил вперед, см)	ЕГ	11 ± 3	17 ± 3	+6	<0,05
	КГ	12 ± 3	13 ± 3	+1	>0,05

Примітка • ЕГ — експериментальна група • КГ — контрольна група • $M \pm t$ — середнє значення ± похибка • Δ — зміна показника • $p < 0,05$ — статистично значущі відмінності

Як бачимо з таблиці 1, показники фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти ЕГ мають суттєвий приріст у всіх показниках +330 (кардіореспіраторна витривалість (тест Купера, м), м'язова сила +9 (згинання- розгинання рук, разів), м'язова витривалість преса+10 (піднімання тулуба, разів), швидкісно-силові якості +20 (стрибок у довжину, см), гнучкість +6 (нахил вперед, см). КГ показники фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти бачимо мінімальні зміни $p < 0,05$, що підтверджує ефективність методики різниця між групами очевидна, у експериментальній групі всі показники зросли статистично значуще, тоді як у контрольній групі зміни були незначними.

Розрахунок коефіцієнта ефекту (Cohen's d) показав середній та високий рівень впливу впровадженої програми гейміфікації з використанням фітнес- технологій, що підтверджує її ефективність у підвищенні фізичної підготовленості студентів.

На основі даних щодо показників фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти після проведення формувального експерименту ми сформуваємо узагальнений розподіл за показниками фізичної підготовленості (тест Купера, згинання та розгинання рук, піднімання тулуба та стрибок у довжину) ЕК та КГ які подасмо на (рис.1.)

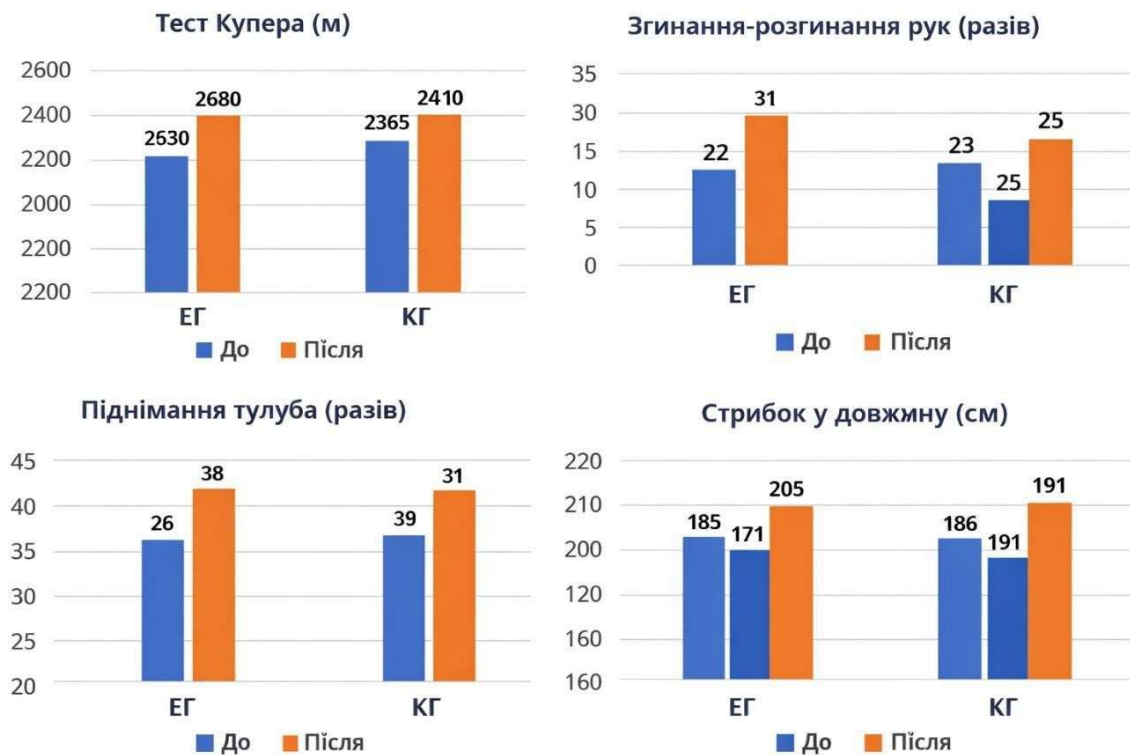


Рис. 1. Динаміка змін у рівнях фізичною підготовленості ЕГ та КГ за результатами формувального експерименту.

З отриманих даних рисунку 1 видно, що здобувачі вищої освіти експериментальної групи мають більш високі показники основних рухових якостей порівняно зі здобувачами контрольної групи. Це пов'язано з тим, що респонденти експериментальної групи регулярно тренувалися, працювали над власним розвитком фізичних якостей та брали активну участь на заняттях з фітнесу розробленої нами програми «Beautiful body», повноцінно реалізували себе на своєму психологічному оптимумі. Отже, запропонована нами програма «Beautiful body», у процесі занять з дисципліни «Фітнес» сприяла значному підвищенню рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти 1-2 курсів .

На підставі отриманих результатів можна стверджувати, що використання традиційних форм і методів фізичного виховання у закладах вищої освіти не забезпечує належного рівня формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та мотивації до ведення здорового способу життя.

За даними психолого-педагогічних методів (оцінка мотивації): анкетування здобувачів вищої освіти щодо ставлення до занять фізичним вихованням; опитувальник мотивації до занять фізичною активністю модифікованої нами відповідно до завдань дослідження, спостерігаємо позитивну динаміку експериментальної та контрольної груп щодо показників мотивації студентів до занять фізичним вихованням (до та після впровадження гейміфікації) (див. табл. 2).

.Таблиця 2

Динаміка рівня мотивації студентів до занять фізичним вихованням (до та після впровадження гейміфікації)

Показники мотивації	Високий рівень (до) %	Високий рівень (після) %	Середній рівень (до) %	Середній рівень (після) %	Низький рівень (до) %	Низький рівень (після) %
Внутрішня мотивація	22%	48%	45%	40%	33%	12%
Зовнішня мотивація	30%	42%	50%	45%	20%	13%
Участь у спортивних заходах	18%	55%	40%	35%	42%	10%
Регулярність відвідування занять	35%	60%	40%	30%	25%	10%
Загальний рівень мотивації	25%	52%	45%	38%	30%	10%

Примітка; Згідно з критеріями Cohen:

- **0.2** — малий ефект
- **0.5** — середній ефект
- **0.8 і більше** — великий ефект

Як видно за отриманими експериментальними даними з таблиці 2 констатуємо, аналіз динаміки рівня мотивації здобувачів вищої освіти до занять з фітнесу до та після впровадження гейміфікаційних технологій дозволяє виявити суттєві позитивні зміни за всіма досліджуваними показниками. Отримане значення = 2.57 свідчить про

дуже великий (високий) практичний ефект впливу гейміфікації на мотивацію студентів. Це означає, що впровадження ігрових технологій у фізичне виховання не лише статистично значуще (Cohen's d), але й має сильний практичний вплив на підвищення мотивації студентів

До початку експерименту спостерігався переважно середній та низький рівень мотивації, що проявлялося у відносно низькій внутрішній зацікавленості здобувачів вищої освіти до занять (високий рівень — 22%), обмеженій участі у спортивних заходах (18%) та недостатній регулярності відвідування занять (35%). Загальний рівень мотивації переважно знаходився на середньому рівні (45%).

Після впровадження гейміфікації відбулися значні позитивні зміни. Зокрема, внутрішня мотивація зросла до 48%, що свідчить про підвищення інтересу здобувачів вищої освіти до фізичної активності. Найбільш виражена динаміка спостерігається у показнику участі у спортивних заходах, де частка здобуваців із високим рівнем мотивації зросла до 55%, що майже втричі перевищує початкові значення. Також суттєво покращилася регулярність відвідування занять (з 35% до 60%), що вказує на формування стійкої навчально-спортивної активності. Частка студентів із низьким рівнем мотивації у всіх показниках значно зменшилася (до 10–13%), що є позитивним результатом педагогічного впливу.

Загальний рівень мотивації після експерименту підвищився з 25% до 52%, що підтверджує ефективність використання гейміфікаційних технологій у процесі фізичного виховання.

Таки чином, після впровадження гейміфікації на заняттях :– внутрішня мотивація зросла (22% → 48%);– участь у заходах (18% → 55%);– регулярність занять (35% → 60%). Отримані результати свідчать про те, що впровадження гейміфікації сприяє істотному підвищенню мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичним вихованням, особливо за рахунок розвитку внутрішньої мотивації, активної участі у спортивній діяльності та підвищення регулярності відвідування занять.

Аналіз результатів анкетування та опитувань мотивації засвідчив суттєве зростання рівня внутрішньої мотивації у здобувачів експериментальної групи. Студенти відзначили підвищення інтересу до занять, більш активну участь у

навчальному процесі, а також позитивне сприйняття елементів змагання, системи балів і використання мобільних додатків та фітнес-трекерів. Це підтверджується сучасними дослідженнями ефективності гейміфікації [14; 15; 18]. Використання мобільних додатків і трекерів також позитивно впливає на мотивацію [19; 20; 21; 22].

У контрольній групі рівень мотивації залишився переважно стабільним або зріс незначно, що підтверджує недостатню ефективність традиційного підходу без використання цифрових та гейміфікованих технологій. У таблиці 1 наведено порівняння до та після впровадження гейміфікації з використанням фітнес-технологій.

Отримані результати свідчать, що поєднання гейміфікації та фітнес-технологій є ефективним засобом підвищення як фізичної підготовленості, так і мотивації студентів до систематичних занять фізичним вихованням.

Таким чином, результати експерименту підтверджують доцільність впровадження гейміфікованих технологій у процес фізичного виховання здобувачів вищої освіти як інноваційного педагогічного підходу.

Висновки. У результаті проведеного дослідження було теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність використання гейміфікації у поєднанні з фітнес-технологіями у процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

1. Встановлено, що традиційна система фізичного виховання не забезпечує достатнього рівня мотивації студентів до систематичної рухової активності, що підтверджується вихідними показниками дослідження.

2. Теоретичний аналіз довів, що гейміфікація є ефективним педагогічним інструментом, який підвищує інтерес, залученість та активність студентів за рахунок використання ігрових механік (бали, рівні, досягнення, рейтинги).

3. Використання фітнес-технологій (мобільних додатків, фітнес-трекерів, VR-технологій) забезпечує можливість індивідуалізації навантажень, самоконтролю та оперативного зворотного зв'язку, що підвищує ефективність навчального процесу.

4. Результати педагогічного експерименту засвідчили статистично значуще покращення показників фізичної підготовленості в експериментальній групі ($p < 0,05$), тоді як у контрольній групі суттєвих змін не виявлено.

5. Аналіз мотиваційних показників показав суттєве зростання рівня внутрішньої мотивації, регулярності відвідування занять та участі у спортивних заходах після впровадження гейміфікації.

6. Розрахунок коефіцієнта ефекту Cohen's d підтвердив як статистичну значущість, так і високий практичний ефект впровадженої методики ($d > 2.0$).

7. Встановлено, що поєднання гейміфікації та фітнес-технологій створює ефективне інтерактивне освітнє середовище, яке сприяє формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя.

Отримані результати підтверджують, що впровадження гейміфікаційних технологій із використанням сучасних фітнес- та цифрових інструментів є ефективним інноваційним підходом до модернізації фізичного виховання у закладах вищої освіти та може бути рекомендований для практичного застосування.

Переваги інтеграції гейміфікації у фізичне виховання здобувачів вищої освіти за допомогою фітнес-технологій.

Аналіз проведеного нами дослідження та його адаптація до контексту вищої освіти підтверджують численні переваги використання фітнес – технологій (VR-технології) у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти :

1. Підвищення ефективності навчання: фітнес – технологій (VR-технології) продемонстрували здатність значно покращувати показники фізичної підготовленості за відносно короткий період (8 тижнів). Для студентів це означає можливість досягати кращих результатів у межах семестрового курсу.

2. Універсальність застосування: Результати показали покращення в різних аспектах фізичної підготовленості – від кардіреспіраторної витривалості до м'язової сили та гнучкості. Це свідчить про можливість використання VR для комплексного розвитку фізичних якостей.

3. Гендерна адаптивність: Дослідження виявило, що VR-програми ефективні як для чоловіків, так і для жінок, хоча з деякими відмінностями в результатах. Це важливо для створення інклюзивних програм фізичного виховання в університетах.

4. Подолання наслідків пандемії та створення безпечного середовища в умовах військового стану : особливо актуальним є потенціал VR-технологій у відновленні фізичної форми після періоду обмеженої активності. Багато нинішніх здобувачів вищої зазнали негативного впливу карантинних обмежень на свою фізичну підготовленість.

Перспективи подальших наукових розвідок полягають у поглибленому вивченні можливостей інтеграції гейміфікації та сучасних фітнес-технологій у систему фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

Доцільним є розширення експериментальних досліджень із залученням більшої вибірки респондентів різних спеціальностей та рівнів фізичної підготовленості з метою підвищення репрезентативності отриманих результатів. Важливим напрямом є вивчення довгострокового впливу гейміфікаційних технологій на формування стійкої мотивації до фізичної активності та здорового способу життя.

Особливу увагу варто приділити розробці та впровадженню адаптивних індивідуалізованих програм фізичного виховання із використанням VR- технологій, мобільних додатків і фітнес-трекерів, що враховують фізичні можливості, інтереси та потреби студентів.

Перспективним є також дослідження ефективності використання змішаних (гібридних) форматів фізичного виховання, які поєднують традиційні заняття з цифровими платформами та елементами дистанційного навчання.

Крім того, подальші дослідження можуть бути спрямовані на аналіз психолого-педагогічних аспектів гейміфікації, зокрема її впливу на розвиток саморегуляції, відповідальності, командної взаємодії та формування цифрової компетентності здобувачів вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Довгань Н. Ю. Передбачення і проєктування інноваційних технологій у сфері фізичної культури і спорту // *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. – 2025. – № 5 (145). – С. 262–270.
2. Довгань Н. Ю., Носко М. О. Сучасні проблеми професійної та дослідницько-інноваційної діяльності у сфері фізичної культури і спорту в Україні в умовах воєнного стану // *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. – 2026. – № 1 (147). – С. 191–206.
3. Довгань Н. Ю., Отравенко О. В., Діхтяренко З. М., Сазанова Ю. М. Фітнес- програми, що засновані на оздоровчих видах гімнастики для спортсменів бойового хортингу в закладах загальної середньої освіти і закладах вищої освіти // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. – 2021. – № 6 (344). – С. 45–55.
4. Дишко О., Яцик Т. Інноваційні підходи у фізичному вихованні студентської молоді. // *Молодь і ринок*. 2020. № 7. С. 98–102.
5. Жамардій В. О. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів. Київ: Олімпійська література, 2021. 256 с.
6. Косинський Е. Використання цифрових технологій у фізичному вихованні. // *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2021. Т. 83. № 3. С. 215–225.
7. Логвінов Є. В. Гейміфікація в системі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури. // *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 6. С. 132–137.
8. Міністерство освіти і науки України. Концепція розвитку фізичного виховання у закладах освіти. Київ, 2021. 32 с.
9. Отравенко О.В., Ганчева В.І., Довгань Н.Ю., Гончаренко В.І. Новітні технології навчання фізичній культурі учнівської молоді в умовах глобальних змін і викликів // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. №3(351). 2022. С. 6-20. DOI: 10.12958/2227-2844- 2022-3(351)-6-20.
10. Толочко С. В., Маценко Л. М. Гейміфікація як засіб підвищення мотивації студентів до навчання. // *Освітологічний дискурс*. 2021. № 2. С. 78–85.
11. Чекмарьова Н. Г., Чернявська О. А. Використання фітнес-технологій у формуванні здорового способу життя студентів. // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. № 3. С. 45–50.
12. Хаджинов В. А. Фізична активність студентів в умовах цифровізації освіти. // *Теорія і методика фізичного виховання*. 2022. № 1. С. 56–62.
13. Tovt V., Susla V. Gamification in physical education: modern approaches and prospects. // *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. Vol. 21(4). P. 1890–1896.
14. Deterding S., Dixon D., Khaled R., Nacke L. From game design elements to gamefulness: defining gamification. // *Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference*. 2020. P. 9–15.
15. Hamari J., Koivisto J., Sarsa H. Does gamification work? A literature review. // *Proceedings of the Annual Hawaii International Conference on System Sciences*. 2020. P. 3025–3034.

16. Sailer M., Homner L. The gamification of learning: a meta-analysis. // Educational Psychology Review. 2020. Vol. 32. P. 77–112.
17. Johnson D., Deterding S., Kuhn K. Gamification for health and wellbeing. // Internet Interventions. 2021. Vol. 6. P. 89–106.
18. Xu F., Tian F., Buhalis D. Gamification and smart tourism. // Tourism Management. 2022. Vol. 88. P. 104408.
19. Bicen H., Kocakoyun S. Perceptions of students for gamification approach. // World Journal on Educational Technology. 2021. Vol. 10(2). P. 20–28.
20. Peng W., Lin J. Fitness apps and motivation: a systematic review. // Health Communication. 2022. Vol. 37(5). P. 565–575.
21. Zhang Y., Li X. Effects of wearable fitness trackers on physical activity. // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2023. Vol. 20(3). P. 2101.
22. World Health Organization. Physical activity guidelines 2020. Geneva: WHO, 2020. 104 p.
23. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed. Philadelphia, 2022. 480 p.

Євгеній ЗЕЛЕНОВ

доктор педагогічних наук, професор,
Східноукраїнський національний університет
імені В. Даля, м. Київ, Україна
[https:// orcid.org/0000-0001-6296-1067](https://orcid.org/0000-0001-6296-1067)

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ЦИФРОВОГО ПОКОЛІННЯ

Ми живемо у важкі часи. Тут і політична нестабільність, і економічні негаразди, і пандемія, ідеологічні сварки та глобальна корупція. Крім того, до цього «коктейлю» додалася ще й активна фаза війни з Російською Федерацією, що, принаймні, на деякий час відсунула все.

Але існує одна проблема, яка досі не вирішена і буде залишатися з нами, навіть якщо ми впораємося з усіма іншими. Це проблема цифрового покоління і всіх дотичних до нього явищ. В чому її сутність? Вона в Інакшості нового покоління, його несхожості з попередніми поколіннями.

Зараз неповторна ситуація полягає в тому, що старше покоління має вчитися у молодшого всьому, що стосується інформаційних комунікацій та технологій, бо знає і вміє тут на порядок більше ніж їх батьки.

Основним методом цього дослідження став пошук відповідних джерел та аналіз їх змісту. Треба зазначити, що таких джерел було небагато.

Були проаналізовані як окремі статті, так і деякі монографії: М. Антошків [1, 2], Г. Гич [3], Н. Грицак [4], Н. Димніч [5], Л. Коростіль [7], О. Паніна [8], Ю. Триус, І. Герасименко [9], Н. Карр [10], Джули Коатс, [11] та інших.

Результати цього аналізу і викладені в цій науковій розвідці. Мета її полягає в аналізі та систематизації тих методів та методик, які дозволяють звести до мінімуму вплив в педагогічному процесі негативні особливості цифрового покоління та ефективно використати його позитивні особливості.

Переважає більшість фахівців з педагогіки впевнені, що провідним засобом інтелектуального розвитку сучасної молоді, є *читання книг*. Деякі автори, правда, зосереджують свою увагу на інших засобах, але цей зустрічається найчастіше.

Основною проблемою сучасного навчального процесу є небажання цифрових читати книги. Дослідження показують, що вони за рік прочитують чотири-п'ять книжок. Але фахівці настійливо радять читати серйозну художню та філософську літературу. Для чого це потрібно відповідає Ніколас Карр у цікавій статті «Google робить нас дурнішим?» [10]. Автор справедливо вважає, що небажання читати та розсіяння уваги є наслідками кліпового мислення, і саме для боротьби з цими явищами науковці радять читати твори класиків. Вважається, що читання класичної художньої літератури – найбільш дієвий спосіб привчити молоде покоління вибудовувати свою власну образну систему, а аналіз прочитаного призводить до руйнування кліпової картини світу.

Під час читання літератури людина будує свою власну образну систему. Коли ж вона дивиться телевізор, то її сприйняттям керують,. Це важливо усвідомлювати, особливо в умовах загальної маніпуляції свідомістю індивідів, як правило, молодих, через відповідно спрямовані засоби масової інформації. Особливістю читання є можливість побачити весь контекст твору та самостійний аналіз одержаних фактів, ідей, теорій, емоцій, концепцій, поглядів автора. Найбільший ефект досягається при засвоєнні не коротких оповідань, а об'ємних творів з глибоким змістом, що спонукає до роздумів. Не можна нехтувати і кінематографом, адже існує багато художніх та

пізнавальних фільмів, що теж закликають до роздумів. Треба писати за прочитаним твори, формулювати свої думки щодо ідей тієї чи іншої книги, обговорювати прочитане. Цю непросту роботу треба починати ще у початковій школі.

Зараз перевірку правильності набутих знань проводять, як правило, тестуванням, коли вірну відповідь можна вгадати, а не через аналіз. Взагалі, *загальне тестування ніякою мірою не допомагає формуванню аналітичних навиків*. І тут дуже важливо довести цифровим, що не треба боятися помилок. Адже, роблячи роботу над помилками в них буде формуватися звичка та смак до роздумів, аналізу фактів, подій, ситуацій, ідей та концепцій. А вгаданий варіант не затримається в пам'яті на довгий строк.

Відомий вислів про те, що *«ті, хто читає книги, керуватимуть тими, хто дивиться телевізор»* видається цілком справедливим, адже активний читач може досягти успіху в житті, демонструючи активну життєву позицію, уміння відстоювати свої переконання.

Виходячи з однієї з основних особливостей цифрових (вони в більшості візуали), дослідники пропонують засіб привертання уваги молодого покоління до процесу читання. Мова йдеться про, так званий, креолізований текст, який візуалізує навчальний матеріал, що дозволяє максимально його наблизити та пристосувати до «кліпового» сприйняття інформації цифровими.

Фактура креолізованого тексту складається з двох різних частин: вербальної (словесної) та невербальної (яка стосується інших знакових систем).

Український дослідник Г. Гич [3] вважає, що, вивчення креолізованих текстів як особливих лінгвістичних варіацій масмедійного тексту, може стати вихідною основою для вивчення мультимедійних гіпертекстів, які дедалі більше й активніше використовуються в навчальному процесі різноманітних закладів. Він додає, що всі фахівці одностайні – найбільш доступним методом мінімізації негативного впливу «кліпового» мислення є **ЧИТАННЯ** (звісно, не «кліпової» літератури).

Але тут є велика проблема. Головною умовою навчання мистецтву читання є починати користуватися письмовою мовою у міру поступового оволодіння нею, як це було раніше, коли запорукою майбутньої грамотності ставало раннє навчання

читання, оскільки дитина, читаючи все, що впадало в око (вуличні об'яви, вивіски, а потім – книги, газети та журнали), бачила виключно *грамотний текст*. Зараз, коли цифрові дуже рано починають спілкуватися в соціальних мережах, підбудовуючи свою мову під відповідний сленг, який часто містить ненормативну лексику, лайку, велику кількість навмисних помилок, вони культурною письмовою мовою не оволодівають зовсім. У цифрових не розвиваються навички аргументації, майже не поповнюється словниковий запас. Ця проблема на сьогоднішній день так і не вирішена.

Дослідники пропонують й інші методики, що дозволяють нівелювати негативні риси цифрових покоління, що заважають ефективному навчальному процесу.

Михайло Казінік, професор та педагог зі світовим ім'ям [6] у своїй практиці використовує так званий «метод парадоксів». Він, на його погляд, розвиває здатність до аналізу та критичне сприйняття дійсності. Учні з некритичною свідомістю приймають повідомлення педагога на віру. Але коли стикаються з взаємовиключними твердженнями, як правило, замислюються.

Фахівці також пропонують ще одну ефективну технологію – *дискусії та пошук альтернативної точки зору*. Спіратися лише на одну точку зору не є продуктивним. Більш ефективною є позиція пошуку іншого погляду на будь-яку проблему. Це змушує людину дивитися на питання з різних сторін. Дуже корисною є участь у дискусійних клубах та круглих столах. Дослідники радять брати участь саме у дискусіях, ніж у полеміці, бо ціль участі в полеміці не просто відстоювання своєї позиції, а перемога, в дискусії ж хоча і захищають свої погляди, але все ж таки прагнуть зрозуміти опонента та знайти істину. Обидві ці форми діалогу важливі, але саме дискусія розвиває вміння і, головне, бажання думати. Вони можуть навчити цифрових аналізувати суперечливі думки інших людей. Якщо людина знає лише одну точку зору, вона сама себе заганяє в межі і не дає собі розвитку.

Ще один дуже ефективний спосіб, це цифровий детокс або *день відпочинку від інформації*.

Обмеження у споживанні інформації – правильне рішення в епоху інформаційного шторму. В цей день запроваджується суворе обмеження інформації (не можна нічого дивитися чи читати). Можна зайнятися творчою діяльністю: віршувати, малювати картини, спілкуватися з друзями офлайн. Можна і навіть треба зайнятися фізичною активністю: прибирання, спорт тощо. Можна вигадати собі якусь хобі і займатися ним. Головне – уникати новин та високих швидкостей.

Крім того, фахівці радять *систематично писати перекази та твори*. Перекази вчать запам'ятовувати і транслювати чужі думки, а твори дають можливість формулювати свої. Щоб виробити звичку писати, учні можуть писати кілька речень на кожному уроці, навіть коли письмову роботу й не передбачено – на початку уроку (наприклад, про що йтиметься на уроці, якщо тема вже відома) або наприкінці (чи сподобався урок, і чому).

Всі вищеописані поради розраховані на зусилля самої людини, вони вимагають її власних рішень, її власних зусиль, її власної мотивації цих зусиль, її власного аналізу результатів цих зусиль тощо.

Але ж людина формується як особистість під впливом багатьох соціальних інститутів. Головними з них є сім'я та освітні заклади.

Фахівці пропонують батькам цифрового покоління, як правило, перевірені часом методи та шляхи:

1. *Бесіди*, головне завдання яких – вчити цифрових доносити свої думки до співрозмовників, цивілізовано вести дискусію, наводити вагомі і справедливі аргументи, відстоювати свою точку зору, при цьому намагаючись зрозуміти опонента.

2. *Тренування пам'яті*, що є дуже важливим для цифрового покоління, яке взагалі не бачить сенсу в запам'ятовуванні будь чого. Корисно вчити напам'ять вірші, прозу з творів художньої літератури.

3. *Розвиток уяви*, що робить мислення гнучкішим. Корисна така вправа: дивлячись на хмари у небі спитайте свою дитину: «На що схожа ця хмара?»

4. Допоможіть Вашій дитині впоратися з налаштуванням ефективного навчального процесу (ефективного з її точки зору). Тобто,

дотримуватися раціонального режиму дня, особливо в умовах дистанційного навчання. Це важко, але необхідно.

Стосовно ж порад вчителям і викладачам вищої школи, то тут у нагоді стануть поради та підказки Джулії Коатс, автора книги «Покоління та стилі навчання» [11], які допоможуть побудувати адекватний стиль навчання школярів і студентів, які належать до «цифрового покоління»:

Головна увага – учню. Розробка навчальних планів, у яких головна увага приділяється сучасному світу і можливості ефективно функціонувати в ньому.

Кооперація заміняє конкуренцію. Цифрові звикли працювати в команді, для них очевидна користь співпраці, у тому числі й у навчанні.

Застосування знань. Мета учнів цифрового покоління – оволодіти знаннями, практичне значення яких очевидне.

Час – основна цінність. Для цифрового покоління можливість ефективно витратити час може стати важливим аргументом. Якщо для засвоєння матеріалу треба витратити занадто багато часу, цифрові або зовсім відмовляться від цього, або знайдуть інформацію в іншому місці.

Головне – результат. Перш за все, цифрові націлені на результат: отримувати задоволення від процесу їм не притаманно.

Вони не бажають повертатися до вже вивченого, концентруючись на новій інформації.

«Налаштування». Сучасна молодь звикла «пристосовувати» оточення під себе, роблячи його зручним для себе особисто. Виходячи з цього цифровим треба надати можливість «налаштувати» свій процес навчання – щоб кожному було максимально зручно у цьому процесі як у навчанні, так і в оцінюванні академічних успіхів.

Діалог. Треба використовувати активність в соціальних мережах викладачів та учнів, щоб дати їм можливість спілкуватися по різних аспектах процесу навчання.

Високі технології. Для цифрових традиційна лекція – це «німе кіно» для того, хто звик до звукового. Вона не викликає живого інтересу.

Візуалізація. Цифрові сприймають краще інформацію як візуальну, тобто легше засвоюють інформацію через *картинки, схеми, графіки, презентації*. Цим вони відрізняються від інших поколінь.

Очікування.– Їм потрібно усвідомити результат, адже вони зосереджені саме на ньому.

Кліповість сучасних цифрових студентів майже виключає корисність традиційної лекції, тобто доволі тривалого монологу викладача, де від студента вимагається високий рівень утримання уваги. Загальноприйнятий формат лекції необхідно піддати глибокій трансформації. Можна, наприклад, не тільки супроводжувати лекцію слайдами презентації, що у вигляді тез повторює основні положення текстом, а й проілюструвати їх зображеннями, короткою анімацією, відео тощо.

Для закладів вищої освіти, де вже вчаться цифрові студенти, пропонуються такі рекомендації:

- посилення ролі кураторів;
- психологічний супровід навчання;
- розвиток самостійності (саморегуляція, самоорганізація, тайм- менеджмент);
- розвиток критичного мислення та елементів змагання;
- широке використання інтерактиву;
- структурування завдань, що дає можливість цифровим самостійно визначати цілі, завдання, планувати свої дії по їх реалізації.

Ці поради не можуть суттєво змінити хід освітнього процесу у закладах вищої освіти. Всі вони вже широко задіяні у вищій школі з тією чи іншою мірою ефективності. Але ситуація з вищою освітою потребує саме суттєвих змін, перш за все у ставленні до студентів-цифрових, врахування їх особливостей.

Одним з шляхів якщо не суттєвого перетворення, то плідного удосконалення педагогічного процесу у вишах є *концепція змішаного навчання*, під яким Ю. Триус та І. Герасименко розуміють «цілеспрямований процес здобування знань, умінь та навичок в умовах інтеграції аудиторної та позааудиторної навчальної діяльності

суб'єктів освітнього процесу на основі використання і взаємного доповнення технологій традиційного, електронного, дистанційного та мобільного навчання при наявності самоконтролю студента за часом, місцем, маршрутами та темпом навчання» [9, с. 300]. Ця концепція особливо буде затрбувана в умовах всіляких стихійних лих, епідемій, воєнних дій та всього, що разом з ними відбувається. Треба зазначити, що ця концепція враховує особливості саме цифрового покоління студентів.

В умовах змішаного навчання:

1. **Матеріал надається блоками**, для роботи з кожним із них пропонується свій шлях (метод чи технічний засіб). Надається чіткий **алгоритм дій**, необхідний для засвоєння матеріалу (наприклад, знайти визначення того чи іншого поняття, або приклади в Інтернеті тощо).

2. **Активне застосування персональних гаджетів**, що для цифрових стало нормою життя (отримання чи надсилання завдання, роботи в спеціально розроблених мобільних додатках, зйомки власної роботи на відео, пошуку відомостей в Інтернеті, створення індивідуальної чи колективної карти знань, навчальних нотаток, перегляду електронного підручника тощо).

3. **Враховується тяжіння цифрових до публічності** (наприклад, здати домашнє завдання, знявши процес його виконання пояснення на відео).

4. **Ефективна самотійна робота.**

5. **Студенти стають активними співавторами заняття.**

6. **Участь у проектній діяльності та групових завданнях** дає можливість активно розвивати комунікаційні здібності та вміння працювати в команді.

7. **Використання інтерактивних та гейміфікованих форм навчального процесу** переміщує його у звичне для цифрових середовище, де вони почувають себе «вдома».

Бізнес-психологи запропонували певні **принципи**, що визначають постановку завдань для підлеглих, якщо керівники бажають їх правильного і швидкого виконання. Ці принципи були адаптовані Л. Коростіль до педагогічного процесу [7]:

- **принцип супермена.** Частина комфортного стану цифрових – це інтерес до заняття та наявність захоплюючих завдань;
- **принцип правил гри.** Цифровим важливо бачити у вчителі не керівника, а людину; знати конкретний термін виконання роботи; розуміти, що затримка у виконанні супроводжується покаранням;
- **принцип швидкого результату.** Для цифрових дуже важливо знати, що ця робота для них посиљна, бо вони прагнуть перемоги;
- **принцип нагороди.** Цифрові не звикли до довгого очікування; вони бажають швидкого здійснення своїх мрій. Треба вказувати не тільки термін перевірки та оцінювання завдання, але й конкретний час першої перемоги.

Однією з характерних рис цифрових є те, що **вони не дуже потребують постійного перебування у центрах навчання (школі, коледжі, університеті тощо)**, оскільки відпадає потреба у офлайн участі в освітньому процесі в постійній локації тривалий час, а сучасні технічні засоби роблять можливим проведення дистанційних занять. Це довели дві хвили пандемійних карантинів та активна фаза воєнних дій, яка почалася 24 лютого 2022 року і продовжується дотепер.

Але, це аж ніяк не замінює онлайн навчання. Новітні технології спотворюють процес людського спілкування і соціалізації, створюючи лише ілюзію контактів, тобто не вчать співпраці з іншими людьми (а саме це і дає колективне навчання). Цифрові не отримують дійсного соціального досвіду і в решті решт стають ще більше самотніми.

Успішність навчання цифрових залежить не стільки від використання новітніх інформаційних технологій, скільки від рівня кваліфікації викладача, стилю його викладання. Успіх може бути досягнутий і при використанні традиційних шляхів та засобів навчання. Взагалі, харизматичному педагогу під силу тримати інтерес аудиторії і традиційними методами, тоді як нудні лекції та семінари не врятовують і новітні технології.

Треба зазначити, що інформаційні технології і, перш за все, контроль знань за допомогою тестів, скоріше шкодить цифровим, ніж приносить користь. Це стосується

особливо соціально-гуманітарного циклу (філософія, література, історія, психологія, педагогіка, культурологія, філологічні дисципліни тощо). В тесті важливі не розуміння сутності явища, а дрібні і другорядні деталі. Студент не може виявити ерудицію та начитаність, відстояти свою точку зору. Мова тут вже не йде про існування різних (часом, протилежних) поглядів щодо певних питань, явищ, ідей, та теорій.

В результаті цифрові втрачають можливість аналізувати та втрачають цілісність свідомості. І вже, звичайно, на рівні тестового мислення не передається ціннісний компонент, що є невід'ємною складовою гуманітарних наук.

Таким чином, можна стверджувати, що навчання цифрового покоління вже зараз зустрічається з певними труднощами. Зараз існує (і буде існувати) унікальна ситуація, коли старше покоління мало що може дати для цифрового покоління. Тому освітній процес цифрових має проводитись у відповідності з особливостями інформаційного суспільства, враховувати особливі риси цифрового покоління (кліпове мислення, багатозадачність, переважно візуальний спосіб сприйняття інформації тощо). Навчальний процес має будуватися через логічно пов'язані короткі повідомлення (твіти), які супроводжуються відповідним візуальним рядом. Дуже ефективно широке застосування в навчальному процесі всіляких гаджетів та пристроїв, бо для цифрових – це основа їхнього життя.

Освіта цифрового покоління має велике значення для майбутнього всього Людства. Цей процес зараз зіткнувся з великими складнощами, що обумовлені особливостями цифрової молоді, які, в свою чергу, пов'язані з особливостями інформаційної цивілізації. Хочеться вірити, що Людство вирішить проблеми цифрових, і саме вони стануть тим поколінням, яке продовжить шлях до планетарної єдності.

Список використаних джерел

1. Антошків М. С. З досвіду проведення командного турніру відеопроєктів з алгебри і теорії чисел // Матеріали міжнародної науково-методичної конференції «Проблеми математичної освіти ПМО-2017», 26-28 жовтня 2017 р., Черкаси, Україна. – Ч. : ФОП Гордієнко Є. І., 2017. С. 150-151.

2. Антошків М.С. Врахування психологічних особливостей студентів цифрового покоління шляхом організації змішаного навчання. Фізико-математична освіта. 2018. Випуск 1 (15). С. 128-131. URL: https://fmo-journal.fizmatsspu.sumy.ua/journals/2018-v1-15/2018_1-15-Antoshkiv_Scientific_journal_FMO.pdf (дата звернення: 15.12.2021).
3. Гич Г. М. «Кліпове» мислення молоді: друг чи ворог навчання? // Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія». Серія : Педагогіка. 2016. Т. 269, Вип. 257. С. 38-42. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchduped_2016_269_257_8 (дата звернення: 10.11.2021).
4. Грицак Н. Р. Літературна освіта молоді та проблема кліпового мислення // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, VI (75). Issue: 181, 2018. – С. 25-28. URL: <https://seanewdim.com/uploads/3/4/5/1/34511564/httpsdoi.org10.31174send-pp2018-181vi75-05.pdf> (дата звернення: 02.01.2022).
5. Димніч Наталія. Медіапродукт електронних ЗМІ як чинник формування мозаїчного мислення у молоді // Вісник Львівського університету. Серія Журналістика. 2018. Випуск 43. С. 177–182.
6. Кисельова Катерина. Михаил Казиник: Учитель должен шутить каждые 10 минут // Освіторія. 28. 02. 2019. – URL <https://osvitoria.media/ru/opinions/myhajlo-kazinik-uchytel-maye-zhartuvaty-kozhni-10-hvylyn-2/> (дата звернення: 06.12.2020).
7. Коростіль Л. А. Покоління Z: пошук способів педагогічної взаємодії // Народна освіта. 2018. Вип. 1. – С. 82-88. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NarOsv_2018_1_11. (дата звернення: 06.12.2020).
8. Паніна Ольга. Проблеми «кліпового» мислення курсантів та використання креолізованих текстів у навчанні їх фізики // Наукові записки. Серія: Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти Том 1, № 12 (2017) – URL: <https://phm.cuspu.edu.ua/ojs/index.php/NZ-PMFMTO/article/view/1342> (дата звернення: 12.12.2021).
9. Триус Ю.В., Герасименко І.В. Комбіноване навчання як інноваційна освітня технологія у вищій школі // Теорія та методика електронного навчання : збірник наукових праць. Випуск III. Кривий Ріг : Видавничий відділ НметАУ. 2012. – С. 299-308.
10. Carr Nicholas. Is Google making us stupid? // The Atlantic. July/August 2008. – URL: www.theatlantic.com/magazine/archive/2008/07/is-google-making-us-stupid/6868 (дата звернення: 07.12.2021).
11. Coates, Julie (2007) Generational Learning Styles. LERN Books. URL: <https://www.amazon.com/Generational-Learning-Styles-JulieCoates/dp/1577220323> (дата звернення: 09.11.2021).

Георгій КОРОБЕЙНИКОВ

Доктор біологічних наук, професор, професор

Леся КОРОБЕЙНИКОВА

Доктор біологічних наук, професор

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

Фікрат КЕРІМОВ

Доктор педагогічних наук, професор,

А.І. КОХАНЕВИЧ

Узбецький державний університет фізичної
культури та спорту (м. Ташкент, Узбекистан)

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН КВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вступ. Однією з основних проблем сучасної спортивної науки є вивчення функціонального стану спортсменів з метою удосконалення системи спортивної підготовки (Malikov et al., 2021; Pryimakov et al., 2022).

Останні зміни правил змагань призвели до щільності та інтенсивності змагального поєдинку (Dokmanac et al., 2018; Latyshev et al., 2022). Цей процес впливає на перегляд системи спеціальної підготовки в боротьбі (Mirzaei et al., 2011; Slacanac et al., 2017).

Тому, назріла необхідність повернення до джерел системи науково-методичного забезпечення спортсменів на основі сучасних наукових технологій.

Основними проблемами спортивної підготовки є контроль функціонального стану спортсменів. Але відсутні уявлення про факторну структури функціонального стану кваліфікованих борців.

Етап спеціалізованої базової підготовки співпадає з періодом онтогенезу, коли відбуваються процеси морфо-функціонального дозрівання організму. Відомо, що багато процесів в онтогенезі протікають нерівномірно (гетерохронно).

Тому, виникає пошуку інформативних критеріїв функціонального стану борців на етапі спеціалізованої базової підготовки, із урахуванням процесів морфо-функціонального дозрівання організму.

Мета. Визначити факторну структуру функціонального стану кваліфікованих борців на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи.

В дослідженні приймали участь 31 кваліфікованих борців греко- римського стилю (КМС та МС України), віком 14-16 років, вихованців спортивного клубу з боротьби м. Кременчука

Для оцінки функціонального стану використовували комплекс методів дослідження, що складала оцінку морфологічних показників, параметрів варіабельності ритму серця, нейродинамічні та когнітивні характеристики

За дослідженням варіабельності ритму серця розраховується Stress Index за формулою:

$$SI = \frac{AMo}{2Mo x \Delta RR}$$

Всі спортсмени були розподілені за Stress Index:

- з високим рівнем Stress Index (17 осіб);
- із зниженим рівнем Stress Index (14 осіб).

Результати.

В табл.1 представлено результати дослідження варіабельність ритму серця у юних борців з різним рівнем Stress Index.

Отримані результати свідчать про наявність достовірних відмінностей за показниками варіабельність ритму серця серед юних борців різних груп.

Фактично, встановлено послаблення напруження автономної регуляції ритму серця у борців із зниженим рівнем Stress Index.

В табл.2 представлено результати дослідження тесту на визначення балансу нервових процесів серед юних борців з різним рівнем Stress Index.

Отримані результати свідчать про переважання процесів збудження серед групи борців із високим рівнем Stress Index. Це вказує, що напруження регуляції ритму серця супроводжується збудженням нервової системи у борців.

**Варіабельність ритму серця у юних борців з різним рівнем Stress Index
(медіана, нижній та верхній кuartилі)**

Показники	Високий Stress Index (n=17)	Низький Stress Index (n=14)
HR, min ⁻¹	87,5200 80,50; 88,59	64,04* 57,98; 74,78
NN, ms	686,00 677,00; 745,00	937,00* 802,00; 1035,00
SDNN, ms	44,00 29,00; 55,00	93,00* 90,00; 136,00
Stress Index, conditional unit	155,60 101,3; 281,90	21,91* 20,36; 37,51

Примітка: * p =.05, порівняно із спортсменами із високим Stress Index

Борці із низьким рівнем Stress Index проявляли наявність балансу між процесами збудження та гальмування нервової системи.

Таким чином, збалансованість процесів центральної нервової системи у кваліфікованих борців забезпечується оптимізацією автономної регуляції ритму серця.

**Баланс нервових процесів у юних борців з різним рівнем Stress Index
(медіана, нижній та верхній кuartилі)**

Показники	Високий Stress Index (n=17)	Низький Stress Index (n=14)
Точність, Кількість помилок	2,95 2,31; 3,56	2,54 2,01; 3,09
Стабільність, %	3,73 3,31; 4,41	3,47 3,44; 4,91
Збудження, ум.од.	0,20 0,14; 2,34	-0,03* -0,16; 0,18
Тренд за збудженням, ум.од.	-52,40 -90,16; 97,91	87,22* -55,30; 176,37

Примітка: * p =.05, порівняно із спортсменами із високим Stress Index

В табл. 3 представлено функціональну рухливість нервових процесів у юних борців з різним рівнем Stress Index.

**Функціональна рухливість нервових процесів у юних борців з різним рівнем Stress Index
(медіана, нижній та верхній квантилі)**

Показники	Високий Stress Index (n=17)	Низький Stress Index (n=14)
Динамізм, ум.од.	52,72 51,3; 56,29	51,85 44,15; 58,34
Здатність зорового аналізатора, ум.од.	1,33 1,18; 1,36	1,17 1,11; 1,30
Час прийняття рішення, мс	470,00 410,00; 500,00	560,00* 530,00; 560,00
Імпульсивність, ум.од.	-0,33 -0,38; -0,19	-0,44* -0,45; -0,29

Примітка: * $p = .05$, порівняно із спортсменами із високим Stress Index

Аналіз отриманих даних засвідчив про достовірно менші значення часу прийняття рішення у борців із високим рівнем Stress Index.

Означений факт вказує, що зростання напруження автономної регуляції ритму серця сприяє зростанню швидкості прийняття рішення.

Одночасно, було виявлено зростання імпульсивності серед групи борців із зниженим рівнем Stress Index. Означений факт вказує на наявність компенсаторних механізмів, внаслідок уповільнення швидкості прийняття рішення, за рахунок включення імпульсивних, некерованих рухів. Це компенсує втрату швидкісних можливостей прийняття рішення у кваліфікованих борців.

На рис.1 представлено результати факторного аналізу серед кваліфікованих борців на етапі спеціалізованої базової підготовки. Отримані результати свідчать, що функціональний стан борців на етапі спеціалізованої базової підготовки забезпечується двома факторами: морфо-функціональним та нейродинамічним. В свою чергу, морфо-функціональний фактор складається з показників: антропометричні, варіабельність ритму серця, психічний стан та баланс нервових процесів. Нейродинамічний фактор має структуру показників: вікові та сприйняття і переробка інформації.

Перший фактор «Морфофункціональний» Другий фактор «Нейродинамічний»

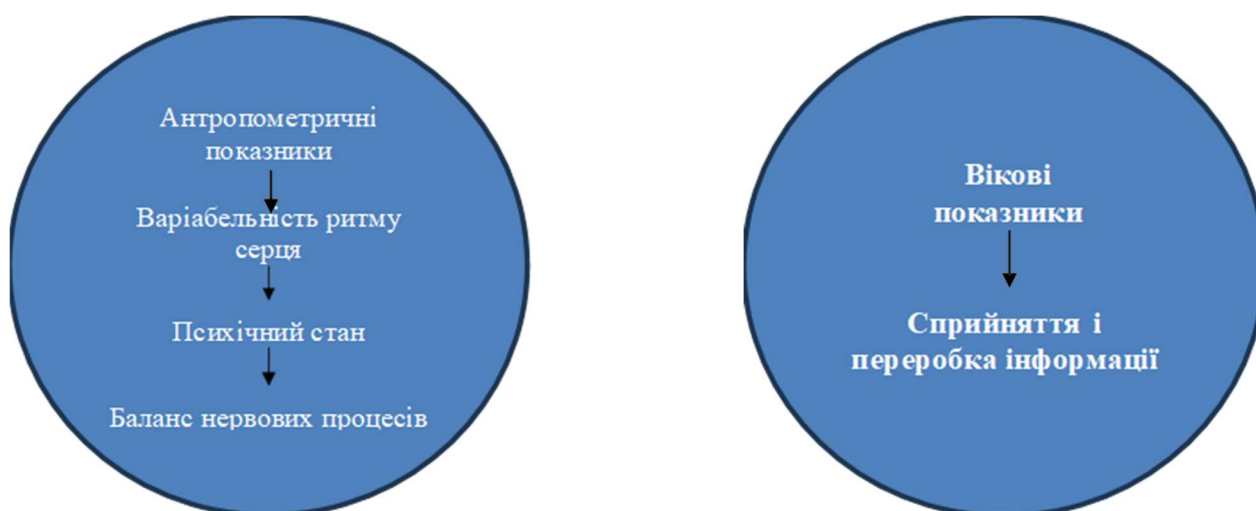


Рис. 1. Результати факторного аналізу серед кваліфікованих борців на етапі спеціалізованої базової підготовки

Обговорення.

Останні роки правила змагань з боротьби змінювалися кілька разів. Це створює невизначеність, адже для підготовки спортсменів потрібні новітні підходи щодо покращення тренувального процесу.

Функціональний стан спортсмена є основою спеціальної підготовленості. Сучасна боротьба характеризується зростанням інтенсивності та мотивації в умовах змагальної діяльності. Цей пов'язано саме зі змінами правил та збільшенням видовищності змагальних поєдинків з боротьби (Tunnemann et al., 2016; Latyshev, et al. 2021). Тому, виникає потреба у дослідженні факторної структури функціонального стану борців.

Етап спеціальної підготовленості характеризується наявністю більш поглибленої спеціалізації у підготовці борців, із одночасним морфо- функціональним дозріванням організму.

В наших дослідженнях ми встановили, встановлено послаблення напруження автономної регуляції ритму серця у борців із зниженим рівнем індексу стресу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Одночасно було виявлено, що збалансованість процесів центральної нервової системи у кваліфікованих борців забезпечується оптимізацією автономної регуляції ритму серця. В свою чергу, зростання напруження автономної регуляції ритму серця

сприяє зростанню швидкості прийняття рішення. В якості компенсаторного механізму запобігання уповільнення швидкості прийняття рішення, спостерігається включення імпульсивних, некерованих рухів. Це компенсує втрату швидкісних можливостей прийняття рішення у кваліфікованих борців.

Проведення факторного аналізу становило наявність двох факторів, що забезпечують функціональний стан борців на етапі спеціалізованої базової підготовки: морфо-функціонального та нейродинамічного.

Висновки.

Виявлено, що факторна структура функціонального стану кваліфікованих борців складається з сукупності морфо-функціональних та нейродинамічних характеристик.

Оптимізація функціонального стану для кваліфікованих борців повинна враховувати як рівень функціональної підготовленості так і спроможність спортсмена до сприйняття і переробки зовнішньої інформації.

Список використаних джерел

1. Malikov N, Tyshchenko V, Bogdanovska N, Savchenko V, Moskalenko N, Ivanenko S, Vaniuk D, Orlov A, Popov S. Functional fitness assessment of elite athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021;21(1):374-80. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.01036>.
2. Pryimakov O, Eider J, Mazurok N, Omelchuk O, Masenko L, Skrypko A. Relationships between the parameters of physical development, speed and strength fitness, and special work capacity of highly skilled combat athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022;22(2):346-54. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.02044>.
3. Dokmanac M, Slaćanac K. Analysis of the Most Important Parameters in Wrestling Matches from the Senior World Championship 2017, the Senior European Championship 2018 and the World Championship 2018. *International journal of wrestling science*. 2018;8(2):18-29.
4. Latyshev M, Tropin Y, Podrigalo L, Boychenko N. Analysis of the relative age effect in elite wrestlers. *Ido movement for culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. 2022;22(3):28-32. <https://doi.org/10.14589/ido.22.3.5>.
5. Mirzaei B, Curby DG, Barbas I, Lotfi N. Anthropometric and physical fitness traits of four-time World Greco-Roman wrestling champion in relation to national norms: A case study. *Journal of Human Sport and Exercise: JHSE*. 2011;6(2):406-13. <https://doi.org/10.4100/jhse.2011.62.21>.
6. Slaćanac K, Baic M, Starcevic N. Competition efficiency analysis of Croatian junior wrestlers in European Championship. *Sport Mont*. 2017 Jun 1;15(2):43-7.
7. Tünnemann H, Curby DG. Scoring analysis of the wrestling from the 2016 Rio Olympic Games. *International journal of wrestling science*. 2016 Jul 2;6(2):90- 116. <https://doi.org/10.1080/21615667.2017.1315197>

ІНКЛЮЗИВНІ ЕКСКУРСІЇ - НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Сучасний туризм в Україні характеризують пріоритетністю функції відновлення здоров'я та психіки, фізичного стану внутрішніх туристів в умовах війни. Зниження стресу громадян шляхами природотерапії, використання краєзнавчо- туристських ресурсів та практик щодо пізнання власного коріння, національної ідентичності перетворюється на нагальну складову турботи про себе кожного українця. Створення умов для відновлення життєвого ресурсу туриста потребує інформаційної бази даних про наявні доступні туристичні дестинації, що мають: необхідну туристичну інфраструктуру, унікальні природні ресурси, культурно- історичні пам'ятки, місця тимчасового перебування та громадського харчування спроектовані за принципами універсального дизайну, оптимальні транспортно- логістичні рішення. За даними ДАРТ український внутрішній туризм в 2025 році згенерував понад 80% від державного туристичного збору, на тлі 45% частки попиту на локальний екологічний туризм. Війна вплинула на туристичний ринок через значне скорочення в'їзного туризму (на 85%), втрати бізнесу в галузі, скорочення робочих місць та дефіцит кваліфікованої робочої сили, але й дала поштовх для розвитку нових форм туризму – волонтерського, дипломатичного, соціального, патріотичного або меморіального [1].

Нові виклики в організації туристичного обслуговування пов'язані з воєнним часом можна поділити на логістичні обмеження, зміну цільової аудиторії та пріоритет безпечних умов на кожному етапі споживання туристичної послуги. Зокрема, закриті небо та аеропорти не тільки переорієнтували транспортування туристів до летовищ Варшави, Кракова, Кишинєва, Будапешта, але й повністю припинили регіональне внутрішнє авіасполучення. Основною цільовою аудиторією стали жінки з дітьми, котрі потребують безпечних та комфортних умов транспортування та відпочинку.

Особливий акцент формується щодо рекреації ветеранів, військових та членів їх родин, коли сфера гостинності трансформується з урахуванням соціальної поваги, вдячності, розуміння їх досвіду в толерантне середовище. Готелі та екосадиби часто приймають переселенців та волонтерів. Безпека перетворилася на першочергову вимогу щодо місць тимчасового перебування, наявності бомбосховищ, укриттів, також туристи обирають безпечні зі складних наземних маршрутів та видів туристичного транспорту за часів постійного руйнування шляхів сполучення, загрози обстрілів, замінувань. Спричинена пандемією світова туристична криза висунула на передній край уваги проблеми медичної безпеки, такі як профілактика захворювань, забезпечення і використання інформації про щеплення та епідемії, забезпечення швидкого доступу до якісних медичних послуг під час подорожей. Безпека харчування потребує постійного контролю якості продуктів харчування та питної води, запобігання харчовим отруєнням особливо в круїзах, при транспортуванні і закладах громадського харчування. Саме небезпека виявляється розповсюдженою причиною відмови від подорожей і туристичного обслуговування і займає біля п'ятої частки всіх викликів, що впливають на вибір туриста, Підтримка туристів потребує мережі цілодобових контактних номерів для звернень у разі екстрених ситуацій та організації доступу до медичних та інших екстрених служб задля вживання заходів безпеки груп туристів.

Саме тому підчас війни соціальні аспекти інвалідності, доступності, безбар'єрності та шляхів до інклюзивного суспільства вимагають комплексної характеристики. З медичної точки зору поняття інвалідності розглядають як тривалий стан здоров'я, що блокує або обмежує виконання звичайних людських функцій. З економічної точки зору проблеми інвалідності пов'язані з залежністю особи з інвалідністю через непрацездатність від соціальних програм та обмеженість робочих місць для таких категорій працівників. Правові аспекти інвалідності пов'язані з легітимним закріпленням прав громадянина на компенсаційні виплати та соціальну підтримку. З соціологічної та психологічної точок зору актуальності набувають дослідження поведінкового синдрому та водночас стану емоційного стресу, обмежень щодо соціального функціонування, подолання наслідків втрати соціальних ролей.

Внаслідок цих всебічних характеристик особи з інвалідністю потребують не тільки соціально-економічної політики в державі, що реалізує соціально орієнтовану модель інвалідності, але й формування в суспільстві атмосфери поваги, уваги, толерантності та універсальності в сфері обслуговування, в будівництві, в інфраструктурі, в туризмі. Створення суспільства для всіх, рівного за параметрами доступності, універсальності набуває особливого значення під час війни.

Зокрема створення інклюзивного середовища для туристів, де розвиток індивідууму, відновлення особистісного ресурсу стають пріоритетними, потребує комплексного забезпечення таких умов: ідентифікація цілей та цільової аудиторії; можливість вибору шкіл, будинків, соціальних установ, виду транспорту, бізнес-посередника, колективу, туристичних доступних destinations; визначення меж необхідної допомоги для можливостей розвитку кожного в безпечних обставинах.

Інклюзивні туристичні послуги як різновид туристичної пропозиції є одним з напрямків зростання конкурентоспроможності туристичного бізнесу в умовах, коли за даними Міністерства соціальної політики в Україні станом на 1.06.2025 мають статус особи з інвалідністю 3,42 мільйона людей, з них 49,4% - працездатні. [3]

Для цих громадян життєво важлива соціалізація через участь у громадському житті, і також можливість дозволити собі відвідати музеї, екскурсії, прем'єрні кінопокази, виставки чи насолодитися концертом улюбленого виконавця. Уможлиблюється це шляхом подолання основних бар'єрів соціалізації осіб з інвалідністю. Таких як, перешкоди в різних сферах сучасного суспільства: в медичній доступне медичне обслуговування, програми реабілітації, психологічна допомога; в освітній – інклюзивний освітній простір; у сфері зайнятості – працевлаштування осіб з інвалідністю, перспективи кар'єрного зростання; в матеріальному забезпеченні - безбар'єрність та реалізація на практиці принципів універсального дизайну сучасного міста; в сфері гостинності - доступність туристичних послуг, екскурсій та destinations. Туристи з інвалідністю залежно від угруповання за особливими потребами через проблеми з мобільністю, обмеженнями зі слухом, зором або загальним станом здоров'я потребують як системних, на рівні суспільства рішень та соціальних програм підтримки, так і трансформації процесу туристичного обслуговування щодо

формування інклюзивного туристичного продукту, інклюзивної екскурсії, підготовки персоналу сфери гостинності до роботи в інклюзивному середовищі.

В світовій практиці з грудня 2006 року згідно Конвенції ООН про права осіб з інвалідністю країни-учасниці зобов'язані забезпечити повну та рівну участь осіб з інвалідністю у суспільному житті шляхом залученості до соціальних подій та заходів, недискримінації, доступності у всіх аспектах життєдіяльності, створення атмосфери поваги та гідності, рівних можливостей для відновлення та реабілітації. Зокрема, для України, що ратифікувала Конвенцію у 2009 році, у туристичній галузі нагальності набуває забезпечення доступності для туристів з інвалідністю до:

- об'єктів культурно-історичної спадщини;
- соціокультурних заходів, та об'єктів подієвого туризму;
- архітектурно універсальних будівель театрів, музеїв, виставок, природних заповідних зон, необхідних для творчого зростання та рекреації людей з інвалідністю;
- адаптованих інформаційних ресурсів для осіб з проблемами слуху, зору зі збереженням принципу охорони інтелектуальної власності [2].

Також суб'єктом обов'язків щодо забезпечення повноцінної участі людей з інвалідністю у суспільному житті в Україні виступають органи місцевого самоврядування. Затвердження та реалізація програм культурного розвитку на місцевому рівні є виключно компетенцією органів місцевого самоврядування, що повинні сприяти забезпеченню прав осіб з інвалідністю щодо включення до суспільного життя нарівні з іншими громадянами через забезпечення доступності та безбар'єрності.

Узгоджені зусилля державних та місцевих органів влади спрямовуються на реалізацію загальнолюдських фундаментальних цінностей сучасного інклюзивного суспільства. Серед них: забезпечення рівних прав, свобод для всіх членів суспільства; забезпечення активності громадян у формуванні та реалізації політики відкритості, відповідальності, прозорості у соціальній сфері; мотивування активної участі всіх без винятку членів суспільства у соціальній, громадській, політичній діяльності на національному, регіональному, місцевому рівнях; дотримання вимог екологічної безпеки та захист життя громадян у воєнний період; забезпечення доступності

суспільної інфраструктури громадських, соціальних, медичних установ, дитячих садочків, шкіл, закладів вищої освіти, об'єктів рекреації, транспорту, інформаційних комунікацій.

Одним із затребуваних напрямів соціалізації осіб з інвалідністю прийнято вважати «туротерапію» як соціокультурну реабілітаційну технологію, в основу якої покладено доступність туристичних послуг та екскурсійної діяльності. Безбар'єрні екскурсії уможливають ефективне інформування туристів про об'єкти краєзнавчо-туристичної спадщини. Для туристів з різними нозологіями – проблемами з опорно-руховим апаратом, слухом, зором, загальним станом здоров'я - універсалізм екскурсійного обслуговування передбачає що:

- всі категорії екскурсантів, зокрема особи з інвалідністю, отримують рівні можливості ознайомитися з маршрутом завдяки авторським професійним екскурсіям з екскурсоводом, який адаптує матеріал враховуючи специфічні потреби всіх учасників;

- методи і форми подачі матеріалів екскурсії відповідають принципам інформаційної доступності завдяки віртуальним екскурсіям, використанню аудіогідів, тифлоперекладу;

- використання доступних транспортних засобів або пристосованого технічного оснащення для пересування маломобільних туристів за маршрутом;

- особливої уваги набуває доступність культурно-історичних об'єктів на зупинках маршруту;

- на етапі планування екскурсійного обслуговування передбачається залучення екскурсовода-дублера або волонтерів для супроводу туристів з інвалідністю.

Українська практика організації екскурсій у міському середовищі або в природно охоронних історично-культурних зонах поки не може оцінюватися як доступна, безбар'єрна чи універсальна в повній мірі. Але елементи доступності вже мультиплікуються і стають необхідним інструментарієм в проведенні тематичних фестивальних заходів. Наприклад, Всеукраїнський фестиваль творчості осіб з інвалідністю «Барви життя», «Ми діти твої, Україно». Всеукраїнська соціально-

культурна акція «Зірки в темряві», Всеукраїнський інтегрований концертний проект «Відчинилося життя», Всеукраїнський фестиваль фестиваль “ІнклюзіОН” – в рамках цих подій комплексно забезпечуються принципи безбар'єрності. Труднощі адаптації екскурсійного обслуговування на засадах універсальності та доступності похідні від необхідності формування значної відповідальності організаторів екскурсійного обслуговування щодо безпеки туристів та надання своєчасної первинної допомоги екскурсантам з інвалідністю; важливості формування толерантної та доброзичливої атмосфери в групі екскурсантів; вибору вже адаптованих для осіб з інвалідністю маршрутів та середовища, екскурсійних об'єктів, природних явищ. Водночас український туристичний ринок та екскурсійна пропозиція зокрема поступово активізуються в реалізації принципів доступності, універсальності та безбар'єрності. Наприклад, архітектурна безбар'єрність історичних пам'яток доповнюється 3-D макетами історичних об'єктів, скульптур; для подолання мовних бар'єрів використовують контент, поданий різними мовами, чим більше мов, тим краще; культурно-історичну інформацію дублюють шрифтом Брайля.

3-D макети, як правило, виготовляють з полімерів для розташування на відкритому повітрі та доповнюють підписами різними мовами та шрифтом Брайля. В цілому, якщо аналізувати міжнародний досвід, то більшість європейських країн має високий рівень адаптації середовища під розвиток інклюзивного туризму та екскурсійної діяльності, бо мейнстрімінг проблем інвалідності в їх соціальній політиці розпочався в семидесятих роках минулого століття. Слід зазначити, що результатом компенсаторного розвитку відчуттів є розвиток індивідуальних міжаналізаторних зв'язків між зоровою, слуховою, руховою, тактильною системами головного мозку і особливі образи предметів і явищ. Тому екскурсовод повинен розуміти, що робота з особами з інвалідністю вимагає володіння екскурсійними методами, адаптованими до конкретної аудиторії з урахуванням особливостей сприйняття інформації.

Пропозиції щодо інклюзивного екскурсійного обслуговування осіб з інвалідністю

Особливості екскурсантів	Пропозиції
Екскурсанти, які мають проблеми з опорноруховим апаратом (ОРА)	<ul style="list-style-type: none"> - перевірити наявність пандусів при вході в будівлі щодо чистоти, повинні бути не слизькі, та без сторонніх предметів; - маршрути в залах музеїв, галерей не повинні бути труднодоступними, розпашні двері без порогів; - вказівники до спеціальної, доступної за параметрами в'їзду крісла колісного, обладнаної поручнями гігієнічної кімнати повинні бути на видному місці; - при проведенні екскурсії краще, щоб обличчя екскурсовода і екскурсантів були розташовані на одному рівні, екскурсоводу рекомендується використовувати стілець, де є можливість, або відходити трохи назад, щоб екскурсантам не треба було закидати голову; - розташовувати візуальні або тактильні об'єкти не вище 120 см і не нижче 40 см, для сприйняття стоячи та сидячи; - ширина дверей відвідуваних об'єктів не менше 90 см, пороги не більш як 2 см, сходи дублювати переносними пандусами для вільного пересування; <p>Планувати маршрут потрібно враховуючи, що ширина міських доріжок і алей як мінімум 180 см: це дозволяє людям йти в різних напрямках, а також рухатися поруч пішоходу і людині в кріслі колісному.</p>
Екскурсанти, які мають проблеми з мовленням	<ul style="list-style-type: none"> - потрібно уважно ставитися до спілкування з екскурсантами з проблемами мовлення: не перебивати і не виправляти вимову екскурсантів, не прискорювати запитання екскурсантів і давати відповіді на них не дослухавши до кінця; - перепитати чи попросити пояснень – це нормально; - підтримувати візуальний контакт; - відмовитися від використання в екскурсії складних речень; - спростити питання до екскурсантів, щоб відповіді очікувалися прості або кивки голови; - при конфліктах у спілкуванні- запитати, чи не хоче екскурсант використати інший спосіб - написати, надрукувати на електронному пристрої.
Екскурсанти, які мають проблеми з гіперкінезією	<ul style="list-style-type: none"> - перш ніж надавати допомогу, з'ясуйте чи є в ній потреба; - не реагувати на мимовільні рухи екскурсантів; - краще, якщо навколо екскурсантів вистачало б вільного простору; - у разі необхідності передати предмет, бажано підстрахувати його від падіння.
Екскурсанти, які мають проблеми зі слухом	<ul style="list-style-type: none"> - тримати повільний та рівний темп вимови, мати чітку дикцію для сурдоперекладу; - по можливості мінімізувати сторонні джерела шуму; - використовувати прості фрази; - надати можливість стежити за мімікою та «читати» за губами; - абрєвіатури, статистичні дані, складні терміни краще написати на аркуші, показати в презентації; - спілкування за допомогою сурдоперекладача передбачає звернення безпосередньо до екскурсанта, а не до посередника.
Екскурсанти, які мають проблеми при поєднанні патологій (сліпоглухі)	<ul style="list-style-type: none"> - невербальні засоби передачі інформації – жести, тексти шрифтом Брайля, тактильні картинки, реальні 3 D макети предметів; - контактна форма передачі жестів.

Існують загальні вимоги до екскурсійного обслуговування осіб з інвалідністю, але урахування значно більших деталізованих факторів зобов'язує диференційовано підходити до планування і проведення екскурсійних заходів. З урахуванням характеру різних обмежень життєдіяльності екскурсантів, для обслуговування кожної групи необхідно використовувати спеціалізовані методи і техніку проведення екскурсій та дотримуватись певних рекомендацій (табл.).

Організація реалізації прав осіб з інвалідністю на туристичне обслуговування, зокрема, на рівні можливості у споживанні доступних екскурсійних послуг потребує комплексного підходу до планування та безпосереднього проведення безбар'єрних, інклюзивних екскурсій. Узагальнення особливостей щодо організації і проведення екскурсійного обслуговування туристів з інвалідністю потребує мультиплікації успішних практик та досвідів. Досвід організації та проведення інклюзивних екскурсій в Україні спирається на значний екскурсійний потенціал, забезпечення висококваліфікованими кадрами та певний рівень спеціалізованої інфраструктури у сфері гостинності.

Список використаних джерел

1. ДАРТ Публічний звіт Голови Державного агентства розвитку туризму України Наталі Табаки за 2025 рік. Код доступу <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/sites/1/17-civik-2018/zvit2025/zvit-dart-2025.pdf>
2. Конвенція ООН про права осіб з інвалідністю. Код доступу https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_g71#Text
3. Міністерство соціальної політики. Суспільство. Код доступу <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3990828-v-ukraini-ponad-tri-miljoni-osib-z-invalidnistu-zolnovic-skazala-skilki-z-nih-maut-robotu.html>

Тетяна ПОЛЩУК

Кандидат педагогічних наук, професор,
Варшавської академії фізичного виховання Юзефа
Пілсудського (м. Варшава, Республіка Польща)

Людмила АДІРХАСВА

Кандидат педагогічних наук, доцент,
Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля. ORCID ID: 0000 0002 1102 170X

СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ВАРШАВСЬКІЙ АКАДЕМІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ імені ЮЗЕФА ПІЛСУДСЬКОГО

Варшавська Академія фізичного виховання (Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie (AWF)) є найстарішим і найпрестижнішим закладом вищої спортивної освіти в Польщі. Заснована у 1929 році, вона пройшла шлях від військового інституту до сучасного мультидисциплінарного наукового центру.

Станом на 2026 рік, AWF Warsaw виступає не просто як тренувальна база, а як інноваційний хаб, де фізичне виховання розглядається через призму біомеханіки, нейропсихології та соціальної інтеграції. Місія закладу сьогодні трансформувалася: від підготовки атлетів до формування еліти фахівців, здатних керувати здоров'ям нації в умовах цифровізації та гіподинамії.

Структура навчальної дисципліни та освітні стандарти.

Фізичне виховання в AWF Warsaw реалізується згідно з Болонським процесом, інтегруючи європейські стандарти ECTS та інноваційні польські методики.

Багаторівневість підготовки. Навчання здійснюється на трьох рівнях:

Бакалаврат (3 роки): формування базових компетенцій, опанування техніки понад 20 видів спорту, вивчення анатомії, фізіології та педагогіки.

Магістратура (2 роки): спеціалізація в управлінні спортом, адаптивному фізичному вихованні (для людей з інвалідністю) або клінічному фітнесі.

Докторантура (PhD): наукові дослідження в межах Докторської школи, де пріоритетом 2026 року є тема "Людина в русі: міждисциплінарний підхід до фізичної активності та здоров'я".

Інноваційні навчальні плани.

Сучасні навчальні плани (Curriculum 2025/26) включають модулі, яких не було 10 років тому:

Neurobiology in Physical Education: вивчення впливу фізичних вправ на когнітивні функції та пластичність мозку.

Digital Fitness and Bio-monitoring: навчання роботі з носимими пристроями (Apple Watch, Garmin, Whoop) для аналізу тренувального навантаження в реальному часі.

Social Marketing in Sport: підготовка фахівців, здатних популяризувати активний спосіб життя через цифрові медіа.

1. Науково-дослідна діяльність: епіцентр спортивної науки.

Сучасний стан дисципліни в AWF Warsaw визначається її потужним науковим підґрунтям. Центральна науково-дослідна лабораторія (Centralne Laboratorium Badawcze) має акредитацію вищого рівня.

Пріоритетні напрями досліджень.

У 2025-2026 роках академія зосередила увагу на таких векторах:

1. Генетика спорту: дослідження генних маркерів, що визначають схильність до витривалості або сили.

2. Біомеханіка рухів: використання систем захвату руху (Motion Capture) для аналізу техніки олімпійських видів спорту.

3. Longevity (довголіття): розробка протоколів фізичної активності для уповільнення процесів старіння.

Конференції та міжнародний обмін.

Академія є майданчиком для глобального діалогу. Так, у листопаді 2025 року відбулася знакова конференція "Human in Motion", де обговорювалися аспекти біоінженерії в спорті та спортивного права.

2. Матеріально-технічна база та цифровізація.

AWF Warsaw володіє інфраструктурою, яка є еталонною для Східної Європи.

Спортивні об'єкти: власні стадіони, басейни олімпійського стандарту, спеціалізовані зали для фехтування, дзюдо та інших видів спортивної боротьби, гімнастики.

Virtual Reality (VR) Lab: здобувачі використовують VR-симулятори для відпрацювання тактичних схем у командних видах спорту без фізичного виснаження.

USOS System: повна цифровізація навчального процесу- від електронних заліковок до онлайн-реєстрації на вибіркові дисципліни (наприклад, йога, гольф або вітрильний спорт).

3. Специфіка педагогічного підходу: "Студент як суб'єкт".

На відміну від традиційних пострадянських моделей, AWF Warsaw застосовує гуманістичну модель фізичного виховання.

Демократизація та вибір: здобувачі мають право формувати до 30% свого навчального плану самостійно. Якщо студент цікавиться реабілітацією, він обирає модулі з мануальної терапії; якщо великим спортом - з теорії спортивного тренування та дієтології.

Адаптивне фізичне виховання (АРА).

AWF є лідером у підготовці кадрів для роботи з людьми з інвалідністю. Спеціальний факультет реабілітації навчає, як інтегрувати спорт у життя ветеранів, паралімпійців та людей з хронічними захворюваннями.

4. Міжнародне співробітництво та працевлаштування.

Ступінь AWF Warsaw у 2026 році визнається в усьому світі завдяки:

Erasmus+: активному обміну зі спортивними університетами Кельна (Німеччина), Осло (Норвегія) та Мадрида (Іспанія).

Англомовні програми: наявність повноцінних магістерських курсів англійською мовою залучає студентів з США, Азії та Скандинавії.

Зв'язок з ринком праці: Академія співпрацює з професійними клубами (наприклад, "Легія", Варшава) та фітнес-корпораціями, що гарантує працевлаштування понад 90% випускників протягом першого року.

Олімпійський центр — це багатофункціональний комплекс, відкритий у 2004 році. Його архітектура символізує стадіон і олімпійські цінності.

Штаб-квартира НОК Польщі: тут базується Польський олімпійський комітет (Polski Komitet Olimpijski, PKOl), який визначає стратегію розвитку спорту.

Музей спорту і туризму: один із найстаріших і найбагатших музеїв такого типу в Європі. Він відіграє критичну роль у патріотичному вихованні та збереженні спортивної ідентичності польських атлетів.

Конференц-зали та медіа-центр: сучасні приміщення для проведення технічних нарад, прес-конференцій та міжнародних симпозіумів.

Інфраструктура для відновлення. Центр тісно співпрацює з медичними та реабілітаційними установами, надаючи атлетам доступ до передових технологій спортивної медицини.

Роль у підготовці збірної Польщі (Team Polska)

Роль Олімпійського центру виходить далеко за межі адміністративної роботи. Він є фундаментом для трьох ключових процесів: *планування, логістики та наукового супроводу.*

Логістичне та операційне забезпечення.

Саме тут розробляється «Дорожня карта» для кожного олімпійського циклу.

Акредитація та екіпірування: кожен член збірної Польщі проходить через Центр для отримання офіційної форми та оформлення документів. Це місце, де атлети офіційно складають Олімпійську присягу перед вильотом на Ігри.

Фінансування та гранти: центр координує розподіл коштів від Міністерства спорту та приватних спонсорів (наприклад, PKN Orlen) для забезпечення тренувальних зборів.

Науково-методичний центр

Співпраця з Варшавською академією фізичного виховання (AWF), що розташована неподалік, дозволяє використовувати Центр як майданчик для впровадження наукових інновацій:

Моніторинг результатів: збір та аналіз даних про фізичний стан атлетів.

Антидопінгова діяльність: центр є базою для освітніх програм Польської антидопінгової агенції (POLADA).

Психологічна підготовка та командний дух

Олімпійський центр служить головним місцем для формування *"Team Spirit"*. Проведення спільних зборів представників різних видів спорту (від легкої атлетики до фехтування) сприяє створенню єдиної ідентичності польської збірної.

Співпраця з Центральним спортивним осередком (COS)

Важливо розуміти різницю: Олімпійський центр у Варшаві — це **мозок** системи, тоді як мережа об'єктів **COS** (Центральний спортивний осередок) у Спалі, Щирку, Закопане та інших містах — це її **м'язи**.

Олімпійський центр координує роботу цих баз, забезпечуючи, щоб збірна Польщі мала доступ до:

Гірських умов (Закопане) для підвищення рівня гемоглобіну.
Високотехнологічних залів (Спала) для легкоатлетів.

Водних баз (Валч) для веслувальників.

Міжнародне представництво

Центр є офіційним обличчям польського спорту в МОК (Міжнародному олімпійському комітеті). Тут підписуються договори про співпрацю з іншими національними комітетами, що дозволяє польським спортсменам тренуватися на кращих світових базах за обміном.

Таким чином, Олімпійський центр у Варшаві є гарантом стабільності та професіоналізму польського спорту. Його роль полягає у перетворенні індивідуальних зусиль атлетів та наукових розробок академії на системний результат - олімпійські медалі. У 2026 році Центр продовжує трансформуватися, впроваджуючи цифрові системи управління підготовкою та посилюючи роль психологічної підтримки збірної.

Філія Академії фізичного виховання (AWF) у *Бяла-Подлясці* - це не просто регіональне відділення, а потужний автономний науково-дослідний кластер, який часто називають «науковою перлиною» польського спорту.

Якщо Варшавський кампус є адміністративним та освітнім центром, то філія в Бяла-Подлясці спеціалізується на *глибоких фундаментальних та прикладних*

дослідженнях, для яких потрібні специфічні лабораторні умови та тривалий моніторинг.

Роль філії в системі наукових досліджень. Епіцентр інновацій: Центр ROBiR.

Ключову роль відіграє *Регіональний центр досліджень і розробок (Regionalny Ośrodek Badań i Rozwoju - ROBiR)*. Це одна з найсучасніших лабораторій у Східній Європі, де досліджують межі людських можливостей.

Функція: проведення експертиз для національних збірних, розробка нових методик тренувань та реабілітації.

Спеціалізація на біомеханіці та фізіології.

Філія фокусується на «мікрорівні» руху. Тут вивчають не просто «як бігти», а як працює кожна група м'язів, які нейронні імпульси виникають при цьому та як змінюється склад крові під впливом специфічних навантажень.

Тестування спортивного інвентарю.

Завдяки наявності великих площ і спеціалізованого обладнання, філія проводить дослідження взаємодії «атлет-обладнання» (наприклад, аеродинаміка екіпірування, ергономіка взуття тощо).

Конкретний приклад дослідження. Оптимізація техніки стрибка.

Одним із найяскравіших прикладів роботи філії є комплексне дослідження *кінематики та динаміки рухів* з використанням оптоелектронних систем захвату руху (типу Vicon).

Як це виглядає на практиці:

1. *Проблема:* член збірної Польщі з легкої атлетики (стрибки у висоту) має стагнацію результатів.

2. *Дослідження в Бяла-Подлясці:* на тіло атлета кріпляться світловідбиваючі маркери. Спеціальні камери фіксують рух із частотою до 1000 кадрів на секунду. Одночасно атлет відштовхується від динамометричних платформ, вмонтованих у підлогу, які вимірюють силу тиску кожної стопи.

3. *Результат*: науковці філії виявляють, що при відштовхуванні кут нахилу тулуба відхиляється від ідеального на 2 градуси, що призводить до втрати 5% потужності.

4. *Впровадження*: тренеру надаються точні математичні рекомендації щодо корекції техніки, що в результаті дозволяє спортсмену подолати кваліфікаційний норматив на Олімпійські ігри.

Чому це важливо?

Філія в Бяла-Подлясці виконує роль R&D-відділу (*Research and Development*) для всього польського спорту.

Для студентів: це можливість працювати з обладнанням вартістю в мільйони євро.

Для науки: це база для написання унікальних докторських дисертацій на стику фізики, біології та спорту.

Для країни: це інструмент «м'якої сили», оскільки результати цих досліджень дозволяють польським атлетам перемагати за рахунок наукового підходу, а не лише природних даних.

Таким чином, якщо Олімпійський центр у Варшаві — це штаб, де приймають рішення, то філія в Бяла-Подлясці — це *секретна лабораторія*, де ці рішення обґрунтовуються цифрами та графіками.

Реабілітаційний кластер у Бяла-Подлясці (зокрема на базі центру *ROBiR*) використовує технології, які зазвичай доступні лише професійним атлетам топових ліг світу (НБА, Прем'єр-ліга). Їхній підхід базується на принципі «об'єктивізації»: кожна фаза відновлення вимірюється цифрами, а не відчуттями.

Ось конкретний перелік технологій «космічного» рівня, які вони застосовують:

1. *Антигравітаційна доріжка (Alter-G)*.

Це технологія, розроблена NASA для тренування астронавтів.

Як це працює: нижня частина тіла пацієнта знаходиться в герметичній капсулі, де створюється надлишковий тиск повітря. Це дозволяє «зменшити» вагу тіла людини до 20% від реальної.

Для чого: дозволяє почати біг або ходьбу на дуже ранніх етапах після операцій на колінах чи гомілкостопі. Суглоби не отримують ударного навантаження, але м'язи вже починають працювати.

2. Ізокінетичний динамометр (Система Biodex).

Вважається «золотим стандартом» у спортивній медицині для оцінки сили м'язів.

Як це працює: роботизоване крісло, яке дозволяє кінцівці рухатися лише з заданою постійною швидкістю, незалежно від того, яку силу прикладає пацієнт.

Для чого: система точно виявляє «дефіцит сили» між здоровою та травмованою ногою. Поки показники травмованої кінцівки не досягнуть 90% від здорової, атлету не дозволяють повертатися до повноцінних тренувань, що мінімізує ризик рецидиву.

3. Текар-терапія (Radiofrequency Therapy).

Сучасний метод фізіотерапії, що використовує струми високої частоти. *Як це працює:* на відміну від звичайного прогрівання, Текар-терапія стимулює природну енергію всередині біологічних тканин.

Для чого: миттєво знімає набряки, зменшує біль і прискорює регенерацію розірваних зв'язок та м'язів у кілька разів швидше, ніж традиційний ультразвук.

4. Нейрофідбек та Віртуальна Реальність (VR).

Використовується для відновлення пропріоцепції - відчуття власного тіла у просторі.

Як це працює: після травми мозок часто «забуває», як правильно керувати кінцівкою, виникає страх руху. Студенти та науковці в Бяла-Подлясці використовують VR-окуляри, де пацієнт виконує завдання у віртуальному світі.

Для чого: це відволікає мозок від болю і змушує його відновлювати нейронні зв'язки, відповідальні за координацію.

5. Кріокамера (Кріотерапія всього тіла).

Власна база дозволяє проводити процедури при температурах до -120°C .

Як це працює: короткочасний екстремальний холод викликає потужний викид ендорфінів та протизапальних білків.

Для чого: це «перезавантажує» імунну систему та дозволяє атлетам витримувати набагато інтенсивніші реабілітаційні вправи без ризику перетренованості.

Унікальність філії в тому, що ці технології працюють у зв'язці. Наприклад, біомеханічний аналіз ходи на 3D-платформі показує помилку в техніці, Alter-G дозволяє її безпечно виправити, а Biodex підтверджує, що м'язи готові до навантаження.

Обґрунтовуючи сучасний стан Варшавської Академії фізичного виховання Юзефа Пілсудського можна впевнено стверджувати, що вона успішно пододала кризу "традиційної фізкультури".

Ключові фактори успіху в 2026 році:

1. *Синтез традицій та High-Tech.* Повага до спадщини Ю. Пілсудського поєднується з використанням штучного інтелекту в тренуваннях.

2. *Наукоцентричність.* Кожна вправа в залі має теоретичне та фізіологічне обґрунтування.

3. *Соціальна відповідальність.* Акцент на здоров'ї всього суспільства, а не лише на медалях.

Фізичне виховання в стінах цього закладу сьогодні - це не просто рух, це складна, високотехнологічна та глибоко гуманітарна дисципліна, що формує архітекторів людського тіла та духу.

Список використаних джерел

1. Sprawozdanie Rektora z działalności Uczelni w roku akademickim 2024/2025 / Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. — Warszawa : Wydawnictwo AWF Warszawa, 2025. 64 s.
2. Kruszewski, A., Kruszewski, M., Pałka, A. Changes in static balance ability in cadets during a training cycle: insights from the Department of Individual Sports / Pedagogy of Physical Culture and Sports. — 2025. Vol. 29, No. 2.112-119
3. Monografia Jubileuszowa: Kształcenie kadr kultury fizycznej w Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie tradycja i nowoczesność / pod red. naukową prof. AWF Warszawa. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe AWF, 2023. 248 s.
4. Suchecki, K. Role of university sports in health promotion and perspective models of physical activity in Polish Higher Education (Case study: AWF Warszawa) / Journal of Physical Education and Sport. — 2023. Vol. 23, Iss. 4.. 890-897

Сослан АДІРХАЄВ

Доктор педагогічних наук, професор,
Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля ORCID ID: 0000 0001 7083 8499

Людмила АДІРХАЄВА

Кандидат педагогічних наук,
доцент Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля ORCID ID: 0000 0002 1102 170X

Георгій ЗАНТАРАЯ

Святошинська районна в місті Києві
державна адміністрація

Оксана В'ЯЛА

Кандидат педагогічних наук,
Спортивна студентська спілка м. Києва

Сергій БОБРОВНИК

Кандидат педагогічних наук, доцент
Київського столичного університету
імені Бориса Грінченка

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ З ІНВАЛІДНІСТЮ В УКРАЇНІ: ІСТОРИЧНИЙ ДОСВІД, СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА СТРАТЕГІЇ ВІДНОВЛЕННЯ

В умовах триваючої повномасштабної збройної агресії Російської Федерації проти України, зміцнення обороноздатності держави стає пріоритетним завданням не лише сектору безпеки, а й галузі освіти. Формування високого рівня фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді слід розглядати як фундаментальний складник національного спротиву та гарантію збереження людського капіталу країни. Одночасно встає питання психологічної та фізичної реабілітації той частини населення яка пройшла через війну, отримала поранення та інвалідність. Актуальність цієї проблеми обумовлена кількома критичними чинниками:

1. Низьким рівнем фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді.
2. Змінами у нормативних актах МОН України стосовно значущості фізичного виховання у навчальних планах ЗВО.
3. Внаслідок повномасштабної збройної агресії РФ проти України кількість осіб з інвалідністю в країні невпинно зростає.

4. Заклади вищої освіти (ЗВО) стають ключовими центрами соціалізації для молоді з особливими освітніми потребами. Фізичне виховання і спорт для такої категорії студентів є не лише засобом фізичного розвитку, а й найпотужнішим інструментом психологічної реабілітації, повернення віри у власні сили та соціальної інтеграції.

5. Воєнний стан вимагає впровадження фізкультурно-спортивної реабілітації як невід'ємної частини навчання. Фізична активність допомагає нівелювати наслідки посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та сприяє психофізичному відновленню молоді.

Розглянемо названі чинники конкретніше.

Стан здоров'я та фізичної підготовленості підростаючого покоління є інтегральним показником життєздатності нації та її потенціалу для сталого розвитку. Проте аналіз наукових досліджень останнього десятиліття свідчить про стійку тенденцію до погіршення показників фізичного стану молоді України. Ця проблема набула особливої гостроти в умовах поєднання наслідків пандемії COVID-19 та тривалої повномасштабної збройної агресії, що призвело до вимушеної трансформації способу життя мільйонів здобувачів освіти.

Сучасні дослідження вказують на те, що лише 15–20% учнів загальноосвітніх шкіл мають рівень фізичної підготовленості, який можна оцінити як «достатній» або «високий». Решта 80% демонструють низькі показники витривалості, сили та швидкості.

За даними ВООЗ та вітчизняних дослідників (М. Дутчак, О. Круцевич), понад 75% школярів проводять у малорухливому стані більше 8 годин на добу. Масове поширення гаджетів та перехід на дистанційне навчання критично знизили рівень природної рухової активності.

Спостерігається зростання кількості дітей, віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп (СМГ). У деяких регіонах України цей показник сягає 30–35% від загальної кількості учнів. Найбільш розповсюдженими є порушення постави, зору та серцево-судинні захворювання.

Постійне перебування в укриттях, стрес та обмеження доступу до спортивної інфраструктури (особливо у прифронтових зонах) призвели до явища «фізичної деградації», коли показники фізичних якостей учнів знизилися на 15–20% порівняно з довоєнним періодом.

Стан фізичної підготовленості студентів є ще більш критичним, що пов'язано з перехідним віком та зміною освітнього середовища.

Після прийняття Наказу МОН № 47 від 26.01.2015 р., який вивів «Фізичне виховання» з обов'язкового блоку дисциплін, більшість ЗВО скоротили обсяг годин на фізичну активність. Це призвело до того, що студенти 1–2 курсів втратили мотивацію до занять, а випускники університетів демонструють фізичні кондиції, нижчі за рівень абітурієнтів.

За даними наукових моніторинрів, лише 9–12% студентської молоді України займаються фізичною культурою регулярно (принаймні тричі на тиждень). Для порівняння, у країнах ЄС цей показник коливається від 35% до 50%.

Дослідження останніх років (С. Адирхаєв, О. Лук'янюк) підкреслюють прямий зв'язок між низьким рівнем фізичної підготовленості та низькою стійкістю до стресів. Студенти з низьким рівнем тренуваності частіше страждають від ПТСР, тривожних станів та мають нижчу академічну успішність.

Значне зростання чисельності осіб з інвалідністю в країні. На сьогодні в Україні офіційно зареєстровано приблизно **3,4 мільйона** людей з інвалідністю. До початку повномасштабного вторгнення (початок 2022 року) ця цифра становила близько **2,7 мільйона**. Таким чином, за час великої війни кількість людей з інвалідністю зросла на понад **700 000 осіб**.

За офіційними даними Міністерства соціальної політики та Пенсійного фонду, розподіл за групами серед дорослого населення виглядає так (станом на 2022 р.).

За віковим розподілом близько 160 тис. це діти до 18 років, у яких спостерігається приріст через мінно-вибухові травми та стресові стани.

Найбільша група, яка активно зростає за рахунок поранених військовослужбовців та цивільних це працездатний вік. Серед нововиявлених випадків інвалідності під час війни 60% складають чоловіки. Люди похилого віку

(60+) складають майже половину від загальної кількості зареєстрованих осіб з інвалідністю. Понад 150 000 осіб мають статус особи з інвалідністю внаслідок війни. Ця категорія має тенденцію до стрімкого зростання. У 20% сімей переселенців є принаймні одна людина з інвалідністю. Близько 530 000 осіб з інвалідністю з дитинства.

Таблиця

Розподіл за групами та категоріями: Група інвалідності

№	Група інвалідності	Кількість осіб (приблизно)	Характеристика
1.	I група	~205 000	Найважчий стан, потреба в постійному сторонньому догляді.
2.	II група	~889 000	Значне обмеження життєдіяльності, але здатність до самообслуговування.
3.	III група	~1 470 000	Помірна втрата працездатності, найчисельніша категорія.
4.	Діти з інвалідністю	~160 000	Особи віком до 18 років.

Примітка: Деякі міжнародні організації та експерти зазначають, що з урахуванням тих, хто ще не пройшов МСЕК або перебуває на окупованих територіях, реальна цифра може сягати 5–6 мільйонів.

Головні фактори, що зумовлюють значне зростання чисельності осіб з інвалідністю в країні це:

- бойові поранення: за оцінками, понад 300 000 людей отримали поранення різного ступеня тяжкості, багато з яких призвели до ампутацій, втрати зору чи слуху;
- мінна небезпека: Україна є однією з найбільш замінованих країн світу, що призводить до постійного травмування цивільних (зокрема аграріїв та дітей) у деокупованих регіонах;
- несвоєчасна медична допомога: через окупацію, обстріли лікарень та дефіцит лікарів хронічні захворювання (серцево-судинні, онкологічні) часто переходять у стадії, що дають підстави для інвалідності;
- психологічні травми: зросла кількість діагнозів ПТСР та інших ментальних розладів, що в окремих випадках також ведуть до встановлення груп інвалідності.

Держава наразі проводить реформу системи МСЕК (перехід до системи оцінювання функціональності), щоб спростити отримання реабілітації та засобів пересування (протезів), попит на які з 2022 року зріс у кілька разів.

Як ми бачимо зі статистичних даних, найбільша група, що активно зростає, це - особи працездатного віку. Більшість осіб, які отримують інвалідність, потребують здобуття освіти або перекваліфікації, тобто отримання нової спеціальності, адаптованої до стану здоров'я. У зв'язку з цим створення умов для навчання і перекваліфікації осіб з інвалідністю стає важливим завданням держави.

Разом з тим темпи впровадження заходів щодо створення інклюзивного освітнього середовища залишаються недостатніми.

Заклади вищої освіти (ЗВО) стають ключовими центрами соціалізації для молоді з особливими освітніми потребами. Фізичне виховання і спорт для такої категорії студентів є не лише засобом фізичного розвитку, а й найпотужнішим інструментом психологічної реабілітації, повернення віри у власні сили та соціальної інтеграції.

Воєнний стан вимагає впровадження фізкультурно-спортивної реабілітації як невід'ємної частини навчання. Фізична активність допомагає нівелювати наслідки посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та сприяє психофізичному відновленню молоді.

В Україні функціонує унікальна державна система «Інваспорт», яка має свої відділення в кожній області. Вона об'єднує дитячо-юнацькі спортивні школи для осіб з інвалідністю та забезпечує безперервність процесу: від початкової реабілітації в дитинстві до національної збірної команди.

Важливим етапом становлення та розвитку фізкультурно-спортивної реабілітації дітей шкільного віку в Україні стало впровадження у 1994 році Спартакіади «Повір у себе» з метою створення умов для соціальної адаптації дітей з інвалідністю засобами фізичної культури, а також пошук талановитої молоді для поповнення національних збірних команд. Її поява стала результатом системної роботи Національного комітету спорту інвалідів України (НКСІУ) та Українського центру з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт».

Спартакіада проводиться щорічно і має багатоступеневу структуру: на I етапі змагання проводяться в закладах освіти, спеціалізованих школах-інтернатах та реабілітаційних центрах; на II етапі відбуваються міські та обласні змагання, що проводяться регіональними центрами «Інваспорт» і на III етапі (Фінальний) проводяться всеукраїнські змагання, які традиційно збирають сотні кращих юних атлетів з усіх регіонів України.

До участі залучаються діти з чотирма основними нозологіями: порушення зору, порушення слуху, порушення опорно-рухового апарату (включаючи ДЦП), порушення інтелектуального розвитку.

Програма спартакіади включає понад 15 видів спорту, серед яких легка атлетика, плавання, настільний теніс, шахи, футбол, голбол та інші. До 2014 року традиційним місцем проведення фінальних етапів був Національний центр паралімпійської та дефлімпійської підготовки в м. Євпаторія (АР Крим). Після анексії Криму змагання було перенесено на інші спортивні бази України, зокрема до Західного реабілітаційно-спортивного центру НКСІУ (Львівська обл.).

Спартакіада «Повір у себе» визнана науковою та спортивною спільнотою як головна «кузня кадрів» для професійного спорту осіб з інвалідністю. Більшість видатних українських паралімпійців (зокрема багаторазові чемпіони Максим Кріпак, Єлизавета Мерешко та інші) розпочинали свій шлях саме з цих дитячих змагань.

Крім суто спортивних результатів, спартакіада виконує функцію фізкультурно-спортивної реабілітації. Вона дозволяє дітям: вийти за межі замкненого простору (домівки чи інтернату), знайти коло спілкування серед однолітків зі схожими життєвими ситуаціями, сформувавши мотивацію до активного способу життя та професійного самовизначення.

За понад 30 років існування спартакіада «Повір у себе» трансформувалася з місцевої ініціативи у потужну державну систему виховання, яка забезпечує Україні лідерські позиції на світовій паралімпійській арені та реалізує принципи інклюзивності в національному масштабі. Через десять років після впровадження Спартакіади «Повір в себе» зароджується спортивний рух серед студентів з інвалідністю «Сяйво надій».

У 2004 році за ініціативи завідувача кафедри фізичного виховання Університету «Україна» доцента Адирхаєва С.Г. було започатковано новий напрям молодіжного спорту - «Всеукраїнські спортивні ігри серед студентів з інвалідністю». Проект отримав широку підтримку провідних інституцій, зокрема Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України, Спортивної студентської спілки України, Національного комітету спорту інвалідів України, Центру «Інваспорт» та ВМГО

«Гаудеамус». На той час це були перші змагання такого формату, спрямовані саме на студентську молодь із різними нозологіями (ураження опорно-рухового апарату, порушення зору та слуху).

До програми ігор входило чотири видів спорту: легка атлетика, настільний теніс, плавання та шахи. У змаганнях брало участь понад 100 студентів із понад 16 закладів вищої освіти України.

Попри успішне проведення Ігор протягом 2004–2008 років та наявність Указу Президента України щодо їх щорічної організації, фінансування напряму було припинено через рішення тогочасного керівництва Комітету з фізичного виховання та спорту МОН.

Враховуючи стрімке зростання кількості студентів з інвалідністю в закладах вищої освіти України, виникає гостра потреба у: залученні молоді до активних занять спортом; впровадженні дієвих механізмів фізкультурно-спортивної реабілітації в освітнє середовище; використанні успішного досвіду проведення попередніх Ігор для соціальної інтеграції студентства.

З огляду на вищезазначене, відновлення спортивного руху серед студентів з особливими потребами є стратегічно важливим кроком для розвитку інклюзивної освіти та спорту в Україні.

Список використаних джерел

1. Адирхаєв С. Г. Фізичне виховання студентів з особливими потребами в умовах інклюзивного освітнього середовища: монографія. Київ: Університет «Україна», 2021. 380 с.

2. Адирхаєв С. Г. Організаційно-методичні засади фізкультурно-спортивної реабілітації студентів із порушеннями опорно-рухового апарату у закладах вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип. 5 (150). С. 12–16.
3. Бріскін Ю. А., Овчаренко В. М. Фізична реабілітація та спорт для осіб з інвалідністю: сучасні підходи та стратегії розвитку в Україні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 2. С. 45–52.
4. Коваленко В. В. Інклюзивне освітнє середовище у вищих навчальних закладах: виклики воєнного стану та шляхи вирішення. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2024. Серія: Педагогічні науки. Вип. 1 (182). С. 102–108.
5. Лук'янюк О. В. Фізична активність як засіб психофізичного відновлення молоді в умовах посттравматичного стресового розладу. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методів тренування*. 2023. № 4. С. 67–74.
6. Фізичне виховання в умовах воєнного стану: виклики, трансформації та перспективи : колективна монографія / за ред. М. О. Дутчака. Київ : Олімпійська література, 2025. 240

Секція 2. ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ У РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ВІДНОЛЕННІ ЗДОРОВ'Я

Лариса ГЛІКІНА
Магістр кафедри фізичної культури і спорту
Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІКИ STRAIN-COUNTERSTRAIN

Техніка Strain-Counterstrain (SCS), або метод позиційного релізу, є однією з непрямих остеопатичних методик. Розроблена в середині ХХ століття американським остеопатом Лоуренсом Джонсом, ця методика базується на створенні положення максимального комфорту для м'язово-фасціальних структур, що сприяє їх подальшому розслабленню. Л. Джонс ввів поняття «чутливої точки» (tender point) і розробив карту з 200 таких точок, кількість яких завдяки послідовникам методу сьогодні зросла до 300 [1, 2].

Виникнення чутливої точки є результатом травми або різкого руху, за якого м'яз миттєво скорочується. Нервова система інтерпретує цей стан як загрозу перерозтягнення і вмикає захисний механізм — рефлекторне підтримання скорочення. Як наслідок, м'яз перебуває у стані постійного гіпертонусу, що спричиняє порушення лімфовідтоку та формування локального болю, а саме чутливої точки. Пріоритетами техніки SCS є безболісність та ефективність. Це робить її незамінним інструментом для фізичних терапевтів/реабілітологів, ерготерапевтів та остеопатів, особливо під час роботи з вразливими категоріями пацієнтів: дітьми, особами похилого віку та вагітними жінками. Також методика є оптимальною для пацієнтів із низьким больовим порогом або перевантаженою нервовою системою (на тлі хронічного стресу), які мають низьку толерантність до агресивних мануальних маніпуляцій чи глибокого масажу [3].

Будучи пасивною технікою, SCS не потребує зусиль з боку пацієнта, що дозволяє застосовувати її у широкому спектрі випадків, а саме: при гострому та хронічному міофасціального болю; корекція обмежень амплітуди рухів у суглобах; реабілітація після спортивних травм та оперативних втручань.

Метод є оптимальною альтернативою агресивним мануальним втручанням та глибоким ішемічним компресіям [4].

Застосування SCS вимагає чіткого дотримання алгоритму: ідентифікація TP, моніторинг болю, пасивне позиціонування (зниження болю мінімум на 70%), утримання позиції 90 сек, повільне пасивне повернення.

Як приклад, неспецифічний біль у нижній частині спини (LBP) та синдром клубово-поперекового м'яза. При дисфункції пацієнти скаржаться на біль у попереку, що посилюється при стоянні.

Локалізація TP: глибоко в клубовій ямці, медіально до передньої верхньої клубової ості.

Протокол позиціонування: пацієнт на спині. реабілітолог згинає стегна та коліна пацієнта, додаючи значну зовнішню ротацію та невелике розведення.

Очікуваний результат: негайне розслаблення фасції та збільшення амплітуди розгинання у кульшовому суглобі.

Як пасивна методика, SCS не потребує вольового зусилля з боку пацієнта, що розширює можливості її застосування в наступних клінічних випадках: міофасціальні больові синдроми гострого та хронічного генезу; патобіомеханічні обмеження амплітуди рухів у суглобах; реабілітація після спортивних травм та етапне відновлення після хірургічних втручань на опорно-руховому апараті.

Типовий реабілітаційний протокол. Курс складався з 6 сеансів (2 рази на тиждень). На кожному сеансі опрацьовувалося не більше 3-4 точок для запобігання надмірній системній відповіді.

1. Корекція дисфункції: пацієнт у положенні на спині, пасивна флексія стегон із зовнішньою ротацією («позиція жаби»). Біль у точці знизився з 8 до 1 бала. Утримання позиції - 90 сек.

2. Корекція: пацієнт на животі, пасивне відведення та зовнішня ротація стегна.
3. Завершальний етап: пасивне, надповільне повернення в нейтральне положення для запобігання активації стретч-рефлексу.

Результати та обговорення Після 2-го сеансу пацієнт відзначив зникнення «ранкової скутості». Після завершення курсу (3 тижні): ВАШ: зниження з 7 до 1–2 балів.

Після 2-го сеансу пацієнт відзначив зникнення «ранкової скутості». Після завершення курсу (3 тижні): ВАШ: зниження з 7 до 1–2 балів.

Рухливість: відстань від пальців до підлоги скоротилася до 5 см (позитивна динаміка мобільності хребта).

ODI (Овестрівський індекс інвалідизації): покращення стану з «помірної непрацездатності» до «мінімальних порушень».

Нейропластичний аспект: завдяки відсутності болю під час маніпуляцій, ЦНС пацієнта припинила інтерпретувати рух як загрозу. Це дозволило розірвати коло «біль-спазм-біль» та перейти до етапу активної кінезіотерапії, яка раніше була неможливою.

Даний випадок підтверджує, що техніка Strain-Counterstrain є патогенетично виправданим вибором для пацієнтів із хронічними станами, де ключовим фактором є дисфункція нейромоторного контролю, а не лише структурні зміни тканин. Ілюструє практичну цінність методу SCS у ситуаціях, коли стандартні реабілітаційні стратегії виявляються малоефективними через явища центральної сенситизації та високу больову чутливість пацієнта.

Таким чином, техніка Strain-Counterstrain є безпечним та ефективним методом корекції соматичних дисфункцій. Завдяки своїй неінвазивності та орієнтованості на комфорт пацієнта, вона може бути рекомендована, як пріоритетний інструмент у програмах реабілітації для осіб із сенсорною чутливістю та пацієнтів, що потребують м'якого мануального впливу.

Список використаних джерел

1. Jones, L. H., Kusunose, R. S., & Goering, E. K. (2015). *Jones Strain- Counterstrain*. Jones Institute. (Класичне фундаментальне джерело).
2. Chaitow, L., & Edlova, E. (2023). *Positional Release Techniques* (5th ed.). Elsevier. (Найсучасніше видання, що містить актуальні доказові дані).
3. Wong, C. K. (2012). Strain counterstrain: current concepts and clinical evidence. *Manual Therapy*, 17(1), 2-8. doi:10.1016/j.math.2011.10.001 (Критичний огляд клінічних доказів).
4. D'Ambrogio, K. J., & Roth, G. B. (2027). *Positional Release Therapy: Assessment & Treatment of Musculoskeletal Dysfunction*. Mosby. (Детальний опис механізмів та технік).

Тетяна ГИНЕР

Магістр кафедри фізичної культури і спорту,
Східноукраїнського національного університету
імені Володимира Даля

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ФАКТОР ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В СУЧАСНІЙ ШКОЛІ

Рух -це життя: філософія сучасного уроку фізичної культури.

Сучасна освіта перебуває у стані постійної трансформації, і фізичне виховання не є винятком. Сьогодні роль вчителя фізичної культури виходить далеко за межі простого відстеження виконання нормативів чи контролю за фізичною активністю. Головна місія педагога - це формування здорового покоління, для якого рух є не обов'язком, а природною потребою та джерелом задоволення.

Проблема сучасності полягає в тому, що багато учнів сприймають фізкультуру або як виснажливе «навантаження», або як формальну «перерву» між інтелектуальними предметами. Завдання інноваційного вчителя-показати глибшу цінність предмета.

Адже фізична культура - це фундамент здоров'я, що включає корекцію постави та зміцнення серцево-судинної системи; це когнітивний розвиток, бо активність

покращує кровообіг мозку; це психоемоційне розвантаження та соціалізація через командну роботу та принципи «Fair Play».

Одним із центральних аспектів методики є диференційований підхід до учнів різних вікових груп. Розуміння психофізіологічних особливостей дитини дозволяє зробити урок максимально ефективним.

Початкова школа (6–10 років): «Світ гри».

Для молодших школярів характерна велика енергія, але швидка втомлюваність. У цьому віці критично важливою є потреба у визнанні. Ми пропонуємо замінити монотонний «біг по колу» на «подорож через джунглі». Використання казкових сюжетів, яскравого інвентарю (кольорові м'ячі, фішки, скакалки) та миттєва похвала за старанність, а не лише за результат, створюють ситуацію успіху для кожної дитини.

Середня школа (11–14 років): «Виклик та спілкування».

Підлітковий вік — це період кризи, зміни типу тіла та гострої потреби в авторитеті серед однолітків. Тут акцент зміщується на командні ігри (футбол, волейбол, баскетбол) з елементами тактики. Це дозволяє підліткам не лише розвиватися фізично, а й задовольняти потребу в соціальній взаємодії та лідерстві.

Старша школа (15-17 років): «Свобода вибору».

Для старшокласників найважливішою є автономія. Модульна система навчання (8-11 класи), яку впроваджує вчитель, дає учням можливість самостійно обирати спортивний напрямок на чверть або семестр. Командні ігри чи індивідуальний розвиток (йога, аеробіка, стретчинг) - цей вибір перетворює урок з обов'язку на особисте рішення. Це знімає психологічний бар'єр перед невдачею і дозволяє знайти рухове хобі на все життя.

Ефективність мотивації та роль менторства.

Чому модульна система працює?

По-перше, відсутність примусу стимулює щирий інтерес.

По-друге, на конкретний модуль збираються діти, які дійсно хочуть займатися саме цим видом активності, що підвищує дисципліну та результативність.

Увагу фокусуємо на зміні ролі вчителя: від суворого контролера до ментора. Педагог має стати провідником, який допомагає учневі розкрити унікальність кожного модуля та мотивує спробувати щось нове або вдосконалити навички у вже обраному виді спорту.

Універсальні секрети успішного вчителя.

«Золоті правила», які роблять педагога авторитетом для сучасних дітей:

1. *Бути прикладом.* Вчитель повинен активно демонструвати вправи та завжди мати охайний спортивний вигляд. Власний драйв і форма - найкраща реклама здорового способу життя.

2. *Гнучкість.* Вміння змінити план уроку «тут і зараз», якщо клас сьогодні «не в ресурсі», — це ознака високого професіоналізму.

3. *Повага до кожного.* Відмова від поділу дітей на «атлетів» та «слабких».

Оцінюванню підлягає виключно індивідуальний прогрес дитини відносно її власних попередніх результатів.

4. *Гумор.* Добрий жарт - це найкращий інструмент для розрядки атмосфери та зближення з учнями.

Пам'ятаємо, що «Тіло - це єдиний багаж, який ми несемо все життя. Чим воно міцніше, тим легша подорож».

Урок фізичної культури в сучасній школі - це не про секундомір чи сантиметри на рулетці. Це про усмішку дитини, яка виходить із зали, про відчуття бадьорості та впевненості у своїх силах. Якщо учень відчуває задоволення від руху, значить, вчитель досяг своєї найвищої мети.

Для мене педагогічне кредо: фізичне виховання - це мистецтво формування щасливої, гармонійної та здорової особистості, готової до викликів дорослого життя.

Список використаних джерел

1. Базильчук О. В., Кузнецова О. Т. Роль уроків фізичної культури в оптимізації рухової активності та зміцненні здоров'я сучасних школярів. Перспективи та інновації науки. 2023. № 11 (29).23–34.
2. Москаленко Н. В. Інновації у фізичному вихованні в закладах загальної середньої освіти : монографія. Дніпро : Інновація, 2022. 218 с.
3. Товт В. А., Федорішко А. Спортивні заходи як фактор оптимізації фізичного виховання

учнівської молоді. Матеріали 78-ої підсумкової наукової конференції професорсько-викладацького складу факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет». Ужгород : УжНУ, 2024. 114–117.

4. Халаджі С. В. Фізкультурно-оздоровчі технології як засіб підвищення рухової активності учнів у сучасному закладі загальної середньої освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 5 (135). 112–116.

Юрій ГРИШКО

Кандидат педагогічних наук, директор ліцею №150,

Владислав ВОЛОДІН

Аспірант кафедри фізичної культури і спорту

Східноукраїнського національного університету

імені Володимира Даля

СУЧАСНІ СТРАТЕГІЇ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ В УМОВАХ НЕСТАБІЛЬНОСТІ ТА ВИКЛИКІВ СЬОГОДЕННЯ

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується зростанням соціальної нестабільності, цифровізацією освітнього середовища, зниженням рівня рухової активності дітей та підвищенням психоемоційного навантаження. У цих умовах фізичне виховання набуває особливої значущості як базовий компонент гармонійного розвитку особистості та збереження здоров'я. Відповідно до положень Т. Ю. Круцевич, фізичне виховання є педагогічно організованим процесом формування рухових умінь, розвитку фізичних якостей і виховання свідомого ставлення до здорового способу життя [1].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, значна частина дітей і підлітків у світі не досягає рекомендованого рівня фізичної активності, що підвищує ризики розвитку хронічних захворювань та психоемоційних розладів [3]. Водночас фізична активність розглядається як один із найефективніших засобів зміцнення здоров'я, профілактики гіподинамії та підвищення якості життя.

У теорії спорту В. М. Платонова підкреслюється, що фізична активність є багатофакторним впливом на організм, який забезпечує не лише розвиток фізичних

якостей, але й підвищення адаптаційних можливостей, функціональної стійкості та резервів організму [2]. Це особливо важливо в умовах сучасних викликів, коли організм дитини піддається постійному інформаційному та емоційному навантаженню.

Фізичне виховання у сучасному розумінні включає не лише традиційні заняття фізичною культурою, але й інтеграцію рухової активності в повсякденне життя дитини. Відповідно до рекомендацій Т.Ю.Круцевич, ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від системності, індивідуалізації та мотиваційної спрямованості занять [1].

Міжнародні дослідження підтверджують, що регулярна фізична активність позитивно впливає не лише на соматичне здоров'я, але й на психічний та когнітивний розвиток дітей. Зокрема, встановлено, що фізичні навантаження сприяють покращенню роботи серцево-судинної та дихальної систем, нормалізації метаболізму, зниженню рівня тривожності та депресивних станів, а також підвищенню когнітивних функцій, таких як пам'ять, увага та виконавчі функції [4]. В умовах сучасних викликів особливої актуальності набувають інноваційні стратегії оптимізації фізичного виховання дітей. До них належать інтеграція рухової активності в освітній процес, використання ігрових та цифрових технологій, індивідуалізація фізичних навантажень. Як зазначає В.М. Платонов, ефективність фізичного виховання значно підвищується за умови врахування адаптаційних можливостей організму та раціонального дозування навантаження [2].

Важливим напрямом є також психоемоційна підтримка дітей через рухову активність. Фізичні вправи сприяють зниженню рівня стресу, формуванню емоційної стійкості та розвитку саморегуляції. У цьому контексті фізичне виховання виконує не лише оздоровчу, але й психопрофілактичну функцію, що є особливо актуальним в умовах нестабільності та кризових ситуацій.

Отже, сучасні стратегії оптимізації фізичного виховання дітей повинні базуватися на комплексному підході, що поєднує науково обґрунтовані положення української школи фізичного виховання та міжнародні рекомендації. Реалізація інноваційних педагогічних технологій, індивідуалізація процесу та інтеграція рухової

активності в повсякденне життя є ключовими умовами формування здорового, адаптивного та соціально активного покоління.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т. Ю. *Теорія і методика фізичного виховання*. Київ : Олімпійська література, 2017. 384 с.
2. Платонов В. М. *Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті*. Київ : Олімпійська література, 2015. 680 с.
3. World Health Organization. *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO, 2020. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886>
4. Bull F. C., Al-Ansari S. S., Biddle S., et al. *World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. *British Journal of Sports Medicine*. 2020. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33239350/>

Ганна КЛИМЕНКО

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент Державного торговельно-економічного університету

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ (НА ПРИКЛАДІ ДТЕУ)

Сучасний стан здоров'я студентської молоді характеризується значною кількістю осіб, які за медичними показниками звільнені від занять з фізичного виховання або віднесені до спеціальних медичних груп. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває організація альтернативних форм рухової активності, спрямованих на збереження та відновлення здоров'я. У Державному торговельно-економічному університеті таким студентам надається можливість займатися у групах фізичної реабілітації, що забезпечує індивідуалізований підхід до фізичного навантаження та створює умови для безпечної й ефективної оздоровчої діяльності [1; 3]. Це зумовлює необхідність наукового обґрунтування організаційно- методичних засад фізичної реабілітації у системі фізичного виховання студентів.

Особливої уваги потребує організація занять з фізичної реабілітації у закладах вищої освіти економічного профілю, зокрема у Державному торговельно-економічному університеті, де специфіка освітнього процесу пов'язана з переважанням малорухливої навчальної діяльності, що негативно впливає на функціональний стан організму студентів [2].

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування організаційно-методичних засад фізичної реабілітації студентів спеціальних медичних груп у закладах вищої освіти (на прикладі ДТЕУ).

Організаційні засади фізичної реабілітації передбачають комплекс умов, що забезпечують ефективність навчально-оздоровчого процесу. Передусім це раціональне формування спеціальних медичних груп на основі результатів медичного обстеження з урахуванням характеру захворювань, рівня фізичного розвитку та функціональних можливостей студентів [4]. Такий підхід дозволяє забезпечити диференціацію фізичного навантаження та уникнути перевантаження організму.

Важливою складовою організації занять є медико-педагогічний контроль, який включає первинне обстеження, поточний моніторинг стану здоров'я, а також оцінку реакції організму на фізичне навантаження.

Контроль за ефективністю та безпечністю фізичних навантажень здійснюється на основі комплексної оцінки функціонального стану студентів. Зокрема, аналізуються показники частоти серцевих скорочень у стані спокою, під час виконання фізичних вправ та у відновному періоді, що дозволяє оцінити адекватність реакції серцево-судинної системи на навантаження. Важливим є також визначення швидкості відновлення ЧСС після фізичного навантаження як індикатора рівня тренуваності організму [5].

Поряд із фізіологічними показниками враховується суб'єктивна оцінка стану студентів, що включає самопочуття, рівень активності та настроїв. Для цього застосовуються методики оперативного контролю, зокрема щоденники самоконтролю. Оцінка рівня втоми здійснюється за зовнішніми ознаками (зниження координації рухів, порушення техніки виконання вправ, поява задишки) та суб'єктивними відчуттями студентів.

Додатково враховуються показники дихальної системи (частота та глибина дихання), рівень артеріального тиску, а також загальні функціональні характеристики організму. Такий комплексний підхід до контролю дозволяє своєчасно коригувати фізичне навантаження, запобігати перевтомі та забезпечувати безпечні умови проведення занять з фізичної реабілітації.

Суттєвим організаційним аспектом є визначення оптимального режиму занять, що включає частоту, тривалість і інтенсивність фізичних навантажень. Заняття повинні проводитися систематично з урахуванням принципу поступового підвищення навантаження, що сприяє адаптації організму студентів до фізичних вправ [1].

Методичні засади фізичної реабілітації базуються на загальнодидактичних та спеціальних принципах, серед яких провідними є принципи індивідуалізації, доступності, поступовості, систематичності та безпечності [3; 5]. Індивідуалізація передбачає врахування особливостей стану здоров'я кожного студента, рівня його фізичної підготовленості та психофізіологічних характеристик.

Зміст занять з фізичної реабілітації визначається відповідно до нозологічних груп і спрямований на відновлення та підтримку функціональних можливостей організму. Структура заняття традиційно включає підготовчу, основну та заключну частини.

У підготовчій частині застосовуються вправи малої інтенсивності, спрямовані на поступову активацію серцево-судинної та дихальної систем, підвищення функціонального тону організму та підготовку до основного навантаження. Використовуються загальнорозвивальні вправи, ходьба та елементи дихальної гімнастики [4].

Основна частина заняття характеризується корекційно-відновлювальною спрямованістю і включає спеціально підібрані фізичні вправи, спрямовані на покращення функціонального стану організму. Залежно від показань застосовуються вправи лікувальної фізичної культури, елементи кінезіотерапії, вправи для корекції порушень постави, зміцнення м'язового корсету, а також дихальні вправи [2; 5].

Заклучна частина заняття спрямована на поступове зниження фізичного навантаження, нормалізацію діяльності серцево-судинної і дихальної систем, а також

психоемоційного стану студентів. У цій частині застосовуються вправи на розслаблення, розтягування та релаксаційні методики [5].

Особливого значення набуває використання сучасних методів фізичної реабілітації, серед яких ефективними є елементи постізометричної релаксації стабілізаційні вправи, функціональний тренінг та дихальні практики. Їх застосування сприяє підвищенню ефективності відновлювальних процесів та профілактиці ускладнень [3].

Важливим компонентом методики є формування позитивної мотивації студентів до занять фізичною реабілітацією. Це досягається шляхом індивідуального підходу, варіативності засобів і методів роботи та створення сприятливого психологічного клімату на заняттях [1].

Отже, організаційно-методичні засади фізичної реабілітації студентів спеціальних медичних груп у закладах вищої освіти базуються на комплексному підході, що поєднує ефективну організацію навчального процесу та науково обґрунтовані методи проведення занять. Практична реалізація зазначених підходів може бути рекомендована для впровадження у системі фізичного виховання закладів вищої освіти, оскільки сприяє покращенню функціонального стану студентів, підвищенню рівня їх фізичної підготовленості та якості життя.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Київ : Олімпійська література, 2017. 368 с.
2. Герцик М. С. Фізична реабілітація: навчальний посібник. Київ: Кондор, 2018. 352 с. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2016. 272 с.
3. Дубогай О. Д. Лікувальна фізична культура: навчальний посібник. Київ: Здоров'я, 2015. 280 с.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Київ: Олімпійська література, 2019. 187 с.

Анжела КУПРІЯНЕНКО
Провідний фахівець з комплексної
фізичної реабілітації м. Варшава, республіка Польща

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ/РЕАБІЛІТАЦІЇ В ПОЛЬЩІ

Польська система фізичної реабілітації (фізіотерапії) вважається однією з найбільш прогресивних у Європі, що зумовлено глибокими історичними традиціями, відомими як «Польська школа реабілітації» (засновник Віктор Дега).

Польща однією з перших у регіоні чітко розмежувала ролі медичного персоналу. Фізіотерапевт у Польщі є *автономним медичним працівником*, який має право самостійно проводити діагностику функціонального стану, складати план терапії та виписувати направлення [1].

Підготовка фахівців здійснюється за моделлю магістратури (5 років), що відповідає вимогам Всесвітньої конфедерації фізичної терапії (WCPT).

У Польській системі фізичної реабілітації основну увагу сфокусовано на конкретних принципах, а саме: доступність реабілітаційних послуг для кожного пацієнта, незалежно від діагнозу; ініціація реабілітаційних заходів уже на етапі гострого стаціонарного лікування (наприклад, у перші години після інсульту чи операції); поєднання медичних, психологічних, соціальних та професійних аспектів відновлення; плавний перехід пацієнта з госпітального етапу до амбулаторного або санаторно-курортного лікування.

Польща має значний досвід у використанні високотехнологічної реабілітації (роботизовані системи Lokomat, екзоскелети), проте основний акцент залишається на мануальних техніках, що корелює з концепцією індивідуального підходу[2-4].

В Україні, під впливом воєнних викликів, сформувався унікальний досвід військової реабілітації та протезування. Україна наразі випереджає багато європейських країн за швидкістю впровадження інноваційних протоколів допомоги при мінно-вибухових травмах та посттравматичних стресових розладах (ПТСР) [3].

Обидві країни відходять від суто біомедичної моделі (лікування хвороби) до *біопсихосоціальної моделі* (повернення людини до активного життя в соціумі).

Польський досвід є цінним для України в контексті розбудови мережі амбулаторної реабілітації та інтеграції ветеранів у трудову діяльність.

Польський досвід доводить, що надання фізіотерапевту статусу автономної професії підвищує ефективність реабілітації та знижує навантаження на лікарів.

Для України критично важливим є запозичення польської моделі ліцензування та безперервного професійного розвитку (БПР) через професійні самоврядні організації. Обмін досвідом між польською школою (методологічна база) та українськими фахівцями (практичний досвід роботи з надскладною політравмою) може стати основою для створення нових європейських протоколів реабілітації.

Основні засоби фізичної культури і спорту у відновленні рухової функції

Наприклад, при переломах верхньої кінцівки польські фахівці активно використовують засоби фізичної культури, трансформуючи їх у «медичний тренінг».

Основні засоби, на яких акцентується увага реабілітолога.

Гімнастичні засоби: вправи з предметами (м'ячі, гімнастичні палиці, еластичні стрічки).

Елементи спортивних ігор: використання настільного тенісу, бадмінтону або кидків легких м'ячів на пізніх етапах для відновлення координації та спритності.

Адаптивне плавання: зниження гравітаційного навантаження дозволяє раніше почати активні рухи в суглобах.

Тренажерні технології: використання ізокінетичних пристроїв та систем із біологічним зворотним зв'язком для об'єктивізації навантаження.

Приклади протоколів відновлення при переломах верхньої кінцівки. Протокол А: перелом дистального метаепіфіза променевої кістки.

Етап 1: Іммобілізація (1-4 тиждень).

Засоби: ізометричні вправи м'язів передпліччя; вправи для вільних суглобів (пальці, лікоть, плече); вправи з еспандером для кисті (м'яким); мікронапруження стимулює утворення кісткового мозоля, покращення мікроциркуляції.

Етап 2: Постіммобілізаційний (5-8 тиждень).

Засоби: вправи в закритих кінематичних ланцюгах (опора на стіл); пропріоцептивні вправи на нестабільних платформах для кисті.

Спортивний елемент: елементи веслування (імітація) для включення всієї кінцівки. Спростерігається відновлення пропріоцепції («пам'яті» мозку про положення руки); десенситизація нервових закінчень.

Аналіз досвіду Республіки Польща демонструє переваги автономії фізіотерапевта як самостійного медичного фахівця. Польська модель, заснована на принципах «раннього початку» та «безперервності», наразі слугує вектором для трансформації української системи реабілітації [5].

В Україні, попри складні умови, спостерігається стрімка адаптація міжнародних стандартів МКФ та впровадження інноваційних протоколів допомоги при політравмах [2]. Спільним трендом для обох країн є *діджиталізація* галузі, зокрема використання носимих пристроїв для об'єктивного контролю динаміки відновлення функцій [4].

Таким чином, інтеграція м'яких мануальних технік у системно організовані протоколи реабілітації, підкріплена досвідом провідних європейських шкіл, дозволяє суттєво підвищити якість життя пацієнтів та скоротити терміни їхньої функціональної автономізації.

Список використаних джерел

1. Chaitow L., Edlova E. Positional Release Techniques. 5th ed. Elsevier, 2023. 450 p.
2. Rehabilitation in Health Systems: Guide for Action. Case Study: Ukraine's Rapid Transformation / World Health Organization. WHO Regional Office for Europe, 2024. 120 p.
3. Michaleff Z. A., Lin C. W. Evidence-Based Rehabilitation: Clinical Practice Guidelines for Orthopedic Trauma. Oxford University Press, 2025. 380 p.
4. Digitalization of Physical Rehabilitation: Modern Challenges and Perspectives in Post-Conflict Recovery / V. Kashuba et al. *Journal of Physical Education and Sport*. 2023. Vol. 23, No. 4. P. 112–125.
5. Nowak P., Kowalski M. Fizjoterapia w Polsce: Standardy i Praktyka Kliniczna. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2026. T. 1. 520 s.

МОТИВАЦІЯ ЯК КЛЮЧОВИЙ ФАКТОР ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНАКІВ У СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ

У сучасному освітньому середовищі мотивація розглядається як провідний чинник, що визначає ефективність фізичної підготовки юнаків. В умовах зниження загального рівня рухової активності, цифровізації способу життя та зростання психоемоційних навантажень саме мотиваційна сфера визначає ступінь залученості здобувачів освіти до регулярної фізичної активності.

Згідно з дослідженнями Е. Десі та Р. Райана, мотивація до фізичної активності найбільш стабільною є тоді, коли вона має внутрішній характер і базується на задоволенні базових психологічних потреб – автономії, компетентності та соціальної взаємодії [1]. Саме внутрішня мотивація забезпечує довготривалу прихильність до фізичних вправ, тоді як зовнішні стимули (оцінки, вимоги, контроль) мають короткочасний ефект.

У теорії фізичного виховання Т. Ю. Круцевич підкреслюється, що ефективність навчально-тренувального процесу значною мірою залежить від сформованості ціннісного ставлення до здоров'я та усвідомлення ролі фізичної культури в особистісному розвитку [5]. Це дозволяє розглядати мотивацію як інтегративне утворення, що поєднує когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти.

У свою чергу, В. М. Платонов наголошує, що в системі багаторічної підготовки спортсменів мотивація виступає базовим фактором, який забезпечує регулярність тренувального процесу, формування адаптаційних механізмів організму та досягнення високих спортивних результатів [6].

Сучасні дослідження також підтверджують значущість мотиваційних чинників у фізичному вихованні молоді. Так, S. Hagger та N. Chatzisarantis у своїх роботах доводять, що інтеграція теорії самодетермінації в програми фізичної активності

підвищує рівень залученості та стійкості до фізичних навантажень [3]. Аналогічно, дослідження Dishman et al. (2005) показують, що мотиваційна підтримка з боку викладача та соціального середовища є критичним фактором дотримання регулярної фізичної активності серед молоді.

Окрему увагу слід приділити ролі освітнього середовища. За даними Sallis et al., створення сприятливих умов для рухової активності в закладах освіти (активні перерви, інтерактивні заняття, гейміфікація) суттєво підвищує рівень фізичної активності учнів та студентів [4].

У сучасній педагогічній практиці оптимізація фізичної підготовки юнаків розглядається як багатокомпонентний процес, що ґрунтується на цілеспрямованому формуванні мотиваційної сфери. Одним із важливих підходів є створення ситуацій успіху, які забезпечують позитивне підкріплення навчальної діяльності. У цьому випадку здобувачі освіти отримують завдання, що відповідають їхнім реальним можливостям, що дозволяє поступово підвищувати рівень самооцінки, впевненості у власних силах та формувати стійку позитивну установку на фізичну активність.

Значну роль відіграє використання змагальних методів, які стимулюють активність, ініціативність та прагнення до досягнення результату. Змагання можуть мати як індивідуальний, так і командний характер, що сприяє розвитку відповідальності, дисципліни та вміння працювати в групі. У поєднанні з ігровими методами навчання вони підвищують емоційну залученість юнаків до занять, роблячи процес фізичного виховання більш динамічним, цікавим та психологічно комфортним.

Окремого значення набуває індивідуалізація фізичного навантаження, яка передбачає врахування рівня фізичної підготовленості, вікових та психофізіологічних особливостей здобувачів освіти. Такий підхід дозволяє уникнути перевантаження або недостатньої активності, забезпечуючи оптимальний розвиток фізичних якостей і підтримання мотивації до регулярних занять.

Важливим сучасним інструментом є впровадження цифрових технологій моніторингу фізичної активності. Використання фітнес-трекерів, мобільних додатків та онлайн-платформ дозволяє здійснювати контроль за рівнем навантаження,

відстежувати прогрес та візуалізувати результати. Це підсилює усвідомлення власних досягнень і формує додаткову мотивацію до самовдосконалення.

Не менш значущим є формування внутрішньої мотивації, яка базується на усвідомленні цінності здоров'я та фізичної активності як важливої складової життєвого успіху. У цьому контексті ключовим є не зовнішній контроль, а внутрішнє прийняття необхідності регулярних фізичних навантажень, що забезпечує довготривалу стійкість поведінки та перехід до здорового способу життя як особистісної норми.

Таким чином, поєднання зазначених стратегій створює цілісну систему мотиваційного забезпечення фізичної підготовки юнаків, що сприяє не лише підвищенню рівня фізичної підготовленості, так й формуванню свідомого ставлення до власного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Deci E. L., Ryan R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 2000.
2. Hagger M. S., Chatzisarantis N. L. D. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Champaign : Human Kinetics, 2007.
3. Dishman R. K. et al. Self-efficacy and exercise adherence. *American Journal of Preventive Medicine*. 2005.
4. Sallis J. F. et al. Physical activity environments in schools. *The Lancet*. 2012.
5. Круцевич Т. Ю. *Теорія і методика фізичного виховання*. Київ : Олімпійська література, 2017.
6. Платонов В. М. *Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті*. Київ : Олімпійська література, 2015. 566 с

ОРГАНІЗАЦІЯ ХАРЧУВАННЯ В ДЕНЬ ТРЕНУВАННЯ ЯК ЧИННИК КОРЕКЦІЇ СКЛАДУ ТІЛА ТА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

У сучасній системі спортивної підготовки харчування слід розглядати не лише як засіб покриття енергетичних витрат організму, а й як важливий чинник керування відновленням, адаптаційними реакціями та змінами складу тіла спортсмена. Грамотно організований раціон у день тренування дає змогу підтримувати працездатність, сприяти оптимальному перебігу відновних процесів, зберігати м'язову масу в умовах енергетичних обмежень або, навпаки, створювати передумови для її збільшення. Саме тому питання організації харчування в день тренування є важливою складовою методичного забезпечення підготовки спортсменів [1; 2].

Під днем тренування в цьому контексті доцільно розуміти день виконання силового або статодинамічного навантаження. На відміну від днів переважно аеробної роботи, саме силове тренування більшою мірою пов'язане з вираженими змінами білкового обміну, витратами м'язового глікогену, потребою у пластичному відновленні та необхідністю чіткого регулювання енергетичного балансу. У практиці спортивної підготовки найчастіше постають два основні завдання: зменшення жирового компонента тіла при збереженні або підвищенні силових якостей і збільшення м'язової маси за рахунок раціонального поєднання тренувального навантаження та харчування [1; 3].

У разі, коли основною метою є зниження жирового компонента тіла, харчування в день тренування має бути організоване так, щоб створювати помірний енергетичний дефіцит, але не викликати різкого погіршення функціонального стану спортсмена. Згідно із сучасними науковими підходами, саме стійкий калорійний дефіцит є провідною умовою зменшення жирової маси, тоді як надто швидке схуднення підвищує ризик втрати безжирової маси. Тому при роботі на зниження маси тіла

доцільно контролювати загальну калорійність добового раціону, обмежувати надлишок жирів і вуглеводів, але не допускати повного виснаження харчового забезпечення [3].

Практично це означає, що основний прийом їжі доцільно завершувати за кілька годин до тренування. Такий підхід дозволяє зменшити навантаження на травну систему під час м'язової роботи та водночас створює умови для більш активного використання енергетичних субстратів. Разом із цим навіть у день зі зниженою калорійністю раціон не повинен бути бідним за якістю. До нього необхідно включати овочі як джерело вітамінів, мінеральних речовин і клітковини, а також підтримувати належний питний режим. Перед тренуванням за потреби можливе вживання невеликої кількості легкозасвоюваних вуглеводів, якщо це необхідно для збереження працездатності та попередження надмірного зниження рівня глюкози в крові [1; 2].

Після завершення тренування при орієнтації на зниження жирового компонента особливого значення набуває білкове забезпечення. Високоякісний білок у післятренувальний період сприяє стимуляції синтезу м'язового білка, підтримує пластичні процеси та допомагає зберігати безжирову масу в умовах енергетичних обмежень. Саме тому навіть при гіпокалорійному харчуванні спортсмен повинен отримувати достатню кількість білка. У позиційному документі ISSN зазначено, що для фізично активних осіб загальне добове споживання білка в межах 1,4–2,0 г/кг маси тіла на добу є достатнім для більшості тренувальних ситуацій, а в окремих випадках, пов'язаних із жорсткішим контролем складу тіла, потреба може бути вищою [3; 4].

Отже, якщо тренування проводиться в день, спрямований на зменшення жирової маси, доцільним є поєднання помірно зниженої калорійності, контролю частки жирів і вуглеводів, достатньої кількості овочів, рідини та білкової їжі у післятренувальному періоді. Такий підхід дозволяє поєднати завдання корекції складу тіла із збереженням функціональної готовності спортсмена і не знижує ефективність тренувального процесу [2; 3].

Інша ситуація спостерігається тоді, коли основною метою є збільшення м'язової маси. У такому разі харчування в день тренування має не обмежувати, а підтримувати анаболічні процеси. Для цього важливими є два основні моменти: загальна

енергетична достатність раціону та підвищене надходження білка. Дієтичні стратегії, спрямовані на приріст безжирової маси, базуються на стійкому енергетичному профіциті або щонайменше на відсутності дефіциту, а також на раціональному поєднанні силового навантаження з достатнім білковим забезпеченням [3; 4].

У день такого тренування в першій половині дня доцільно вживати їжу, багату на вуглеводи. Це пов'язано з тим, що вуглеводи залишаються провідним джерелом енергії для виконання інтенсивної м'язової роботи та підтримання запасів глікогену. Згідно з позицією ISSN щодо нутрієнтного таймінгу, грамотно організоване вживання макронутрієнтів упродовж дня може позитивно впливати на силові показники, склад тіла, використання енергетичних субстратів і фізичну працездатність [1]. Тому ранкове або денне забезпечення організму вуглеводами у день силового навантаження є методично виправданим [1; 2].

Не менш важливим є вживання білкової їжі до та після тренування. Передтренувальний прийом білка допомагає забезпечити амінокислотний пул у період навантаження, а післятренувальний – створює умови для більш повноцінного відновлення і подальшого росту м'язової тканини. Разом із тим сучасні наукові дані показують, що сам по собі вузький «анаболічний часовий проміжок» не слід абсолютизувати. Значно важливішим чинником є загальна добова кількість білка та її рівномірний розподіл упродовж дня. Проте організація виражених білкових прийомів їжі до тренування і після нього залишається ефективною практичною стратегією у силовій підготовці [1; 4].

Для спортсменів, які працюють над збільшенням м'язової маси, доцільним є підвищення добової кількості білка порівняно зі звичайними середньостатистичними нормами. Як зазначає ISSN, регулярні фізичні навантаження підвищують потребу в білку, а достатнє його споживання підтримує приріст сили, м'язову гіпертрофію та покращення складу тіла [4]. У практиці це означає, що в день тренування раціон може містити кілька виражених білкових прийомів їжі: один – за 2–3 години до заняття, інший – після нього, а у вечірній час – ще один прийом їжі з достатньою часткою білка. За потреби звичайний раціон може доповнюватися протеїновими

сумішами, однак вони повинні виконувати лише допоміжну функцію, а не підміняти повноцінне харчування [2; 4].

Окремо слід наголосити, що організація харчування в день тренування не може бути однаковою для всіх спортсменів. Вона повинна враховувати спортивну спеціалізацію, спрямованість навантаження, обсяг і інтенсивність роботи, масу тіла, стать, вік, особливості метаболізму, рівень тренуваності та поточне завдання підготовки. Саме тому одна й та сама харчова схема не може однаково ефективно працювати і для спортсмена, який знижує масу тіла, і для спортсмена, який прагне збільшити м'язовий компонент. У спільній позиції Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada та ACSM підкреслюється, що спортивне харчування потребує індивідуалізації, а за можливості – залучення профільного фахівця для розробки персоналізованого плану [2].

Ще одним обов'язковим компонентом харчування в день тренування є адекватна гідратація. Навіть незначне зневоднення може негативно позначатися на самопочутті, працездатності, терморегуляції та якості відновлення. Саме тому впродовж дня тренування слід підтримувати достатнє надходження рідини з урахуванням характеру навантаження, умов зовнішнього середовища та індивідуальних втрат поту. У поєднанні з раціональним харчуванням це дозволяє створити більш сприятливі умови для реалізації тренувального завдання [1; 2].

Таким чином, організація харчування в день тренування є важливим засобом оперативного регулювання функціонального стану спортсмена, корекції складу тіла та підвищення ефективності тренувального процесу. Якщо головною метою є зниження жирового компонента тіла, провідного значення набувають помірний енергетичний дефіцит, контроль частки жирів і вуглеводів, достатнє споживання білка та збереження якості раціону. Якщо ж основним завданням є збільшення м'язової маси, ключову роль відіграють енергетична достатність, підвищене білкове забезпечення, раціональний розподіл вуглеводів упродовж дня та продумане до- і післятренувальне харчування. Саме такий підхід дозволяє

забезпечити не лише покращення складу тіла, а й більш повне відновлення, стабільнішу працездатність і вищу результативність спортивної підготовки

Список використаних джерел

1. Kerksick C. M., Arent S., Schoenfeld B. J. et al. International Society of Sports Nutrition position stand: nutrient timing. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2017. Vol. 14. Article 33.
2. Thomas D. T., Erdman K. A., Burke L. M. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2016. Vol. 116, No. 3. P. 501–528.
3. Aragon A. A., Schoenfeld B. J., Wildman R. et al. International Society of Sports Nutrition position stand: diets and body composition. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2017. Vol. 14. Article 16.
4. Jäger R., Kerksick C. M., Campbell B. I. et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2017. Vol. 14. Article 20.

Ірина ПАВЛЮК

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Національного університету харчових технологій

В'ячеслав АГАЛАКОВ

Викладач Дніпровського національного університету
імені Олеся Гончара

Дмитро КУЛЬГУК

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Національного університету харчових технологій

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ОЛІМПІЙСЬКОГО ГОЛЬФУ У СВІТОВІЙ СПОРТИВНІЙ ПРАКТИЦІ

У сучасних умовах трансформації міжнародного спортивного руху спостерігається тенденція до оновлення програми Олімпійських ігор шляхом включення нових видів спорту та відновлення тих, що раніше були виключені. Одним із таких видів є гольф, який після понад столітньої перерви знову став частиною олімпійської програми. Дослідження історії розвитку олімпійського гольфу

дозволяє визначити закономірності інституціоналізації видів спорту в системі світового спортивного руху.

Проблеми розвитку гольфу як складової сучасної спортивної індустрії розглядалися у працях українських дослідників [1–5]. Зокрема, у роботах М. Дутчака та О. Шинкарук [1] висвітлено процес глобалізації гольфу та особливості його розвитку в контексті міжнародного спорту. І. Павлюк [3;2] досліджує історичні аспекти становлення гольфу та розвиток гольф-індустрії в європейських країнах.

Гольф як вид спорту сформувався у Шотландія у XV столітті. Перша письмова згадка датується 1457 роком, коли король Яків II заборонив гру через її популярність серед населення. У подальшому гольф набув поширення в Англії, а згодом — у США та країнах Британської співдружності [3].

Вагому роль у формуванні сучасних правил гри відіграв клуб The Royal and Ancient Golf Club of St Andrews, який у XVIII столітті систематизував регламент проведення змагань. Стандартизація правил стала важливим етапом у міжнародному визнанні гольфу.

Уперше гольф був включений до програми Літні Олімпійські ігри 1900 у Париж. Змагання мали обмежений міжнародний склад учасників і не набули широкого резонансу [2].

Вдруге гольф був представлений на Літні Олімпійські ігри 1904 у Сент-Луїс. Однак після цього вид спорту було виключено з програми через організаційні труднощі, слабку координацію міжнародних федерацій та обмежену географію розвитку.

Упродовж XX століття гольф активно розвивався в професійному форматі, зокрема через створення комерційних турів (PGA, LPGA), що сприяло його популяризації. Проте відсутність узгодженої позиції міжнародних спортивних структур тривалий час перешкоджала поверненню гольфу до олімпійської родини [4]. Повернення гольфу до програми Олімпійських ігор відбулося за рішенням Міжнародний олімпійський комітет у 2009 році [3].

Офіційне повернення гольфу відбулося під час Літніх Олімпійських ігор 2016 році у Ріо-де-Жанейро. Турнір проходив у форматі індивідуальних змагань серед чоловіків і жінок, що відповідало сучасним принципам гендерної рівності в олімпійському русі.

Подальший розвиток олімпійського гольфу продовжився на Літніх Олімпійських іграх 2020 року у Токіо та Літніх Олімпійських іграх 2024. Зростання конкуренції та участь провідних спортсменів світу підтвердили високий рівень інтеграції гольфу в систему міжнародного олімпійського спорту.

Включення гольфу до програми Олімпійських ігор стало важливим кроком у процесі його глобалізації. Олімпійський статус сприяв розширенню географії розвитку виду спорту, активізації державних програм підтримки та залученню молоді до систематичних занять.

Крім того, інтеграція гольфу до олімпійського руху посилила співпрацю між міжнародними федераціями та національними олімпійськими комітетами, що відповідає сучасним тенденціям розвитку світового спорту.

На сьогоднішній день гольф є не лише спортивною діяльністю, а й глобальною індустрією спортивних видовищ, яка поєднує професійні тури, маркетингові структури та медіа [4; 5]. Його розвиток супроводжується активною участю державних структур і бізнес-інвесторів [1].

Таким чином, на сучасному етапі гольф активно інтегрується у міжнародну спортивну систему, зростає кількість національних федерацій, розвиваються молодіжні та професійні програми. Олімпійський статус підвищив престиж гольфу, його популярність і комерційну привабливість у світовій спортивній практиці. Таким чином, історія олімпійського гольфу демонструє трансформацію виду спорту від елітарної діяльності до складової глобальної спортивної індустрії, що відповідає сучасним тенденціям розвитку міжнародного олімпійського руху.

Подальші наукові дослідження можуть бути спрямовані на аналіз підготовки спортсменів до олімпійських турнірів з гольфу, порівняння професійного та олімпійського форматів змагань, а також вивчення соціально-економічного впливу проведення олімпійських турнірів з гольфу на країни-організатори.

Список використаних джерел

1. Dutchak M., Shynkaruk O., Lavrenchuk M. Golf Development in Ukraine: Challenges and Perspectives // Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society. 2019. № 3(47). P. 15–21.
2. Павлюк І. С. Розвиток гольф-індустрії у європейських країнах в сучасних умовах // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2020. № 4. С. 78–84.
3. Павлюк І. Становлення жіночого гольфу / Ірина Павлюк // Фізична активність, здоров'я і спорт. - 2014. - № 4(18). - С. 3-9.
4. Растворцев Р., Борисова О. Гольф як вид спортивно-комерційної діяльності // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022. № 2. С. 45–52.
5. Терещук М. Сучасний етап розвитку гольфу в Україні // Молода спортивна наука України. 2014. Вип. 18. С. 112–116.

Давід ХОАНГ

Фізичний реабілітолог, майстер нетрадиційних
мануальних і дихальних практик
(м. Штутгарт, Німеччина)

АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СЬОГОДЕННЯ В НІМЕЧЧИНІ

Сучасна система фізичної реабілітації в Німеччині базується на принципі "Reha vor Rente" (Реабілітація перед пенсією). Основною метою є не лише відновлення біологічних функцій, а й повернення пацієнта до активного соціального та професійного життя. Актуальність теми зумовлена демографічними змінами (старінням населення) та стрімкою цифровізацією медичних послуг

Німецька реабілітація відійшла від суто біомедичної моделі на користь Міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ).

Лікування не обмежується фізичними вправами. Команда складається з лікарів-реабілітологів, фізіотерапевтів, ерготерапевтів, психологів та соціальних працівників. Це дозволяє враховувати вплив середовища та особистісних факторів на процес одужання [1].

Німеччина є лідером у впровадженні «додатків на рецепт».

Згідно із Законом про цифрову охорону здоров'я (DVG), лікарі можуть призначати сертифіковані цифрові застосунки. У фізичній реабілітації це дозволяє пацієнтам виконувати вправи вдома під дистанційним контролем, що вирішує проблему дефіциту фахівців у сільській місцевості [2]

Використання високотехнологічних пристроїв (наприклад, системи Lokomat або екзоскелети HAL) стало золотим стандартом. Роботизована терапія забезпечує високу інтенсивність та повторюваність рухів, що є критичним для нейропластичності при відновленні після інсульту або травм спинного мозку [3].

Медико-професійно орієнтована реабілітація (Medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation — MBOR) інтегрована безпосередньо в курс лікування.

Якщо пацієнт не може повернутися до колишньої роботи, реабілітаційний центр проводить ергономічне тестування та допомагає з перекваліфікацією. Це зменшує навантаження на пенсійну систему [4].

Система фінансується переважно через *Німецьке пенсійне страхування (Deutsche Rentenversicherung)* та каси медичного страхування.

Стабільність фінансування дозволяє впроваджувати довгострокові програми «Reha-Nachsorge» (післяреабілітаційний супровід), що запобігає рецидивам та хронізації станів [5].

Фізична реабілітація в Німеччині сьогодні — це високотехнологічна, економічно обґрунтована система, що фокусується на якості життя пацієнта. Основними трендами є персоналізація програм на основі МКФ, широке впровадження AI-технологій та акцент на професійну інтеграцію. Досвід Німеччини є критично важливим для України в контексті розбудови власної системи реабілітації ветеранів та цивільних.

Ефективність системи фізичної реабілітації в Німеччині базується на відправних положеннях, які мають розбіжності з системою фізичної реабілітації в Україні.

Суттєві розбіжності вказують на основні складові, що обумовлюють ефективність фізичної реабілітації людини з порушеннями здоров'я, а саме:

Статус фахівця. В Німеччині – фізичний терапевт/реабілітолог – це окрема професія з високим ступенем автономії від лікаря. В Україні – фізичний терапевт –

молода професія, що виокремилися з ЛФК і зараз інтегрується в мультидисциплінарні команди.

Фінансування. В Німеччині – страхова модель. Чіткий розподіл на медичну та професійну реабілітацію. В Україні – переважно державне за пакетами НСЗУ (Національна служба здоров'я України). Активна роль грантів та волонтерських фондів.

Тривалість. В Німеччині – стандартизована (зазвичай 3 тижні інтенсиву).

Можливість продовження за медичними показниками. В Україні - гнучка, часто залежить від завантаженості центрів. Наразі орієнтована на інтенсивні цикли (14-21 день).

Технологічність. В Німеччині – високий рівень роботизації та автоматизації у кожному великому центрі. В Україні – точкове впровадження інновацій. Висока експертність у мануальних методиках та адаптація до складних травм.

Таким чином, Німеччина пропонує Україні ідеальну структуру та фінансову стійкість, тоді як Україна сьогодні формує нову експертизу в умовах кризи. Майбутнє, ймовірно, лежить у поєднанні німецької системності з українською гнучкістю та американською орієнтацією на вимірюваний результат.

Технологічний аспект фізичної реабілітації є фундаментом доказової медицини, оскільки він дозволяє об'єктивізувати процес відновлення через біофідбек (біологічний зворотний зв'язок) та забезпечити інтенсивність навантажень, яку неможливо досягти суто мануальними методами.

Список використаних джерел

1. Deutsche Rentenversicherung (2024). *Rehabilitations-Bericht 2024*. [Електронний ресурс]. Режим доступу: [deutsche-rentenversicherung.de](https://www.deutsche-rentenversicherung.de). Bundesministerium für Gesundheit (BMG). *Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA)*. [Електронний ресурс].
2. Hesse, S., et al. (2023). "Robot-assisted rehabilitation of the upper and lower limb in Germany: Current state and future perspectives." *Journal of Rehabilitation Medicine*.
3. Lukaszczik, M., et al. (2022). "Medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation (MBOR): Anforderungen und Konzepte." *Die Rehabilitation*.
4. GKV-Spitzenverband (2025). *Leitfaden Prävention und Rehabilitation*.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

Актуальність теми. Питання збереження та відновлення фізичного здоров'я сучасної людини займає одне з ключових місць у системі гуманітарних і медико-біологічних наук. Підвищення рівня захворюваності, гіподинамія, психоемоційні перевантаження та нераціональне харчування відчутно впливають на функціональний стан організму. Особливо виразно це спостерігається серед молоді та осіб працездатного віку, у яких відзначається зменшення адаптаційних спроможностей, порушення обмінних процесів та схильність до тривалої втоми. Водночас, як демонструють студії Всесвітньої організації охорони здоров'я, до 60 % стану здоров'я людини залежить від способу життя, зокрема від рівня рухової діяльності, культури харчування та режиму відновлення. Саме тому створення комплексних програм фізичної реабілітації, сфокусованих на індивідуальних потребах організму, є надзвичайно значущим напрямом сучасної практичної медицини й фізичної терапії.

Фізичні вправи як інструмент відновлення працездатності мають не лише механічний вплив на м'язову систему, а й створюють адаптаційні реакції всього організму. Періодичні тренування допомагають нормалізувати діяльність серцево-судинної, дихальної та нервової систем, покращують кровообіг, метаболізм, збільшують рівень стійкості до стресу та імунної реактивності. Втім, результативність фізичної реабілітації досяжна лише у разі індивідуалізації навантаження, тобто його відповідності функціональному стану, віку та рівню підготовки людини. Саме це визначає потребу у розробці методики, яка поєднує наукову обґрунтованість, практичну досяжність і безпечність для осіб з різними порушеннями здоров'я.

Наукова новизна та практичне значення. Новизна дослідження полягає в інтеграції сучасних підходів фізичної терапії, спортивної медицини та психофізіології

в єдину авторську методику розвитку фізичної працездатності. На відміну від традиційних програм лікувальної фізкультури, у цій системі передбачено диференційований підхід до визначення інтенсивності навантаження за показниками частоти серцевих скорочень, рівня аеробної здатності та індивідуальної реакції організму на стрес. Уперше розроблено алгоритм поетапного підбору вправ для різних груп м'язів із чітким пульсовим контролем: під час вправ на передню поверхню стегна пульс має залишатися в межах 130–150 уд./хв., при ****навантаженні**** на задню або внутрішню поверхню стегна — 140–160 уд./хв., а під час виконання інших вправ — 120–140 уд./хв.

Практична користь полягає у створенні комплексних реабілітаційних програм для п'яти поширених станів: бронхіальної астми, артеріальної гіпертензії, ожиріння, зниженого імунітету та панічних атак. Кожна програма містить не лише фізичні, а й психоемоційні, харчові та освітні компоненти, що забезпечує всебічний вплив на організм і сприяє стійким позитивним змінам у самопочутті. Запропонована методика може використовуватися у закладах освіти, реабілітаційних центрах і домашніх умовах під наглядом фахівця з фізичної терапії.

Методичні засади програми оздоровлення. Базис методики складають засади систематичності, послідовності, досяжності, безпечності та свідомої участі особи у процесі зцілення. Заходи мають бути стабільними — не менше трьох разів на тиждень, тривалістю 40–60 хвилин. Кожне заняття складається з трьох фаз: розігрів (5–10 хвилин нескладних вправ), головна частина (вправи на потужність, стійкість та еластичність) і фініш (розслаблення та розтягування для повернення серцевого ритму).

Поступове нарощування навантаження є необхідною передумовою надійності. Інтенсивність зростає лише після звикання до попереднього рівня, що дозволяє уникнути перенапруження серцево-судинного апарату. Суттєве значення має зв'язок фізичних вправ із дихальними прийомами, які упорядковують газообмін та зменшують ступінь хвилювання. Також важливою є зміна раціону — збалансоване постачання білків, складних вуглеводів, ненасичених жирів та адекватної кількості

рідини. Супутніми елементами програми є дотримання режиму відпочинку, психоемоційне розвантаження та моніторинг стану за допомогою щоденника замірів.

Особливості авторської методики. Авторська методика передбачає індивідуальний підбір комплексу вправ відповідно до рівня фізичної підготовленості, віку та особливостей перебігу хвороби. Кожне заняття має визначену мету: зміцнення окремих м'язових груп, розвиток витривалості, поліпшення координації чи нормалізацію дихання. Основними є вправи для нижніх кінцівок, м'язів тулуба, спини та преса, виконання яких супроводжується контролем частоти серцевих скорочень. Під час роботи на передню поверхню стегна пульс не повинен перевищувати 150 уд./хв., при вправі на задню поверхню — 160 уд./хв., а під час розтяжки чи дихальних технік — знижуватися до 120 уд./хв.

Особлива увага приділяється правильній техніці виконання рухів. Кожна вправа має виконуватися у спокійному темпі, без різких ривків, з контролем положення хребта та дихання. У разі появи дискомфорту або запаморочення заняття необхідно припинити. Поступовість навантаження забезпечує адаптацію м'язово-серцевого апарату до нових умов, а чергування силових, аеробних і розслаблювальних вправ сприяє відновленню енергетичного балансу. Важливим ****елементом**** методики є формування мотивації — розуміння людиною мети тренування, відчуття контролю над власним тілом і віри в можливість відновлення здоров'я.

Методика включала в собі дотримання балансу трьох напрямків:

1. Застосування фізичних вправ
2. Дотримання рекомендацій здорового харчування
3. Дотримання режиму сну

Для досягнення позитивних результатів необхідно дотримуватися таких засад: систематичність, поступовість, індивідуалізація та різноманітність навантажень. Вони включають використання різних типів вправ та дотримання певних рекомендацій, зокрема від Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ).

Список використаних джерел

1. Холодова, О. (2025). Аналіз складових комплексної оздоровчої методики як засобу розвитку працездатності школярів з ослабленим здоров'ям. Науковий часопис

- Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (ЗК(188), 328-331. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k\(188\).78](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).78)
2. Холодова О. С., Дідоха І. В., Дорошенко В. В «Інноваційні підходи до застосування терапевтичних вправ у системі реабілітації: вплив на відновлення функціонального стану пацієнтів». Журнал «Перспективи та інновації науки». No 5(51) 2025. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-5\(51\)-3234-3250](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-5(51)-3234-3250)
 3. Холодова, О., Юденко, О., Коноваленко, О., Одноворченко, І., & Дорошенко, В. (2025). Фізична культура як ключ до відновлення після травм у спорті: методи та майбутні перспективи. SPORT ТК-Євроамериканський журнал спортивних наук, 14, 62. <https://doi.org/10.6018/sportk.671401>
 4. Фізіологія фізично культури та спорту : посібник / Олеся Холодова. Університет «Україна», 2025. 228 с.

Сергій ШИНКАРЬОВ

Кандидат біологічних наук, доцент
Державного закладу «Луганський національний
університет імені Тараса Шевченка»

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ У ВІДНОВЛЕННІ МЕНТАЛЬНОГО ТА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ КРИЗИ

Сучасні кризи – від масштабних воєнних конфліктів до глобальних соціально-економічних потрясінь – докорінно змінюють ландшафт суспільного життя, висуваючи принципово нові вимоги до державної системи охорони здоров'я та методів соціальної адаптації громадян. У таких екстремальних умовах фізична рекреація зазнає суттєвої трансформації: вона перестає бути лише способом пасивного проведення вільного часу, перетворюючись на стратегічний інструмент системного відновлення психофізичного потенціалу людини.

Як обґрунтовують у своїх працях М. В. Дутчак та С. В. Трачук [2], оздоровча рухова активність сьогодні має розглядатися як фундаментальний чинник, що

безпосередньо забезпечує належну якість життя населення. Вона виступає своєрідним амортизатором, що дозволяє підтримувати життєдіяльність та працездатність особистості навіть у тривалі періоди високої соціальної невизначеності та хронічного стресу. Це стає можливим завдяки комплексному

впливу вправ на серцево-судинну, ендокринну та нервову системи, що підвищує загальний адаптаційний резерв організму.

Одним із найважливіших аспектів рекреаційної діяльності в кризових умовах є її превентивний та терапевтичний вплив на психологічну стійкість особистості. У ґрунтовному дослідженні О. М. Іванової [3] науково підтверджено наявність прямого кореляційного зв'язку між рівнем регулярної фізичної активності та показниками психологічної резильєнтності – унікальної здатності людини ефективно відновлюватися після стресових, критичних та травмуючих подій.

Фізична рекреація в цьому контексті виконує роль потужного нейробіологічного стимулятора: регулярні навантаження не лише зміцнюють тіло, покращуючи фізичні кондиції, а й стають природним біохімічним механізмом стабілізації емоційного стану. Через регуляцію рівня кортизолу та стимуляцію вироблення ендорфінів і дофаміну, рухова активність допомагає підліткам і дорослим нівелювати прояви тривожності, запобігати депресивним станам та формувати внутрішній ресурс, необхідний для виживання та подальшого розвитку в часи важких випробувань.

Особливого значення фізична культура та рекреація набувають для найбільш вразливих груп населення, які потребують посиленої уваги з боку держави та суспільства, зокрема для ветеранів. На переконання М. В. Дутчака [1], спеціалізовані спортивні заходи та адаптивні види спорту виступають не просто формою дозвілля, а дієвим засобом повноцінної інтеграції учасників бойових дій у цивільне суспільство. Через командну взаємодію, спільну фізичну активність та ігрову конкуренцію відбувається глибинне соціальне перезавантаження. Це створює умови для нівелювання наслідків бойового стресу, подолання соціальної відчуженості та формування нових життєвих сенсів, що є критично важливим для успішного повернення воїна до мирного життя та професійної самореалізації.

Ефективність такого відновлення сьогодні значною мірою залежить від залучення сучасних науково-практичних інструментів. У праці О. Д. Шинкарьової та І. П. Ситковської [5] обґрунтовано підкреслюється, що інноваційні фітнес-технології – від систем моніторингу біометричних показників до персоналізованих тренувальних протоколів – дозволяють максимально індивідуалізувати процес оздоровлення. Це

робить рекреаційні заняття безпечними та адаптованими до конкретних потреб кожної особистості, враховуючи стан здоров'я та рівень попередньої підготовки. Використання цифрових та технічних новинок у фітнес-індустрії створює нові перспективи для зміцнення фізичної підготовленості та психологічної впевненості людини навіть у складних, обмежених або кризових умовах.

Ключовим фактором довготривалого успіху в цій сфері є системна та науково обґрунтована організація всього процесу. Як вказують у своїх дослідженнях О. Д. Шинкарьова та Н. Г. Шинкарьова [4], якісне навчально-методичне забезпечення дозвілєво-рекреаційної діяльності є фундаментом, на якому будується робота сучасного фахівця. Це дозволяє професійно проектувати рекреаційний простір, гармонійно поєднуючи активний відпочинок із терапевтичними, оздоровчими та виховними цілями. Тільки за умови такого комплексного підходу фізична рекреація перестає бути просто випадковим елементом дозвілля і перетворюється на необхідну, науково керовану умову збереження здоров'я та цілісності нації в умовах глобальних викликів сучасності.

Висновки. В умовах глобальних криз та соціальної нестабільності фізична рекреація переростає межі звичайного дозвілля. Вона стає стратегічним інструментом підтримки життєдіяльності та фундаментом для забезпечення належної якості життя населення, виконуючи функцію адаптаційного механізму до складних умов існування. Фізична активність є ключовим чинником формування психологічної резильєнтності. Регулярні рухові навантаження безпосередньо корелюють зі здатністю особистості до відновлення після травмуючих подій, стаючи дієвим засобом саморегуляції та стабілізації емоційного стану. Для найбільш вразливих груп, зокрема ветеранів та учасників бойових дій, спортивні заходи є незамінним майданчиком для соціальної адаптації. Командна активність сприяє нівелюванню наслідків стресу та допомагає відновити соціальні зв'язки, необхідні для успішного повернення до цивільного життя.

Сучасний етап розвитку галузі вимагає впровадження інноваційних фітнес-технологій. Саме завдяки персоналізованим підходам та цифровим рішенням стає можливим створення безпечних і максимально ефективних програм відновлення, що

відповідають специфічним потребам кожної особистості. Успіх рекреаційної діяльності безпосередньо залежить від її фахової організації та якісного методичного супроводу. Підготовка спеціалістів, здатних грамотно проектувати рекреаційний простір, є запорукою перетворення фізичної культури на потужний засіб збереження здоров'я та цілісності нації.

Фізична рекреація в умовах кризи – це багатофункціональна система, яка через поєднання інноваційних технологій, психологічної підтримки та соціальної взаємодії створює умови для швидкого відновлення та сталого розвитку суспільства.

Список використаних джерел

1. Дутчак М. В. Спортивні заходи як засіб інтеграції учасників бойових дій у суспільство. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 4(134). С. 45-51.
2. Дутчак М. В., Трачук С. В. Оздоровча рухова активність як чинник забезпечення якості життя населення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 1. С. 67-75. DOI: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2021-1-67>
3. Іванова О. М. Психологічна резильєнтність та фізична активність: кореляційний аналіз. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2024. Вип. 2(174). С. 88-93. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2024.2\(174\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2024.2(174).18)
4. Шинкарьова О. Д., Шинкарьова Н. Г. Організація дозвіллево-рекреаційної діяльності. Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спеціальності А7 «Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 146 с. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11130>
5. Шинкарьова О. Д., Ситковська І. П. Фітнес-технології: інноваційні підходи до вдосконалення здоров'я і фізичної підготовленості. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку*. Збірник матеріалів VI Регіональної науково-практичної інтернет-конференції з Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 р.). Гол. ред. Шинкарьова О. Д. Полтава: ДЗ «Луганський національний ун-т імені Тараса Шевченка». 2025. С. 255-257. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11131>

Наталія ШИНКАРЬОВА

Викладач кафедри олімпійського та професійного спорту

Маргарита ШАРОФОСТ

Викладач кафедри олімпійського та професійного спорту ДЗ:

Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка (м. Лубни, Україна)

ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ТА СУЧАСНИЙ ФІТНЕС У СИСТЕМІ КОМПЛЕКСНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ

У сучасному світі, де рівень гіподинамії та психоемоційного напруження постійно зростає, питання відновлення здоров'я населення набуває статусу загальнодержавного пріоритету. Провідну роль у цьому процесі відіграє фізична рекреація – сфера фізичної культури, спрямована на змістовне проведення дозвілля, відновлення сил та гармонізацію особистості. Як зазначає Т. Ю. Круцевич [1], рекреація у фізичній культурі для різних груп населення має бути диференційованою та адаптованою до вікових і соціальних особливостей, забезпечуючи не лише фізичний, а й духовний розвиток.

Особливо актуальним є впровадження рекреаційних практик у середовище студентської молоді. За переконанням О. Д. Шинкарьової та О. В. Отравенко [2], дозвіллево-рекреаційна діяльність виступає фундаментальною складовою здорового стилю життя студентів. Вона дозволяє ефективно поєднувати академічне навантаження з активним відпочинком, що критично важливо для профілактики стресів та формування стійких звичок до регулярної рухової активності.

Сучасний фітнес сьогодні інтегрується у систему рекреації як високотехнологічний та методично обґрунтований інструмент. Зокрема, у праці О. Д. Шинкарьової, Н. Г. Шинкарьової та М. В. Шафорост [4] детально розкрито особливості побудови та методик проведення занять із класичної аеробіки.

Автори наголошують, що чітке дозування навантаження у фітнес-програмах є ключовим фактором безпеки та ефективності відновлення організму, що робить аеробіку універсальним засобом оздоровлення.

Подальший розвиток галузі пов'язаний із використанням новітніх розробок. О. Д. Шинкарьова, Н. Г. Шинкарьова та М. В. Шафорост [5] підкреслюють значний

потенціал сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні, особливо в умовах викликів сьогодення. Ці технології дозволяють зробити процес оздоровлення більш привабливим, цифровізованим та орієнтованим на конкретний результат, що відповідає запитам сучасної людини.

Для успішної реалізації цих завдань необхідна системна організація процесу. Як вказують О. Д. Шинкарьова та Н. Г. Шинкарьова [3], наявність якісного навчально-методичного забезпечення дозволяє майбутнім фахівцям галузі грамотно проектувати рекреаційну діяльність, трансформуючи фізичну активність у дієвий механізм комплексного відновлення здоров'я.

Для систематизації підходів до оздоровлення та чіткого розмежування функціональних завдань різних форм рухової активності, доцільно порівняти класичну рекреацію та сучасні фітнес-напрями. У таблиці 1 представлено порівняльну характеристику засобів, що забезпечують комплексне відновлення здоров'я різних груп населення.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика засобів рекреації та фітнесу

Напрямок діяльності	Пріоритетні завдання	Основні методи/ засоби
Класична рекреація	Відновлення сил, змістовне дозвілля [1]	Активний відпочинок, ігрові форми, туризм
Оздоровчий фітнес	Покращення фізичних кондицій, корекція фігури [4]	Класична аеробіка, силові тренування, стретчинг
Фітнес-технології	Персоналізація, моніторинг стану, гейміфікація [5]	Смарт-гаджети, мобільні додатки, цифрові платформи
Дозвіллева рекреація	Соціалізація молоді, формування СЗЖ [2], [3]	Студентські клуби, фітнес-фестивали, гурткова робота

Дані таблиці демонструють, що сучасна система відновлення здоров'я є багаторівневою. Якщо класична рекреація фокусується на загальному оздоровленні та дозвіллі [1], то сучасні фітнес-технології [5] додають процесу точності та персоналізації. Це дозволяє створювати гнучкі оздоровчі програми, де методика проведення та дозування навантаження (зокрема у класичній аеробіці [4]) відповідають фізичним можливостям конкретного індивіда.

Висновки. Фізична рекреація виступає не лише як засіб проведення вільного часу, а як комплексна система відновлення психофізичних ресурсів людини. Її ефективність базується на диференційованому підході до різних груп населення,

що дозволяє гармонізувати фізичний та духовний стан особистості. Для студентської молоді дозвілєво-рекреаційна діяльність є критично важливим чинником формування здорового стилю життя. Вона слугує інструментом профілактики стресів та сприяє соціалізації, закладаючи фундамент для довготривалої рухової активності у дорослому житті.

Успішне відновлення здоров'я засобами фітнесу (зокрема класичної аеробіки) безпосередньо залежить від науково обґрунтованої побудови занять. Суворе дозування навантаження та дотримання методики проведення вправ є обов'язковими умовами для досягнення оздоровчого ефекту та запобігання травматизму. Сучасні фітнес-технології мають колосальний потенціал для модернізації фізичного виховання. Інтеграція цифрових інструментів та інноваційних методик дозволяє зробити процес оздоровлення більш індивідуалізованим, привабливим для молоді та адаптованим до викликів сучасного динамічного світу. Якісна реалізація рекреаційно-оздоровчих програм неможлива без належного навчально-методичного забезпечення. Підготовка компетентних фахівців, здатних проектувати сучасний рекреаційний простір, є запорукою ефективного використання потенціалу фізичної культури для зміцнення здоров'я нації.

Таким чином, поєднання традиційних методів фізичної рекреації з інноваційними фітнес-технологіями створює цілісну екосистему відновлення здоров'я, яка здатна ефективно відповідати на запити сучасного суспільства.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. Київ: Олімп. л-ра, 2010. 248 с.
2. Шинкарьова О. Д., Отравенко О. В. Дозвілєво-рекреаційна діяльність як складова здорового стилю життя студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 3 К

(123) 20. С. 484-489. ISSN 2311-2220. URL:
<http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/33006>

3. Шинкарьова О. Д., Шинкарьова Н. Г. Організація дозвіллево-рекреаційної діяльності. Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спеціальності А7 «Фізична культура і спорт». Полтава: Вид-во: ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 146 с. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11130>
4. Шинкарьова, О., Шинкарьова, Н., & Шафорост, М. (2025). Особливості побудови, методика проведення та дозування навантаження у фітнес-програмі «Класична аеробіка». *Збірник наукових праць «SCIENTIA»*, (7 лютого 2025 р.; Рейк'явік, Ісландія), 280-286. URL: <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/2442>
5. Шинкарьова О. Д., Шинкарьова Н. Г., Шафорост М. В. Сучасні фітнес- технології та їх потенціал у фізичному вихованні. *Наука та освіта в умовах викликів сьогодення: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції*. Міжнародний гуманітарний дослідницький центр (м. Чернігів, 29 січня 2026 р.). Research Europe, 2026. С. 312-315. <https://researcheurope.org/wp-content/uploads/2026/02/re-29.01.2026.pdf>

Секція 3. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В СИСТЕМІ ІНКЛЮЗІЇ ТА ОСВІТИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО ПОКОЛІННЯ

Сослан АДІРХАЄВ

Доктор педагогічних наук, професор,
Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля
<https://orcid.org/0009-0007-5072-6992>

Людмила АДІРХАЄВА

Кандидат педагогічних наук, доцент,
Східноукраїнський національний
університет імені Володимира Даля.
ORCID ID: 0000 0002 1102 170X

Микола ЖИТОВОЗ

Кандидат педагогічних наук,
тренер збірної команди Угорщини
зі спортивної боротьби (Будапешт, Угорщина)
<http://orcid.org/0000-0002-5760-7626>

НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ МОЛОДІ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ

Сучасний етап розвитку вищої освіти в Україні характеризується глибокими реформаційними процесами, спрямованими на створення безбар'єрного середовища. Закон України «Про освіту» визначає інклюзивне навчання як систему послуг, що ґрунтується на принципах недискримінації та врахуванні багатоманітності людини [1].

Особлива увага приділяється молоді з інвалідністю, яка потребує апробації нових педагогічних технологій у ЗВО. Фізичне виховання в цьому контексті розглядається не лише як навчальна дисципліна, а як комплексна технологія забезпечення здоров'я та соціальної адаптації. Актуальність підтверджується позитивною тенденцією до збільшення кількості студентів із порушеннями слуху, які прагнуть здобути професійну освіту нарівні з іншими [2-5].

Науковцями доведено, що втрата слуху спричиняє не лише комунікативні бар'єри, а й низку специфічних відхилень у руховій сфері, а саме: недостатньо точна

координація та невпевненість рухів. Труднощі у збереженні статичної та динамічної рівноваги через ураження внутрішнього вуха. Відносно низький рівень орієнтування у просторі та уповільнена реакція на сигнали. Відставання у розвитку швидко-силових якостей та витривалості.

Компенсація слухового дефіциту відбувається за рахунок посилення ролі зорового, дотиково-вібраційного та кінестетичного аналізаторів. Дослідження підтверджують, що тренування вестибулярної системи може позитивно впливати на загальне сприйняття та фізичну працездатність [1-3].

Методологія навчання техніки фізичних вправ є складним предметом навчання, що вимагає вдосконалення рухового апарату. Для здобувачів освіти із депривацією слуху методика навчання має базуватися на таких принципах:

Візуалізація: використання наочних посібників, відеоаналізу та жестів для компенсації відсутності слухового контролю.

Диференційований підхід: врахування глибини дефекту, рівня фізичної підготовленості та індивідуальних психомоторних можливостей [1]

Біоритмічність: врахування сезонних змін працездатності. Найбільш сприятливими періодами для засвоєння нових рухів є початок осені та зима [6].

Ігровий метод: застосування спеціалізованих рухливих ігор (з дотиками, тисненнями, захватами) для формування варіативності навичок [1].

Специфіка спортивної боротьби розглядається і як засіб фізкультурно-спортивної реабілітації. Спортивна боротьба (зокрема, греко-римська) є одним із найбільш ефективних видів спорту для молоді з порушеннями слуху. Вона забезпечує гармонійний розвиток і корекцію основних порушень [2].

До основних аспектів технічної підготовки борців належать:

Розвиток вибухової сили: застосування динамічних режимів роботи м'язів та спеціальних вправ із обтяженнями.

Формування витривалості: використання кросового бігу та інтервальних навантажень, що безпосередньо впливає на потенціал здоров'я [2].

Удосконалення реакції: робота над складною реакцією в ситуаціях, що швидко змінюється під час сутички.

Спеціальна фізична підготовка: акцент на зміцненні м'язів шиї, спини та плечового поясу, що є критичним для виконання кидків та переворотів.

Ефективність навчального процесу в інклюзивному середовищі закладів вищої освіти залежить від впровадження спортивно-оздоровчих технологій. Необхідно вирішувати проблему недостатньої обґрунтованості інноваційних програм, які б поєднували корекцію психічних функцій із фізичним

Вдосконаленням [3-5].

На особливу увагу заслуговує самостійна форма занять та індивідуальні траєкторії розвитку тому, що дозволяють здобувачам успішно поєднувати навчання зі спортивним зростанням. Тільки комплексне використання засобів фізичного виховання (загальнорозвиваючі та спеціальні вправи, акробатика, боротьба) з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей патології дозволяє досягти високої якості інклюзивної освіти [1-5].

Список використаних джерел

1. Адирхасв С. Г. Фізичне виховання студентів з особливими потребами в умовах інклюзивного освітнього середовища: монографія. Київ: Університет «Україна», 2021. 380 с.
2. Бойко О., Ковальчук В. Техніко-тактична підготовка борців греко-римського стилю з урахуванням індивідуальних особливостей сенсорних систем. Київ. Спортивна наука України. 2022. № 3 (109). 12-18.
3. Житовоз М., Адирхасва Л. Особливості рухової сфери та координаційних здібностей молоді з депривацією слуху в процесі занять боротьбою. Київ. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. № 2. 45-51.
4. Король С. А. Педагогічні умови формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів з інвалідністю. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. 2024. Вип. 4 (176). 88-93.
5. Петренко В., Сидоров О. Використання цифрових технологій відеоаналізу в навчанні техніки фізичних вправ молоді з порушеннями слуху. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2025. № 1. 22-29.
6. Шевченко Т., Мороз І. Вплив сезонних біоритмів на працездатність та психофізіологічний стан студентів із сенсорними порушеннями. Миколаїв: ЧНУ ім. Петра Могили. Український журнал медицини, біології та спорту. 2023. Т. 8, № 5. 210-217.

Наталія БАРНА

Доктор філософських наук, професор,
Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля
<https://orcid.org/0000-0002-5176-0136>

ТУРИЗМ ДЛЯ ВСІХ: ТРАНСФОРМАЦІЯ ІНДУСТРІЇ ГОСТИННОСТІ ЧЕРЕЗ ІНКЛЮЗИЮ ТА ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ

Сучасна індустрія гостинності переживає фундаментальну трансформацію. Якщо раніше доступність сприймалася як додаткова опція або акт благодійності, то сьогодні вона стає наріжним каменем стратегії сталого розвитку. Аналізуючи джерела які торкаються питання інклюзивності розумієш, що інклюзія — це не просто усунення фізичних бар'єрів, а глибока реструктуризація культури суспільства, де право на подорож є невід'ємним для кожного, незалежно від його фізичного стану чи віку. Центральним вектором цієї трансформації є перехід від застарілої «медичної моделі» до соціальної моделі інвалідності. Цей підхід розглядає бар'єри не як проблему конкретної людини, а як недосконалість середовища. Трансформація індустрії повинна базуватися на принципах Універсального дизайну — створення простору, зручного для всіх без винятку. Елементи, зручні для людей на кріслах колісних, автоматично роблять простір комфортнішим для батьків з дитячими візками, літніх людей та подорожуючих з важким багажем.

В умовах цифровізації індустрія гостинності отримує інструменти, здатні подолати ці недосконалості. Цифрові технології сьогодні виступають головним інтегратором: від інтерактивних «Карт доступності», що дозволяють людині на кріслі колісному заздалегідь спланувати безпечний маршрут, до спеціалізованих аудіогідів для незрячих, які перетворюють статичні музейні експозиції на живий емоційний досвід. Фізична доступність (пандуси, ліфти) є неможливою без інформаційної доступності. Цифрові технології в цьому векторі стають «містком» між надавачем послуг та туристом. Карти доступності: створення інтерактивних карт, де позначені об'єкти безбар'єрного середовища. Асистивні технології: використання аудіогідів для людей з порушенням зору (приклад Музею Енді Ворхола) та візуальної сигналізації

для осіб з порушенням слуху. Навігаційні системи: застосування мобільних додатків для самостійного пересування в готелях та туристичних дестинаціях.

Цифровий мейнстрімінг: впровадження інклюзивних стандартів у вебсайти готелів та системи бронювання (Contrast, Voice-over тощо).

Інклюзивний туризм — це значний сегмент ринку (близько 18 % населення світу мають певну форму інвалідності). Розвиток інклюзивної інфраструктури та цифрових сервісів залучає нові потоки туристів (люди з інвалідністю часто подорожують із супроводжувачами). Це стимулює розвиток місцевих громад та збільшує зайнятість населення через створення спеціалізованих послуг.

Особливого значення інклюзивний туризм також набуває як засіб соціально-психологічної реабілітації. Для України, де зростає кількість ветеранів та цивільних осіб із травмами внаслідок бойових дій, туризм стає містком до ресоціалізації. Активний відпочинок, зокрема екотуризм, дозволяє людині вийти з важкої стресової ситуації, переключити увагу з соматичних відчуттів на пізнавальну діяльність. Прикладом такої успішної трансформації є маршрут «Лісогорський форт» та ініціативи на кшталт «Автобуса Героїв», які доводять: інклюзія в туризмі повертає людині «жагу до життя».

Проте технологічний прогрес має йти пліч-о-пліч з філософією універсального дизайну. Індустрія гостинності має усвідомити, що «зручний простір для інвалідів» насправді є зручним для всіх: і для батьків з дитячими візками, і для літніх мандрівників (частка яких стрімко зростає через «старіння націй»), і для молоді на роликах. Цифрова складова тут відіграє ключову роль: системи голосового керування в готельних номерах, безконтактне бронювання та VR-тури для попереднього ознайомлення з об'єктом роблять сервіс по-справжньому безбар'єрним.

Економічний аспект також є незаперечним. Світовий досвід переконує: масовість загальнодоступного туризму перебиває його відносну дешевизну сумарним припливом інвестицій та швидкою оборотністю капіталу. Розробка малих екотурів та адаптація існуючих дестинацій (як-от дендропарки «Софіївка» чи

«Олександрія») — це не лише соціальний обов'язок, а й вигідний продукт на ринку послуг.

На завершення, трансформація індустрії гостинності через інклюзію та цифрові технології — це шлях до створення гуманного та відкритого суспільства. Це процес, де цифрові інновації стають голосом для тих, хто не чує, та очима для тих, хто не бачить, а гостинність стає безмежною. Україна, використовуючи власний науковий потенціал та міжнародний досвід, має всі шанси стати піонером у цій царині, доводячи, що справжня подорож це не лише зміна місця, а зміна ставлення до людини. Центральним вектором цієї трансформації є цифровізація, яка виступає головним інтегратором інклюзивних рішень. Сьогодні технічний стек індустрії гостинності поповнюється інструментами, що вирішують проблему інформаційної доступності, без якої навіть ідеально облаштований пандус залишається непоміченим:

✓ Геоінформаційні системи (GIS) та інтерактивні карти: На базі досвіду створення «Карт доступності», описаних у підручнику, сучасні сервіси інтегрують шари даних про нахил пандусів, ширину дверних отворів та наявність тактильної плитки. Використання OpenStreetMap (OSM) з тегами інклюзивності дозволяє туристам самостійно моделювати безбар'єрні маршрути.

✓ Асистивні технології та мобільні застосунки: трансформація передбачає впровадження систем на основі Beacons (Bluetooth-маячків) у готелях та музеях. Вони автоматично надсилають на смартфон туриста з порушенням зору аудіоопис локації або навігаційні підказки (технологія Voice-over). Для людей з порушенням слуху впроваджуються системи візуальної сигналізації та застосунки з перекладом на жестову мову в реальному часі через QR-коди.

✓ VR та AR-технології: Віртуальна реальність (VR) дозволяє здійснити попередній «тест-драйв» локації, що критично важливо для людей з підвищеною тривожністю або аутизмом (як у прикладах зон для аутистів в аеропортах США). Доповнена реальність (AR) допомагає «оживляти» тактильні копії експонатів, додаючи до них інтерактивний аудіосупровід.

✓ Internet of Things (IoT) у «Розумних готелях»: Технічна адаптація номерного фонду включає системи голосового керування (Smart Room Control) освітленням,

температурою та шторами, що забезпечує автономність людям з порушеннями опорно-рухового апарату.

Особливого значення такий технологічний підхід набуває для соціально-психологічної реабілітації учасників війни та постраждалих від війни. Цифрові платформи дозволяють персоналізувати реабілітаційні тури, враховуючи нозологію та психоемоційний стан мандрівника. Прикладом є використання електровелосипедів (Fun 2 Go, Firefly) та спеціалізованого обладнання, що керується через мобільні інтерфейси, що повертає людині контроль над власним тілом та простором. Проте технологічний прогрес має йти пліч-о-пліч з філософією універсального дизайну. Вебсайти готелів та системи бронювання повинні відповідати стандартам WCAG 2.1, забезпечуючи високий контраст, можливість збільшення шрифту та сумісність зі скрінрідерами. Адже зручний цифровий простір є зручним для всіх: від літніх мандрівників до молоді з тимчасовими обмеженнями.

На завершення, трансформація індустрії гостинності через інклюзію та цифрові технології — це шлях до створення гуманного суспільства. Це процес, де цифрові інновації стають голосом для тих, хто не чує, та очима для тих, хто не бачить. Туристична галузь вимагає синергії архітектурних рішень, соціальної відповідальності та сучасних ІТ-інструментів. Тільки через поєднання людяності (інклюзії) та інновацій (цифрових технологій) Україна зможе побудувати туристичну галузь європейського зразка, де кожен відчуває себе активним та повноправним членом суспільства. Використовуючи науковий потенціал ми можемо перетворити український туризм на високотехнологічну та інклюзивну галузь, де справжня подорож доступна кожному.

Список використаних джерел

1. Про схвалення Національної стратегії із створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року : Розпорядження Кабінету Міністрів України від 14 квіт. 2021 р. № 366-р. URL: rada.gov.ua (дата звернення: 22.05.2024).
2. Барна Н. В., Коротєєва А. В. Інклюзивно-реабілітаційний туризм : посібник. Київ : Університет «Україна», 2020. 125 с.
3. Бойко М. Г., Головіна О. С. Цифрові трансформації в індустрії гостинності: інклюзивний вимір. Scientia Fructuosa. 2023. № 4. 45-58.

4. Довідник безбар'єрності : посібник з етики взаємодії / за ініціативи О. Зеленської. Київ : Гермес, 2021. URL: bf.in.ua.
5. Миронов Ю. Б. Інклюзивний туризм: теорія та практика управління : монографія. Львів : Вид-во ЛТЕУ, 2022. 240 с. Buhalis D., Karatay A. Mixed Reality (MR) for Cultural Heritage Tourism: Accessible and Immersive Experiences. Journal of Heritage Tourism. 2022. Vol. 17, No. 3. P. 249-265.
6. Darcy S., McKercher B. Accessible Tourism: Concepts and Issues. Bristol : Channel View Publications, 2021. 320 p.
7. Sigala M. Tourism and Accessibility: Technology as an Enabler for All. Journal of Smart Tourism. 2020. Vol. 1, No. 1. P. 15–28.
8. World Tourism Organization (UNWTO). Compendium of Best Practices in Accessible Tourism. Madrid : UNWTO, 2023. 112 p.
9. Gretzel U., Koo C. Smart Tourism Cities: A Dual Ecosystem Approach to Accessibility. Sustainability. 2021. Vol. 13, No. 8. Art. 4293.

Григорій ГРИБАН

Доктор педагогічних наук, професор,
Житомирський державний університет
імені Івана Франка (м. Житомир)

УПРОВАДЖЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПОЗНАВЧАЛЬНИЙ ЧАС ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості та стан здоров'я сучасних здобувачів суттєво знизився і залишається незадовільним. Причиною цього є ліквідація навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в багатьох закладах вищої освіти України, суттєве скорочення годин відведених на фізичне виховання, наслідки пандемії COVID-19, війна рф проти України, еміграційні процеси та соціально-економічні чинники, викликані цими наслідками. Введення освітньої компоненти «Фізичне виховання» як основної до освітньої програми бакалаврського рівня дозволяє в певній мірі озброїти здобувачів теоретичними знаннями, сформуванню мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичних вправ, підвищити роль рухової активності в життєдіяльності. При цьому, одним із важливих завдань фізичного виховання є залучення здобувачів до самостійних занять фізкультурно-оздоровчими технологіями в позанавчальний час і впродовж всього життя.

Фізкультурно-оздоровчі технології у позанавчальний час – це комплекс засобів, методів та організаційних форм, спрямованих на зміцнення здоров'я здобувачів, підвищення їх працездатності та формування мотивації до занять фізичними вправами і здорового способу життя. Позанавчальна діяльність дозволяє використовувати широкий спектр фізкультурно-оздоровчих технологій, що адаптуються під індивідуальні інтереси та стан здоров'я здобувачів. До основних напрямів та технологій в закладах вищої освіти відносяться: 1) оздоровчий фітнес (силові тренування, аеробіка, степ-аеробіка, йога, стретчинг, пілатес та ін.), спрямований на покращення фізичного розвитку, фізичної підготовленості та здоров'я здобувачів; 2) спортивно-орієнтовані технології (легка атлетика, футзал, футбол, баскетбол, волейбол, плавання тощо), тобто заняття в спортивних секціях та клубах у позанавчальний час; 3) рекреаційні технології (активний відпочинок, туризм, рухливі ігри, прогулянки на свіжому повітрі, екскурсії в природному середовищі); 4) технології загартування (повітряні та сонячні ванни, водні процедури); 5) ранкова гігієнічна гімнастика та комплекси вправ для зняття розумової та фізичної втоми; 6) інформаційно-комунікаційні технології (використання гаджетів для моніторингу фізичного стану, пульсометрів та мобільних додатків для контролю навантаження та оволодіння технікою фізичних вправ). Всі вони реалізуються через спортивні секції, клуби, заняття в режимі дня, оздоровчі студії, самостійні тренування та рекреаційні заняття.

Важливим засобом активізації мотивації здобувачів до занять фізичними вправами можуть бути інноваційні фітнес-технології [2]. Сучасні фітнес-технології являють собою широкий спектр цифрових інструментів, які забезпечують нові можливості для підвищення ефективності навчально-тренувальної діяльності. До таких технологій належать мобільні фітнес-додатки, смарт-годинники та фітнес-трекери, спеціалізовані комп'ютерні програми для планування тренувального процесу, VR- і AR-технології, сенсорні системи моніторингу техніки виконання вправ, мобільні платформи для онлайн-тренувань, інтерактивні тренажери [4, с. 191].

Підготовка здобувачів до оволодіння фізкультурно-оздоровчими технологіями в закладі вищої освіти є доброю запорукою того, що такий майбутній фахівець зможе

під час навчання розширити свої здоров'язбережувальні можливості і залучити своїх колег до активних занять фізкультурно-оздоровчою і спортивною діяльністю. Проведені нами опитування показали, що самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність здобувачів знаходиться на дуже низькому рівні. Тільки 12,6 % здобувачів-чоловіків і 8,3 % здобувачок повноцінно займається систематично фізичними вправами. По два – три заняття на тиждень проводить лише 16,8 % чоловіків та 12,8 % жінок. Взагалі самостійно фізичними вправами не займається в даний час 43,4 % здобувачів – чоловіків та 46,1 % здобувачок [1, с. 120]. Фізкультурно-оздоровча діяльність майже половини сучасних здобувачів залишилася поза увагою закладу вищої освіти, сім'ї, громадських молодіжних організацій та фізкультурно-спортивних комплексів.

Серед засобів рухової активності, які використовують здобувачі під час навчальних та самостійних занять з фізичного виховання, перевага надається: заняттям на тренажерах – чоловіки 28,1 %, жінки – 28,8 %; сучасним фітнес технологіям, відповідно – 22,0 і 22,3 %; спортивним та рухливим іграм – 19,5 і 21,2 %; настільному тенісу та бадмінтону – 11,0 і 18,5 %; оздоровчій фізичній культурі – 17,1 і 17,9 %; плаванню – 9,8 і 11,4 %; ходьбі – 8,5 і 9,8 % та іншим видам [3, с.192].

Забезпечення здоров'язбережувальної діяльності в закладі вищої освіти – це важлива умова освітньо-виховного процесу, який має бути спрямований на формування у майбутніх фахівців мотивації до реалізації здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності, організацію власної здоров'язбережувальної діяльності в сім'ї, за місцем проживання, колі друзів тощо. Основними формами організації навчально-виховного процесу з фізкультурно-оздоровчої діяльності мають бути заняття з фізичного виховання, які забезпечує кафедра фізичного виховання. Взаємна співпраця викладач – здобувач – викладач може забезпечити залучення здобувачів до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності дати позитивний здоров'язбережувальний результат.

Список використаних джерел

1. Грибан Г. П. Роль фізкультурно-оздоровчої діяльності у збереженні здоров'я здобувачів закладів вищої освіти. Сучасні технології та перспективи фізичної культури і спорту в рекреаційній діяльності та відновленні здоров'я: матер. І Всеукр. наук.-практ. конф.

здобувачів вищої освіти, молодих учених та фахівців фізичної культури і спорту (м. Київ, 11 квітня 2025 р.) Київ: вид-во СНУ ім. В. Даля. 2025. С. 119–122. <https://eprints.zu.edu.ua/45622/>

2. Грибан Г. П., Білоскаленко Т. О., Скорий О. С. Інноваційні фізкультурно- оздоровчі технології в фізичному вихованні студентів. Інноваційний розвиток вищої освіти: глобальний, європейський та національний виміри змін : матер. V Міжнар. наук.-практ. конф. (16–17 квітня 2019 року, м. Суми). Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. Том 1. С. 164–169.
3. Грибан Григорій. Сучасні проблеми здоров'я здобувачів закладів вищої освіти. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Вип. 25 (181). Серія: Педагогічні науки. Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка; голов. ред. М. О. Носко. Чернігів: НУЧК, 2024. С. 189–194.
4. Школа О., Отравенко О., Жамардїй В. Фітнес-технології як інноваційний інструмент професійного становлення майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. Вісник Нац. ун-ту «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2025. Вип. 35 (191). С. 190–195. DOI: 10.58407/visnik.253530

Олександр ДУБОВОЙ

Кандидат педагогічних наук, доцент,
ДЗ «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка (м. Лубни)

СПОРТ ЯК ІНСТРУМЕНТ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ТА ГАРТУВАННЯ ХАРАКТЕРУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Підлітковий вік є критичним етапом у становленні особистості, коли формуються базові ціннісні орієнтири, навички соціальної взаємодії та емоційна стійкість. У цей період фізична культура і спорт виступають не лише як засіб зміцнення здоров'я, а як потужний інструмент психолого-педагогічного впливу. Системні заняття спортом сприяють навчанню, вихованню та всебічному розвитку гармонійної особистості, де фізичні досягнення тісно переплітаються з інтелектуальним та моральним зростанням [1].

Ефективність такого виховного впливу значною мірою залежить від внутрішніх спонукань підлітка. Як зазначають М. Пруднікова та К. Мулик, специфіка мотивації у віці 14-15 років суттєво різниться залежно від обраного виду діяльності – чи то індивідуальні єдиноборства, як тхеквондо, чи рекреаційний велотуризм. Саме через

задоволення потреб у самоствердженні та успіху спорт закладає фундамент вольових якостей [2]. Окрім змагального аспекту, надзвичайно важливою є дозвіллево-рекреаційна складова. За думкою О. Д. Шинкарьової та О. В. Отравенко, залучення молоді до активного відпочинку є невід'ємною частиною формування здорового стилю життя, що дозволяє підліткам гармонійно поєднувати фізичне відновлення із соціальною інтеграцією [3].

Особливого значення спорт набуває як соціокультурна практика в умовах кризових станів суспільства. Дослідження Y. Galan та колег доводять, що активні рухові програми є дієвим засобом соціалізації для найбільш вразливих категорій, зокрема внутрішньо переміщених дітей. Через спорт підлітки швидше адаптуються до нових соціальних умов, долають психологічні бар'єри та відновлюють почуття приналежності до спільноти [5].

Одним із ключових аспектів становлення особистості в цей період є формування стійкої мотивації до активної діяльності. Психологічний профіль підлітка характеризується пошуком самовираження, і саме спорт надає для цього легітимне поле. Дослідження показують, що підлітки 14-15 років, обираючи різні види активності – від жорстко структурованих бойових мистецтв (тхеквондо) до варіативного та вільного активного туризму, керуються принципово різними психологічними стимулами. У східних одноборствах акцент зміщується на самоконтроль та подолання внутрішнього супротиву, тоді як у туризмі домінує пізнавальний інтерес та групова взаємодія. Розуміння цих стимулів допомагає юним атлетам не лише досягати конкретних спортивних цілей, а й розвивати глибинну внутрішню дисципліну та наполегливість, що стає непохитним фундаментом їхнього характеру в дорослому житті [2].

Спорт також відіграє вирішальну роль у процесах первинної та вторинної соціалізації, що є особливо критичним в умовах сучасних глобальних та національних викликів. Програми фізичної активності сьогодні трансформуються у дієву соціокультурну практику для інтеграції підлітків, які опинилися у складних життєвих обставинах, зокрема внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Спільні тренування та командні змагання створюють безпечний простір («психологічний мораторій»), де

через фізичну взаємодію діти швидше адаптуються до нового середовища. Це дозволяє ефективно долати мовні чи культурні бар'єри, нівелювати відчуття відчуженості та відновлювати втрачене почуття приналежності до стабільної спільноти [5].

Крім того, у контексті превентивної психології важливо розглядати спорт як фундаментальну частину здорового стилю життя та змістовного дозвілля. Для сучасного підлітка, який перебуває під тиском інформаційного перевантаження та академічних стресів, рекреаційна активність виступає природним механізмом копінгу. Вона дозволяє молоді ефективно відновлювати психоемоційні ресурси, каналізувати агресію та знімати хронічне м'язове й психологічне напруження. Таке розвантаження є базовою умовою збереження психічного здоров'я та формування високого рівня життєстійкості (resilience) [3].

Водночас для певної категорії молоді, яка виявляє особливі здібності, цей досвід виходить за межі оздоровлення і стає фундаментальним етапом підготовки до майбутньої професійної кар'єри. Раннє залучення до системного тренувального процесу формує в майбутніх фахівців фізичної культури професійно важливі якості: готовність до екстремальних навантажень, високу відповідальність за результат та здатність до саморегуляції в стресових ситуаціях. Таким чином, спортивна діяльність у підлітковому віці закладає професійний вектор, трансформуючи особистісну зацікавленість у свідому готовність до фахового служіння суспільству [4].

Таким чином, фізична культура у підлітковому віці є багатограним процесом. Вона гартує волю, вчить працювати в команді та готує молоду людину до викликів дорослого життя, перетворюючи спортивний майданчик на модель реального соціуму.

Висновки. Заняття спортом у підлітковому віці не обмежуються лише фізичним удосконаленням. Вони є багатограним психолого-педагогічним процесом, який забезпечує гармонійне поєднання інтелектуального, морального та фізичного розвитку. Через подолання труднощів на тренуваннях закладається база для формування сильного характеру та стійких етичних принципів. Психологічні стимули підлітків (14-15 років) суттєво залежать від виду спортивної діяльності. Якщо

єдиноборства більше орієнтовані на виховання самодисципліни та вольових якостей, то рекреаційні види (наприклад, велотуризм) стимулюють соціальну активність та пізнавальний інтерес. Розуміння цих відмінностей дозволяє тренерам та педагогам ефективніше впливати на особистісне зростання вихованців.

В умовах сучасних криз спорт стає незамінним інструментом соціокультурної реабілітації. Для підлітків із числа внутрішньо переміщених осіб фізична активність слугує «універсальною мовою», яка допомагає подолати соціальну ізоляцію, зняти психоемоційне напруження та інтегруватися в нову громаду, відчувати підтримку та приналежність до колективу.

Рекреаційний спорт та активне дозвілля є ключовими елементами збереження психічного здоров'я молоді. Регулярна активність допомагає нейтралізувати негативні наслідки стресу, запобігає емоційному вигоранню та формує навички здорового способу життя, що є критично важливим для успішної життєдіяльності в майбутньому.

Спортивна діяльність у цей період часто стає першою сходинкою до професійного самовизначення. Досвід високих навантажень та відповідальності за результат формує психологічну готовність майбутніх фахівців до складної фахової діяльності, трансформуючи юнацьке захоплення у зрілу професійну позицію. Спорт у підлітковому віці виступає як мікромодель реального соціуму, де через рухову активність підліток засвоює правила взаємодії, гартує волю та готується до викликів дорослого життя.

Список використаних джерел

1. Пристинський В. М., Пристинська Т. М. Навчання, виховання й розвиток гармонійно розвиненої особистості в процесі занять фізичною культурою і спортом. Монографія, Слов'янськ: ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2023. 731с. <https://reposit.nupp.edu.ua/files/original/75/12286/3399f4d08faacef975421cea56ba33025f05d9b0.pdf>
2. Пруднікова М., Мулик К. (2023). Мотивація до спортивної діяльності підлітків 14-15 років, які займаються тхеквондо та велотуризмом. *Єдиноборства*, (1(15)), 46-55. <https://doi.org/10.15391/ed.2020-1.05>
3. Шинкарьова О. Д., Отравенко О. В. Дозвіллево-рекреаційна діяльність як складова здорового стилю життя студентської молоді. *Науковий часопис Національного*

педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 3 К (123) 20. С. 484-489. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/33006>

4. Шинкарьова О. Д., Шинкарьов С. І. Готовність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання і спорту*: колективна монографія: за гол. ред. О. В. Отравенко. Полтава: Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2023. С. 134-168. <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9835>
5. Galan Y. P., Yarmak O. M., Moseichuk Y. Y. The impact of the active nation program as a socio-cultural practice for increasing physical activity among 13-year-old displaced schoolchildren in Ukraine. *Rehabilitation and Recreation*. 2025. Vol. 19, No. 4. P. 168-181.

Олена ТКАЧУК

Кандидат педагогічних наук, доцент
Східноукраїнського національного
університету ім. В. Даля

ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО РОБОТИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ПОКОЛІННЯ

В умовах трансформації освітньої системи України підготовка фахівців з фізичної культури і спорту до діяльності в інклюзивному освітньому середовищі набуває особливої ваги як важливий чинник формування здорового покоління. Розвиток інклюзивно орієнтованої фізичної підготовки передбачає не лише адаптацію змісту та методів навчання до потреб осіб з особливими освітніми потребами, а й створення рівних можливостей для повноцінної участі всіх здобувачів освіти у фізкультурно-спортивній діяльності. У цьому контексті визначальною умовою ефективності виступає якісна професійна підготовка педагогічних кадрів, здатних гнучко реагувати на сучасні соціальні виклики, впроваджувати інклюзивні практики та забезпечувати доступність і результативність фізичного виховання.

Окреслені проблеми зумовлюють необхідність переосмислення змісту та підходів до професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, зокрема, посилення її інклюзивної спрямованості у сфері фізичного виховання та

спортивної діяльності. Особливої уваги потребує забезпечення здатності фахівців ефективно організовувати фізкультурно-спортивний процес з урахуванням індивідуальних можливостей здобувачів освіти. Це актуалізує потребу у науковому обґрунтуванні ролі підготовки фахівців з фізичної культури і спорту як визначального чинника формування здорового покоління в умовах інклюзивного освітнього середовища.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні ролі професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту як визначального чинника формування здорового покоління в умовах інклюзивної освіти.

Сучасна підготовка фахівців з фізичної культури і спорту має базуватися на системному поєднанні методологічних підходів, які забезпечують цілісність освітнього процесу. Як зазначає С. Горохов, методологічні підходи виконують системоутворюючу функцію у професійній підготовці та сприяють підвищенню її ефективності й конкурентоспроможності випускників [2]. Це передбачає інтеграцію компетентнісного, особистісно-орієнтованого, діяльнісного та міждисциплінарного підходів.

Водночас сучасні наукові дослідження підкреслюють необхідність упровадження інноваційних технологій у процес підготовки фахівців з фізичної культури і спорту, зокрема інформаційно-комунікаційних засобів навчання, які забезпечують якість освіти та сприяють формуванню готовності до професійної діяльності в умовах інклюзивного освітнього середовища. Особливого значення набуває розвиток інклюзивної компетентності майбутніх фахівців, що передбачає здатність до використання сучасних педагогічних технологій, адаптації методик навчання до індивідуальних потреб здобувачів освіти, а також готовність до впровадження інноваційних підходів у практику фізичного виховання в умовах різноманітності [5].

Особливого значення набуває формування у здобувачів вищої освіти здатності працювати з різними категоріями населення, враховуючи їхні індивідуальні, психофізичні та функціональні особливості. У цьому контексті важливим є опанування адаптивної фізичної культури, інклюзивної педагогіки та спеціалізованих

методик навчання, що дозволяють ефективно організовувати освітній процес для осіб з різними можливостями [4].

Науковці наголошують, що ефективна підготовка фахівців з фізичної культури і спорту до професійної діяльності в умовах інклюзивного освітнього середовища можлива лише за умови комплексного підходу, який поєднує теоретичну підготовку, практичний досвід та формування гуманістичних цінностей, зокрема толерантності, емпатії й готовності до міждисциплінарної взаємодії. Водночас важливим компонентом професійної підготовки є формування психологічної готовності майбутніх фахівців до роботи в умовах інклюзії, що передбачає здатність ефективно взаємодіяти з різними категоріями здобувачів освіти та створювати емоційно сприятливе освітнє середовище [3].

Результати досліджень свідчать, що впровадження інклюзивних програм фізичної активності позитивно впливає на фізичний розвиток, соціалізацію та психоемоційний стан дітей, сприяючи формуванню здорового способу життя [4]. При цьому інклюзивне фізичне виховання розглядається як ефективний засіб інтеграції осіб з інвалідністю у суспільство, що забезпечує не лише фізичний розвиток, а й психологічний комфорт, підвищення самооцінки та розширення соціальних зв'язків [1].

Водночас ефективність таких програм значною мірою залежить від рівня професійної підготовки фахівців, оскільки саме вони забезпечують адаптацію змісту, форм і методів занять до індивідуальних можливостей та потреб учасників освітнього процесу. Високий рівень підготовленості передбачає не лише володіння базовими знаннями з фізичної культури, а й сформованість інклюзивної компетентності, що охоплює здатність до диференційованого підходу, розробки індивідуальних програм, застосування адаптивних вправ і безпечного дозування фізичних навантажень.

Крім того, важливою складовою є психологічна готовність фахівця до роботи в умовах різноманітності, толерантність, емпатія та навички ефективної комунікації з особами з особливими освітніми потребами та їхніми родинами. Недостатній рівень професійної підготовки може призводити до формального впровадження інклюзії,

зниження мотивації учасників, ризику травматизму або навіть соціальної ізоляції таких осіб.

Натомість компетентний фахівець здатний створити безпечне, підтримувальне та розвивальне середовище, у якому фізична активність стає інструментом не лише фізичного вдосконалення, а й соціалізації, підвищення самооцінки та формування навичок здорового способу життя, що в сукупності сприяє становленню здорового та соціально активного покоління. Це досягається завдяки свідомому проектуванню освітнього процесу з урахуванням принципів інклюзії, індивідуалізації та доступності, коли кожен учасник відчуває свою значущість і залученість до спільної діяльності.

Використання у підготовці майбутніх фахівців інтерактивних методів, командних ігор і елементів кооперативного навчання сприяє формуванню їхньої готовності до реалізації принципів інклюзії та забезпеченню ефективної соціальної інтеграції осіб з різними освітніми потребами. Водночас підготовка таких фахівців має орієнтуватися на розуміння інклюзивного потенціалу фізичної активності, яка в умовах інклюзивного освітнього середовища забезпечує не лише покращення фізичного стану, а й розвиток емоційної стійкості, комунікативних навичок і відповідальності за власне здоров'я. Це сприяє формуванню стійкої мотивації до рухової активності та повноцінному залученню всіх учасників освітнього процесу незалежно від їхніх можливостей.

Таким чином, діяльність компетентного фахівця трансформує фізичну культуру із суто навчальної дисципліни у потужний соціально-педагогічний ресурс, який забезпечує гармонійний розвиток особистості та закладає підґрунтя для формування здорового, активного та інклюзивно орієнтованого суспільства.

Отже, підготовка фахівців з фізичної культури і спорту до роботи в умовах інклюзивного освітнього середовища є важливим чинником формування здорового покоління. Вона має ґрунтуватися на сучасних методологічних підходах, інтеграції теоретичних знань і практичних навичок, а також орієнтації на потреби різних соціальних груп. Подальший розвиток системи підготовки фахівців потребує

вдосконалення освітніх програм, розробки методичного забезпечення та впровадження інноваційних технологій навчання.

Список використаних джерел

1. Блавт О. З. (2023) Інклюзивне фізичне виховання здобувачів вищої освіти з інвалідністю: акценти в сучасному вимірі. *Гірська школа Українських Карпат*. Івано-Франківськ. № 29. С. 80-84.
2. Горохов, С., та Яременко, С. (2024). Методологічні підходи у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту. *Педагогічні науки*, 27(1), 96-102.
3. Попик Ю., Попик Я. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи в умовах інклюзивного навчання. (2026). *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 1, 235-241. <https://doi.org/10.31891/pcs.2026.1.64>
4. Шинкарук В. О. Розвиток інклюзивної фізичної підготовки. Олімпійський. 2025 рік. Ні 1. С. 232–239. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-1.32>
5. Sohokon, O., Donets, O., Novik, S., & Fazan, V. (2024). Trends in Improving Professional Training of Physical Education Specialists in Hei in Ukraine. *Pedagogical Sciences*, (1), 39–45. <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2024.1.308714>

Наталія ХОМЕНКО

Військовослужбовець ЗСУ,
викладач фізичної культури в ЗЗСО,
бакалавр кафедри фізичної культури і спорту
Східноукраїнського національного університету
імені Володимира Даля

СУЧАСНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ: ВИКЛИКИ ЧАСУ ТА НОВА РОЛЬ УЧИТЕЛЯ

У сучасних умовах система освіти переживає суттєві трансформації, які впливають на всі без винятку навчальні предмети. Проте саме фізична культура опинилася серед тих дисциплін, які найгостріше відчули ці зміни. Традиційне уявлення про урок фізкультури як про чітко структурований процес із визначеними нормативами, завданнями та результатами вже не відповідає реальності. Сьогодні цей предмет набуває значно глибшого значення : він стає не лише засобом фізичного розвитку, а й важливим інструментом підтримки психоемоційного стану учнів.

Актуальність цієї теми зумовлена тим, що сучасні школярі перебувають у стані постійного стресу, напруження та невизначеності. Це безпосередньо впливає на їхню здатність навчатися, концентруватися та взаємодіяти з однолітками. За таких умов фізична культура перестає бути лише навчальним предметом і перетворюється на простір, де дитина може побути собою, відчувати полегшення і стабільність.

Ще кілька років тому урок фізичної культури мав зрозумілу структуру: існували програми, нормативи, чітко визначені етапи заняття. Учитель міг планувати навчальний процес, спираючись на стабільні умови. Однак сьогодні ці підходи часто втрачають свою ефективність. Причина полягає не лише у зовнішніх обставинах, а й у внутрішньому стані самих учнів.

Сучасні діти приходять на уроки вже виснаженими, але не фізично, а емоційно. Постійні тривоги, інформаційне перевантаження, нестабільність — усе це формує нову реальність, у якій звичні методи навчання стають неефективними. У таких умовах очікувати від учнів високих результатів або повної залученості до класичних вправ є неможливо. Натомість навіть елементарна рухова активність може позитивно вплинути на їхній стан, допомогти знизити рівень напруження та повернути інтерес до діяльності.

Окремої уваги потребує питання умов проведення уроків. Сьогодні школи функціонують у різних обставинах. В одних є можливість проводити повноцінні заняття у спортивних залах із необхідним обладнанням. В інших уроки відбуваються в укриттях або обмежених просторах, що суттєво ускладнює організацію фізичної активності. Крім того, існує дистанційний формат навчання, де фізична культура часто зводиться до формального виконання завдань.

Таким чином, один і той самий предмет реалізується в абсолютно різних умовах, що унеможливорює застосування єдиного підходу. Учитель змушений постійно адаптуватися, враховувати ситуацію та змінювати структуру уроку відповідно до наявних можливостей.

Серед основних проблем, з якими стикаються педагоги, варто виділити наступні: безпекову ситуацію, відсутність необхідного інвентаря, спорядження, постійні

переривання навчального процесу. У результаті чого порушується системність, яка є ключовою умовою ефективного фізичного виховання.

Проте найбільші зміни відбулися не в умовах, а в самих учнях. Вони стали більш тривожними, втомленими, менш зосередженими. Часто спостерігається зниження мотивації, байдужість або навіть відчуження. Важливо підкреслити, що це не є проявом ліні чи небажання працювати. Це природна реакція на складні життєві обставини. І якщо не враховувати цей фактор, навчальний процес втрачає свою ефективність.

У таких умовах особливої ваги набуває роль учителя. Сучасний педагог має бути не лише організатором навчального процесу, а й психологічно чутливою людиною, здатною розуміти стан учнів і реагувати на нього. Гнучкість стає ключовою компетенцією. Іноді доцільніше спростити завдання, змінити формат уроку або відійти від плану, але забезпечити реальну участь дітей.

Не менш важливим є встановлення довірливих стосунків. Саме через взаєморозуміння формується залученість учнів до процесу. Якщо дитина відчуває підтримку, вона охочіше бере участь у діяльності, навіть якщо її фізичні можливості або емоційний стан обмежені.

Варто також звернути увагу на стан самих учителів. Вони працюють у таких же складних умовах, що й учні, відчувають постійне напруження та необхідність швидко адаптуватися до змін. Це призводить до емоційного виснаження та професійного вигорання. Тому підтримка педагогів є не менш важливою складовою ефективного освітнього процесу.

Практика показує, що в сучасних умовах найбільш ефективними є прості та доступні форми роботи. Короткі вправи, руханки, ігрові елементи дозволяють швидко залучити учнів і підтримувати їхню активність. Складні вправи та перевантаження часто не дають очікуваного результату.

Змінюється і підхід до оцінювання. Якщо раніше основна увага приділялася результатам і нормативам, то сьогодні важливішим стає сам процес. Чи була дитина активною, проявляла ініціативу, чи отримала позитивні емоції — саме ці критерії набувають першочергового значення.

Особливу увагу слід приділяти тим учням, які втрачають інтерес або поступово «випадають» з навчального процесу. Саме вони потребують найбільшої підтримки, адже фізична активність може стати для них способом повернення до активного життя.

Отже, сучасна фізична культура — це значно більше, ніж просто навчальний предмет. Це простір підтримки, відновлення та стабілізації. Вона допомагає дітям не лише розвиватися фізично, а й справлятися з емоційними труднощами, адаптуватися до складних умов і зберігати внутрішню рівновагу.

У підсумку варто відмітити, що значення фізичної культури в сучасній школі лише зростає. Вона стає важливим елементом освітнього середовища, який сприяє не лише фізичному, а й психологічному благополуччю учнів. І якщо вчитель здатен створити атмосферу підтримки, зацікавленості та безпеки хоча б на час уроку, це вже є значним досягненням.

Саме в таких, на перший погляд простих речах, і проявляється справжня цінність сучасної освіти.

Список використаних джерел

1. Захарова А.А. Модернізація освітнього процесу з фізичної культури в умовах старшої профільної школи// Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи : зб. наук. праць.Одеса : Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, 2023. 94-97
2. Качан О. А. Методичний путівник учителя Нової української школи: фізична культура : навч.-метод. посіб. / Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 2021.234 с.
3. Сороколіт Н. С., Чопик Р.В. Нормативно-програмне забезпечення фізичного виховання в умовах Нової української школи // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 5К (165). 130-133.
4. Танасійчук Ю. М. Проблеми та перспективи фізичного виховання в українських школах// Педагогічна академія : міжнародний науковий журнал. 2024. № 2. 18-25.

Секція 4. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Сослан АДІРХАЄВ

Доктор педагогічних наук, професор,

Георгі ПАСКАЛОВ

Магістр, Східноукраїнський національний
університет
імені Володимира Даля

ВПЛИВ РІЗНИХ ВИДІВ І ТЕХНІК МАСАЖУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ: НЕЙРОФІЗІОЛОГІЧНІ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНІ АСПЕКТИ

Актуальність теми зумовлена широким спектром сучасних методик масажу (класичний, спортивний, міофасціальний, лімфодренажний тощо) та необхідністю їх чіткої наукової диференціації за характером впливу на організм.

Попри високу затребуваність масажу в реабілітації та спорті, у науковій літературі недостатньо систематизовано дані про специфічні нейрофізіологічні та функціональні відповіді систем організму на різні за інтенсивністю та глибиною механічні маніпуляції.

Вивчення специфіки кожної техніки є критично важливим для: оптимізації процесів відновлення після фізичних навантажень та стресу; підвищення ефективності відновлення при конкретних патологіях опорно-рухового апарату та порушеннях гемодинаміки; розробки індивідуалізованих програм реабілітації, що базуються на об'єктивних фізіологічних показниках.

Метою першого етапу роботи є теоретичне обґрунтування та систематизація сучасних уявлень про механізми системного впливу масажу на організм людини.

Для досягнення мети на даному етапі передбачено вирішення наступних завдань: проаналізувати нейрофізіологічні механізми реалізації ефектів масажу через активацію механорецепторів та модулюючий вплив на центральну нервову систему; дослідити вплив механічної стимуляції на показники гемодинаміки, мікроциркуляції

та лімфатичного дренажу; визначити роль масажу у корекції функціонального стану опорно-рухового апарату та модуляції імунної відповіді.

Сформувати теоретичний фундамент для подальшого вивчення та порівняльного аналізу впливу різних технік масажу на фізіологічні показники організму.

Масаж є дозованим механічним впливом на тканини людського організму, що здійснюється з лікувальною, реабілітаційною та профілактичною метою. У сучасній медико-біологічній науці він розглядається як метод немедикаментозної терапії, що чинить системний вплив на нейрогуморальну регуляцію, гемодинаміку, лімфообіг та функціональний стан опорно-рухового апарату. Актуальність дослідження зумовлена високою поширеністю функціональних порушень, синдромів м'язового перенапруження та стресових розладів у сучасному суспільстві.

Основний вплив масажу реалізується через активацію механорецепторів шкіри, фасцій та м'язової тканини, таких як тільця Пачіні, Мейснера, рецептори Гольджі та м'язові веретена. Аферентна імпульсація від цих рецепторів надходить до центральної нервової системи (ЦНС), де формуються складні рефлекторні відповіді.

Масаж модулює процеси збудження і гальмування в корі головного мозку. Застосування релаксаційних технік сприяє: зниженню симпатичної активності та посиленню парасимпатичних впливів; зниженню рівня кортизолу («гормону стресу») в плазмі крові; активації ендогенної опіоїдної системи, що забезпечує анальгетичний ефект; покращенню якості сну та зниженню психоемоційного напруження.

Сучасні дослідження (Field, 2023) підтверджують, що регулярний масаж підвищує активність блукаючого нерва, що сприяє покращенню вегетативного балансу [1].

Механічний вплив призводить до локального розширення судин та активації капілярного кровотоку. Це супроводжується посиленням доставки кисню до тканин та прискоренням виведення продуктів метаболізму.

Важливим аспектом є вплив на лімфатичну систему. Масаж знижує інтерстиціальний тиск та активує колатеральний лімфообіг. Це сприяє зменшенню набряків і профілактиці застійних явищ у тканинах. Крім того, відзначається

помірний гіпотензивний ефект за рахунок зниження периферичного судинного опору. Сучасні мета-аналізи вказують на те, що навіть короточасні сеанси масажу здатні достовірно знижувати артеріальний тиск у пацієнтів з гіпертензією [2].

На рівні м'язової тканини масаж забезпечує зниження гіпертонусу та покращення еластичності волокон. Фізіологічно це пояснюється активацією метаболічних процесів у міоцитах та зниженням концентрації молочної кислоти після фізичних навантажень.

Вплив на фасціальні структури має критичне значення для: покращення ковзання тканин; зменшення адгезій (спайок); підвищення рухливості суглобів; купірування міофасціальних больових синдромів.

Згідно з дослідженнями Waters-Banker та співавт. (2022), механічна стимуляція тканин на клітинному рівні пригнічує експресію прозапальних цитокінів, що прискорює регенерацію м'язів [3].

Масаж посилює лімфодренажну функцію, що є ключовим для імунологічного захисту. Активація лімфовідтоку знижує тканинну гіпоксію та запальні реакції. Окремі дані свідчать про підвищення активності натуральних кілерів (NK-клітин) та модуляцію цитокінового профілю під впливом регулярних процедур. Це робить масаж важливим інструментом підтримки імунного гомеостазу в умовах хронічного стресу.

У сучасній клінічній практиці масаж є невід'ємною частиною реабілітації при: захворюваннях опорно-рухового апарату та нервової системи; посттравматичному та післяопераційному відновленні; спортивній підготовці для прискорення рекуперації.

Ефективність методу залежить від індивідуальних особливостей пацієнта та коректності вибору методики. Останні рекомендації реабілітологів наголошують на важливості поєднання масажу з активною кінезотерапією для досягнення тривалого терапевтичного ефекту [5].

Сучасні дані підтверджують, що масаж чинить багатокомпонентний системний вплив, що реалізується через нейрорефлекторні, гуморальні та механічні механізми. Основними ефектами є нормалізація стану ЦНС, оптимізація м'язового тону, оптимізація м'язового тону,

покращення мікроциркуляції та активація лімфодренажу. Масаж слід розглядати як ефективний метод немедикаментозної корекції та важливий елемент відновної медицини.

Список використаних джерел

1. Field T. Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2023. Vol. 48. P. 101-115.
2. Liao I. C., Chen S. L., Wang M. Y., Tsai P. S. The effectiveness of massage therapy on blood pressure: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Nursing*. 2022. Vol. 31(11-12). P. 1432-1444.
3. Waters-Banker C., Butterfield T. A., Dupont-Versteegden E. E. Immunomodulatory effects of massage on skeletal muscle. *Exercise and Sport Sciences Reviews*. 2022. Vol. 50(1). P. 22-29.
4. Rapaport M. H., Schettler P., Bresee C. A Preliminary Study of the Effects of a Single Session of Swedish Massage on Hypothalamic-Pituitary-Adrenal and Immune Function in Normal Individuals. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 2024. Vol. 30(2). P. 88-95.
5. Best T. M., Crawford S. K. Massage and Mechanotherapy: A Narrative Review of Mechanisms and Clinical Applications. *Current Sports Medicine Reports*. 2023. Vol.22(3). P. 90-97

Надія ДОВГАНЬ

Доктор педагогічних наук, професор,
Чорноморського національного університету
імені Петра Могили
ORCID 0000-0002-4715-028X

Вадим ДМИТРОЧЕНКО

Аспірант Чорноморського національного
університету імені Петра Могили

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ

Актуальність теми. Сучасний футбол характеризується високою інтенсивністю ігрової діяльності, що вимагає точного контролю фізичних навантажень та функціонального стану спортсменів. У цих умовах традиційні методи оцінки підготовленості поступаються місцем цифровим технологіям, які забезпечують об'єктивність та оперативність аналізу [3; 6;7].

В умовах обмеженої інфраструктури та нестабільності тренувального процесу в Україні особливої актуальності набуває використання дистанційних систем моніторингу та цифрових платформ управління підготовкою спортсменів [4].

Одним із ключових інструментів сучасного футболу є GPS-моніторингові системи, зокрема Catapult Sports та STATSports Apex, які дозволяють у режимі реального часу відстежувати рухову активність футболістів.

До основних показників належать: загальна дистанція бігу; дистанція високої інтенсивності; кількість спринтів; прискорення та гальмування; механічне навантаження (PlayerLoad).

Додатково використовуються відеоаналітичні системи (Wyscout, Hudl), які забезпечують детальний розбір техніко-тактичних дій, структури гри та взаємодії гравців. Також важливу роль відіграють цифрові платформи аналізу даних, які поєднують GPS, відео та фізіологічні показники в єдину систему оцінювання підготовки спортсмена [5 ;3].

Методика GPS-аналізу у професійному футболі.

У провідних футбольних клубах Європи (Premier League, Bundesliga, La Liga) GPS-моніторинг є стандартною складовою тренувального процесу. Системи *Catapult* та *STATSports* забезпечують щоденний збір даних у трьох основних блоках:

1. *Обсяг навантаження*: загальна дистанція; high-speed running; кількість спринтів.

2. *Інтенсивність навантаження*: прискорення/гальмування; пікові швидкісні зони; playerLoad як інтегральний показник.

3. *Контроль втоми та ризику травм*: співвідношення гострого і хронічного навантаження (ACWR); показники відновлення; індивідуальна динаміка навантаження.

На основі цих даних тренерський штаб формує щоденні індивідуальні звіти та коригує тренувальні навантаження в режимі реального часу (live monitoring). Це дозволяє зменшити ризик перевантаження та оптимізувати мікроцикли підготовки [3; 4; 6].

Контроль навантаження та профілактика травм

Ефективне управління тренувальними навантаженнями є ключовим фактором профілактики травматизму у футболі. Дані GPS дозволяють виявляти ранні ознаки перевантаження та своєчасно коригувати тренувальний процес.

Системи Catapult і STATSports забезпечують: моніторинг втоми; оцінку готовності до навантаження; прогнозування ризику травм; оптимізацію тренувальних і відновлювальних фаз [4;8].

Ігрова діяльність і фізіологічні реакції.

Дослідження показують, що формат тренувальних вправ безпосередньо впливає на фізіологічні показники футболістів, зокрема частоту серцевих скорочень та інтенсивність навантаження [2]. Це підтверджує необхідність точного дозування тренувального процесу на основі об'єктивних цифрових даних.

Таким чином, використання сучасних технологій у підготовці футболістів є ключовим фактором підвищення ефективності тренувального процесу. GPS- системи (Catapult, STATSports), відеоаналіз та цифрові платформи дозволяють здійснювати об'єктивний контроль навантажень, підвищувати індивідуалізацію підготовки та зменшувати ризик травматизму. Подальший розвиток футболу пов'язаний із впровадженням штучного інтелекту та інтегрованих аналітичних систем у тренувальний процес.

Список використаних джерел

1. Buchheit M. Monitoring training load in football // *IJSPP*. – 2020.
2. Cummins C. et al. GPS in team sports: systematic review // *Sports Medicine*. – 2021.
3. Harper D. J. et al. High-intensity demands in elite football // *Journal of Sports Sciences*. – 2022.
4. Jones M. R. et al. Wearable technology in soccer // *Frontiers in Sports and Active Living*. – 2023.
5. Impellizzeri F. M., Marcora S. M. GPS and decision-making // *Sports Medicine Open*. – 2024.
6. FIFA Training Centre. Football Performance Report. – 2025.
7. STATSports. Apex Athlete Monitoring System Guide. – 2024.
8. Catapult Sports. Athlete Monitoring in Football. – 2023.
9. Wyscout. Global Football Analytics Report. – 2022.

Надія ДОВГАНЬ

Доктор педагогічних наук, професор,
Чорноморського національного університету
імені Петра Могили
ORCID 0000-0002-4715-028X

Микита КРУПОРУШКІН

Аспірант Чорноморського національного
університету імені Петра Могили

РОЛЬ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДВИЩЕННІ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Сучасне суспільство характеризується зниженням рівня фізичної активності населення та зростанням гіподинамії, що робить проблему мотивації до занять спортом надзвичайно актуальною. У цих умовах фітнес-технології стають важливим інструментом залучення людей до регулярної рухової активності [2].

Розвиток цифрових технологій дозволив інтегрувати фізичну активність у повсякденне життя через мобільні застосунки, трекиери активності та онлайн-платформи, що забезпечують постійний зворотний зв'язок та контроль прогресу[1,3]/

Фітнес-технології виконують функцію зовнішнього стимулу, який поступово трансформується у внутрішню мотивацію до регулярних занять спортом. Особливо ефективними є мобільні додатки (Strava, Nike Training Club, Adidas Running), які дозволяють користувачам відстежувати прогрес, встановлювати цілі та отримувати персоналізовані рекомендації.

Носимі пристрої (Fitbit, Garmin, Apple Watch) забезпечують безперервний моніторинг фізичної активності, серцевого ритму та витрати калорій, що підсилює усвідомленість користувача щодо власного здоров'я [3].

Дослідження показують, що регулярний зворотний зв'язок у реальному часі значно підвищує рівень залученості до фізичної активності та сприяє формуванню стійких поведінкових звичок [1].

Фітнес-технології впливають на мотивацію через кілька психологічних механізмів: ефект досягнення цілей (goal setting); гейміфікація тренувального

процесу; соціальне порівняння та конкуренція; самоконтроль і самооцінка результатів.

Онлайн-спільноти та фітнес-платформи створюють додаткову соціальну підтримку, що позитивно впливає на довготривалу мотивацію до занять спортом [4].

Серед сучасних тенденцій слід відзначити розвиток штучного інтелекту у фітнес-додатках, персоналізованих тренувальних програм та інтеграцію даних з різних пристроїв у єдині екосистеми здоров'я. Ці технології дозволяють не лише контролювати фізичну активність, але й прогнозувати рівень втоми, ризик перевантаження та адаптувати тренувальний процес під індивідуальні потреби користувача [5].

Науковцями доведено, що фітнес-технології відіграють ключову роль у підвищенні мотивації до занять спортом, забезпечуючи постійний зворотний зв'язок, персоналізацію тренувального процесу та формування стійких поведінкових звичок. Їх використання сприяє підвищенню рівня фізичної активності населення та розвитку культури здорового способу життя.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення впливу штучного інтелекту та гейміфікаційних механізмів на довготривалу мотивацію до фізичної активності.

Список використаних джерел

1. Довгань Н. Ю. Передбачення і проєктування інноваційних технологій у сфері фізичної культури і спорту // *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. – 2025. – № 5 (145). – С. 262–270.
2. Довгань Н. Ю., Носко М. О. Сучасні проблеми професійної та дослідницько-інноваційної діяльності у сфері фізичної культури і спорту в Україні в умовах воєнного стану // *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. – 2026. – № 1 (147). – С. 191–206.
3. Довгань Н. Ю., Ганчева В. І., Гончаренко, Отравенко О. В. Новітні технології навчання фізичній культурі учнівської молоді в умовах глобальних змін і викликів // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. – 2022. – № 3. – С. 6–20. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2022.3
4. Довгань Н. Ю., Отравенко О. В., Діхтяренко З. М., Ганчева В. І. Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану // *Вісник*

Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. – 2023. – № 1 (355). – С. 136–146. – DOI: 10.12958/2227–2844-2023-1(355)-136-146.

5. Отравенко О. В., Довгань Н. Ю., Діхтяренко З. М., Сазанова Ю. М. Фітнес-програми, що засновані на оздоровчих видах гімнастики для спортсменів бойового хортингу в закладах загальної середньої освіти і закладах вищої освіти // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* Луганськ. 2021. № 6 (344). 45–55.

Надія ДОВГАНЬ

Доктор педагогічних наук, професор
Чорноморського національного
Університету імені Петра Могили
ORCID 0000-0002-4715-028X

Максим СКРІПАЙ

Аспірант Чорноморського національного
університету імені Петра Могили

ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА РЕКРЕАЦІЇ

Актуальність теми дослідження Сучасний розвиток фізичної культури та спорту відбувається в умовах активної цифровізації суспільства, що зумовлює трансформацію традиційних підходів до організації тренувального процесу та рекреаційної діяльності. Впровадження інформаційно-комунікаційних технологій, цифрових платформ і інноваційних засобів моніторингу сприяє підвищенню ефективності фізичної підготовки та контролю стану спортсменів [3;4].

Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах воєнного стану в Україні, що супроводжується обмеженим доступом до спортивної інфраструктури, вимушеною зміною умов тренування та підвищеним рівнем психоемоційного напруження спортсменів. У таких умовах особливого значення набуває використання цифрових технологій як інструменту забезпечення безперервності тренувального процесу [5].

Наукові дослідження свідчать, що сучасні цифрові рішення дозволяють здійснювати ефективний дистанційний контроль фізичного та функціонального стану

спортсменів, а також оптимізувати тренувальні навантаження відповідно до індивідуальних особливостей організму [2;4].

У сучасному світі цифрові технології стрімко проникають у всі сфери життя людини, і фізична культура та рекреація не є винятком. Зростання популярності здорового способу життя, разом із розвитком інноваційних рішень, зумовлює необхідність інтеграції цифрових інструментів у процеси фізичного виховання та відновлення.

По-перше, цифрові технології значно підвищують ефективність тренувального процесу. Завдяки фітнес-додаткам, смарт-годинникам і трекерам активності користувачі можуть відстежувати свої фізичні показники (пульс, кількість кроків, витрачені калорії), аналізувати прогрес та коригувати навантаження в режимі реального часу.

По-друге, важливим є аспект доступності. Онлайн-платформи, відеотренування та мобільні застосунки дають можливість займатися фізичною активністю незалежно від місця перебування. Це особливо актуально в умовах дистанційного навчання, воєнного стану в Україні або обмеженого доступу до спортивної інфраструктури.

По-третє, цифровізація сприяє персоналізації занять. Використання штучного інтелекту та аналітики даних дозволяє створювати індивідуальні програми тренувань, враховуючи рівень підготовки, стан здоров'я та цілі користувача.

Крім того, цифрові технології активно застосовуються у сфері рекреації — для організації активного відпочинку, моніторингу стану здоров'я, реабілітації після травм та психологічного відновлення (наприклад, через VR-технології або медитаційні додатки).

Отже, актуальність теми зумовлена потребою у підвищенні ефективності фізичного виховання, розширенні можливостей доступу до занять, а також впровадженні інноваційних підходів до збереження і зміцнення здоров'я населення в умовах сучасних викликів.

У сучасній практиці фізичної культури та спорту широко застосовуються носимі пристрої, мобільні додатки та спеціалізовані цифрові платформи, які забезпечують збір та аналіз даних про фізичну активність і стан організму спортсменів. Такі

технології дозволяють здійснювати постійний моніторинг показників серцево-судинної системи, рівня фізичного навантаження та відновлення [1].

Застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні, як зазначає Н. Ю. Довгань, є важливим чинником модернізації освітнього процесу та підвищення його ефективності [3]. Крім того, впровадження новітніх підходів до організації фізичної підготовки учнівської молоді сприяє адаптації системи фізичного виховання до сучасних викликів [2].

Важливу роль відіграють також системи швидкого зворотного зв'язку, які дозволяють оперативно отримувати інформацію про результати тренувань і вносити необхідні корективи [1].

Дистанційний моніторинг є одним із ключових інструментів цифровізації спортивної діяльності. Його застосування дозволяє забезпечити безперервність тренувального процесу, незалежно від місця перебування спортсмена, що є особливо актуальним в умовах воєнного стану.

Використання цифрових технологій забезпечує можливість накопичення та аналізу великих обсягів даних, що сприяє більш точному плануванню тренувальних навантажень і підвищенню ефективності підготовки [3]. Крім того, дистанційний моніторинг дозволяє підвищити рівень безпеки спортсменів та мінімізувати ризики перевантаження.

Сучасні тенденції розвитку спорту також передбачають активне використання телемедицини сервісів, які забезпечують дистанційне консультування та медичний супровід спортсменів [6].

Важливим аспектом підготовки спортсменів є їх психоемоційний стан, який суттєво впливає на результативність тренувального процесу. В умовах воєнного стану значно зростає рівень стресу, що потребує додаткових заходів підтримки психологічного здоров'я спортсменів.

За результатами міжнародних досліджень, психічне здоров'я спортсменів є важливим компонентом їхньої професійної діяльності та потребує системного підходу до його збереження [4]. Використання цифрових технологій, зокрема онлайн-

платформ і мобільних додатків, сприяє забезпеченню психологічної підтримки та підвищенню рівня адаптації до стресових умов.

Таким чином, використання цифрових технологій у фізичній культурі та рекреації є важливим напрямом розвитку сучасної спортивної науки та практики. В умовах воєнного стану їх роль суттєво зростає, оскільки вони забезпечують безперервність тренувального процесу, ефективний контроль стану спортсменів та підтримку їх психоемоційного здоров'я.

Перспективи подальших досліджень полягають у вдосконаленні методів дистанційного моніторингу, розширенні функціональних можливостей цифрових технологій та їх адаптації до специфіки різних видів спорту.

Список використаних джерел

1. Воронін Д. М. Цифрові технології у фізичній культурі і спорті: сучасний стан та перспективи розвитку // Теорія і методика фізичного виховання. – Київ. 2021. №3. 45–52.
2. Довгань Н. Ю. Передбачення і проєктування інноваційних технологій у сфері фізичної культури і спорту // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Київ. 2025. № 5 (145). 262-270.
3. Довгань Н. Ю., Носко М. О. Сучасні проблеми професійної та дослідницько- інноваційної діяльності у сфері фізичної культури і спорту в Україні в умовах воєнного стану // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Київ. 2026. № 1 (147). 191-206.
4. Довгань Н. Ю., Ганчева В. І., Гончаренко О., Отравенко О. В. Новітні технології навчання фізичній культурі учнівської молоді в умовах глобальних змін і викликів // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. Луганськ. 2022. № 3. 6-20. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2022.3
5. Іващенко О. В. Використання інформаційних технологій у фізичному вихованні студентів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків. 2020. № 2. 23–29.
6. Міністерство молоді та спорту України. Цифровізація сфери фізичної культури і спорту в Україні: аналітичний звіт. Київ, 2022.

Юрій ЗАВАЦЬКИЙ

Доктор психологічних наук, професор
Східноукраїнського національного університету
імені Володимира Даля

Володимир ТКАЧУК

Бакалавр, Східноукраїнського національного
університету імені Володимира Даля

ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТРЕКЕРІВ ТА СМАРТ-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ГІРНИКІВ

Сучасний розвиток технологій суттєво впливає на всі сфери діяльності людини, зокрема на фізкультурно-спортивну діяльність та професійну підготовку майбутніх фахівців. У контексті цифровізації освіти все більшого значення набуває використання інноваційних технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді. У гірничій галузі особливе значення має належний рівень фізичної підготовленості працівників, оскільки професійна діяльність гірників пов'язана з підвищеними фізичними навантаженнями та виконанням робіт у складних і потенційно небезпечних виробничих умовах. Робота в шахтах здійснюється на значній глибині, у замкненому просторі з обмеженою вентиляцією, підвищеною температурою та вологістю повітря, недостатнім освітленням і високим рівнем запиленості. Виробниче середовище також характеризується підвищеним рівнем шуму та вібрації, необхідністю пересування вузькими гірничими виробками, а також виконанням трудових операцій у вимушених позах. Більшість професійних дій пов'язані з переміщенням обладнання, інструментів та гірничої маси, що супроводжується значними енергетичними витратами організму. За таких умов особливого значення набуває високий рівень розвитку силових якостей, загальної та спеціальної витривалості, координації рухів, а також здатності організму до ефективної адаптації до впливу несприятливих виробничих факторів. У зв'язку з цим актуальним є впровадження сучасних цифрових технологій, зокрема фітнес-трекерів та інших смарт-пристроїв, у процес фізичної підготовки студентів гірничих спеціальностей. Використання таких технологій відповідає сучасним тенденціям

модернізації системи фізичного виховання у закладах вищої освіти та сприяє підвищенню ефективності освітнього процесу.

Фітнес-трекери та смарт-годинники дозволяють здійснювати безперервний моніторинг основних показників фізичної активності людини (кількість кроків, пройдена відстань, спалені калорії, хвилини активності) [1]. До таких показників належать частота серцевих скорочень, кількість кроків, витрачені калорії, рівень фізичної активності, тривалість та якість сну, а також інші параметри, що характеризують функціональний стан організму. Аналіз цих даних дозволяє об'єктивно оцінювати фізичне навантаження та контролювати динаміку змін фізичної підготовленості студентів. Використання подібних технологій у процесі фізичного виховання сприяє більш точному дозуванню фізичних навантажень, індивідуалізації тренувального процесу та підвищенню ефективності розвитку основних фізичних якостей.

У процесі фізичної підготовки студентів гірничих спеціальностей можуть використовуватися різні типи сучасних носимих смарт-пристроїв, що забезпечують моніторинг фізичної активності та функціонального стану організму. Найбільш поширеними серед них є фітнес-браслети, смарт-годинники та спеціалізовані спортивні трекери. Такі пристрої оснащені вбудованими сенсорами, зокрема акселерометром, гіроскопом, пульсометром, GPS-модулем та іншими датчиками, що дозволяють фіксувати широкий спектр фізіологічних і рухових показників. Вони можуть ефективно використовуватися безпосередньо під час проведення занять з фізичного виховання. Перед початком тренування студенти одягають відповідні пристрої, після чого викладач визначає необхідний рівень фізичного навантаження відповідно до навчально-тренувальних завдань. У процесі виконання вправ трекери фіксують показники частоти серцевих скорочень, інтенсивність рухової активності та тривалість фізичного навантаження. Отримані дані синхронізуються зі смартфонами або спеціальними мобільними додатками, що дозволяє аналізувати динаміку фізичних навантажень, визначати оптимальні зони пульсу та оцінювати ефективність тренувального процесу.

Застосування смарт-технологій під час занять з фізичної культури дає можливість викладачам отримувати об'єктивні дані про фізичний стан студентів та оперативно коригувати програму занять з урахуванням індивідуальних особливостей організму [3]. Це сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу, зменшенню ризику перевтоми та перевантаження організму, а також формуванню у студентів навичок самоконтролю за власною фізичною активністю. Крім того, сучасні цифрові пристрої часто містять елементи гейміфікації, системи досягнень та аналітичні інструменти, що дозволяють відстежувати індивідуальний прогрес і підвищують мотивацію студентів до регулярних занять фізичними вправами [4].

Аналіз наукової літератури [1-4] свідчить, що використання фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів позитивно впливає на їхню мотиваційно-ціннісну сферу, сприяє покращенню фізичного та психоемоційного стану, підвищує інтерес до занять фізичною культурою та стимулює формування здорового способу життя. Впровадження інноваційних фітнес-програм у освітній процес з фізичної культури сприяє підвищенню інтересу, бажання брати участь у навчальних заняттях та отримувати позитивні емоції, стимулює студентів до самостійних занять, а також сприяє зростанню показників фізичної підготовленості та формуванню стійкої потреби у руховій активності [2].

Особливої актуальності використання таких технологій набуває у підготовці майбутніх гірників, оскільки професія передбачає роботу в умовах значних фізичних навантажень, обмеженого простору та підвищеної відповідальності за безпеку праці. Регулярний контроль функціонального стану організму студентів дозволяє своєчасно виявляти ознаки перевтоми, оцінювати рівень фізичної працездатності та визначати оптимальні режими фізичної підготовки. Це сприяє підвищенню рівня професійної готовності майбутніх фахівців, розвитку їхніх адаптаційних можливостей та формуванню стійкої здатності до ефективної діяльності в умовах гірничого виробництва.

Отже, застосування фітнес-трекерів та інших смарт-технологій у процесі фізичної підготовки студентів гірничих спеціальностей є перспективним напрямом удосконалення фізкультурно-спортивної діяльності. Використання сучасних

цифрових інструментів дозволяє підвищити ефективність тренувального процесу, забезпечити індивідуальний підхід до фізичної підготовки та сприяти формуванню високого рівня фізичної готовності майбутніх гірників до професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. Горулько О., Коробка Д., Петренко Д., Церковна О. (2025). Цифрові технології у фізичному вихованні: від фітнес-трекерів до віртуальної реальності. *universum*, (24), 145-156. Вилучено з <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/2088>
2. Супронюк М. В., Болотникова Т. Г., Зеленюк О. В., Черновський С. М., Мкртічян О. А. Особливості застосування фітнес-технологій під час занять з фізичної культури. Харків. *Актуальні питання у сучасній науці. Серія «Педагогіка»*. 2024. № 2 (20). 804-817.
3. Ярошенко М., Яковенко О., Строганов С., Лут І., Пінчук, В. Застосування трекерів фізичної активності та смарт-годинників у фітнесі. Київ: *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Серія 15, (8(195)), 209-212. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\).44](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).44)
4. Ferguson, T., Rowlands, A. V., Olds, T., & Maher, C. (2022), «Effectiveness of wearable activity trackers to increase physical activity and improve health: a systematic review of systematic reviews and meta-analyses», *The Lancet Digital Health*, vol. 4, issue 8, pp. e615–e626, available at: [https://www.thelancet.com/journals/landig/article/PIIS2589-7500\(22\)00107-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/landig/article/PIIS2589-7500(22)00107-3/fulltext)

Олена ШИНКАРЬОВА
Доктор філософії з професійної освіти,
доцент ДЗ: Луганський національний
університет
імені Тараса Шевченка
(м. Лубни)

Андрій ГЕРЕВЕНКО
Старший викладач Білоцерківського інституту
неперервної освіти ДЗВО: Університету
менеджменту освіти НАПН України
(м. Біла Церква, Україна)

ІНТЕГРАЦІЯ ВИСОКИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СИСТЕМУ ПІДГОТОВКИ АТЛЕТІВ: СУЧАСНИЙ СТАН ТА ВИКЛИКИ

Сучасна епоха характеризується стрімким проникненням високих технологій у всі сфери людської діяльності, і сфера фізичної культури та спорту не є виключенням. Сьогодні підготовка атлета високого класу – це складний наукоємний процес, де класичні методики тренувань поєднуються з цифровими рішеннями. Як зазначають А. М. Геревенко та О. Д. Шинкарьова [2], впровадження цифрових інструментів у фізичну культуру і спорт дозволяє не лише точніше фіксувати результати, а й докорінно змінювати саму парадигму взаємодії тренера та спортсмена.

Одним із ключових напрямів цифровізації є використання мобільних додатків та спеціалізованих електронних курсів. Згідно з дослідженнями А. М. Геревенка [1], мобільні додатки стали ефективним інструментом навчання, що дозволяє здобувачам освіти отримувати доступ до верифікованого контенту та здійснювати самоконтроль у режимі реального часу. Це особливо актуально в контексті дистанційної освіти. Більше того, А. М. Геревенко та О. Д. Шинкарьова [3] наголошують, що інноваційні моделі дистанційного навчання в туристсько-спортивних гуртках відкривають нові перспективи для позашкільної та гурткової роботи, забезпечуючи безперервність тренувального процесу незалежно від зовнішніх обставин.

Важливим вектором розвитку є трансформація самої концепції здоров'я через призму технологій. О. М. Школа та О. Д. Шинкарьова [6] вводять поняття digital-велнесу та нейроатлетики, вказуючи на те, що в епоху штучного інтелекту

підготовка атлета зміщується у бік оптимізації роботи нервової системи та когнітивних функцій. Штучний інтелект стає фундаментом для персоналізації інклюзивної освіти, дозволяючи створювати індивідуальні освітні траєкторії та адаптивний контент, що враховує унікальні психофізіологічні особливості кожного атлета чи здобувача освіти [4].

Сучасна фітнес-індустрія також зазнає суттєвих змін через інтеграцію нетрадиційних видів фітнес-технологій. Як зазначають О. М. Школа та О. Д. Шинкарьова [5], ці тренди дозволяють розширити спектр засобів впливу на організм, роблячи заняття більш привабливими для молоді та ефективними для загального оздоровлення нації.

Для кращого розуміння спектру технологій, що використовуються в сучасній підготовці, доцільно систематизувати їх за функціональним призначенням (табл. 1).

Таблиця 1

Класифікація сучасних технологій у фізкультурно-спортивній діяльності

Категорія технологій	Основні інструменти та напрями	Очікуваний результат
Освітньо- дистанційні	Мобільні додатки, LMS- платформи, електронні курси [1,3]	Безперервність навчання, доступність методичних матеріалів
Аналітичні (ШІ)	Алгоритми штучного інтелекту, адаптивний контент [4]	Персоналізація навантажень, прогнозування результатів
Когнітивно-оздоровчі	Нейроатлетика, Digital- велнес системи [6]	Оптимізація нейробиологічних ресурсів, психоемоційна стійкість
Інноваційно-рекреаційні	Смарт-гаджети, нетрадиційні фітнес- технології [5]	Підвищення залученості молоді, моніторинг стану здоров'я

Незважаючи на значні переваги, інтеграція високих технологій стикається з низкою викликів. Серед них – необхідність високої цифрової грамотності тренерів, питання кібербезпеки персональних даних атлетів та етичні аспекти використання ШІ. Проте, як свідчить аналіз джерел, саме синергія людського досвіду та технологічних можливостей є головним вектором розвитку спорту майбутнього.

Впровадження цифрових інструментів перестало бути допоміжним елементом і перетворилося на фундаментальну основу сучасної підготовки. Системна інтеграція високих технологій дозволяє перейти від суб'єктивного оцінювання до точного, об'єктивного моніторингу та моделювання тренувального процесу. Використання мобільних додатків та інноваційних моделей дистанційного навчання забезпечує гнучкість та безперервність підготовки атлетів і здобувачів освіти.

Штучний інтелект виступає головним рушієм індивідуалізації навчання та тренувань. Можливість створення адаптивного контенту та персоналізованих освітніх траєкторій відкриває нові горизонти для інклюзивної освіти та професійного спорту, де навантаження розраховуються з урахуванням унікального біологічного профілю особистості. Поява таких напрямів, як нейроатлетика та digital-велнес, свідчить про зміщення акцентів від суто механічного виконання вправ до комплексної оптимізації роботи мозку та нервової системи. Технології ШІ дозволяють трансформувати традиційне розуміння здоров'я, роблячи його керованим та прогнозованим процесом. Інтеграція нетрадиційних фітнес-технологій та сучасних цифрових трендів сприяє підвищенню мотивації молоді до регулярної активності. Це створює сприятливі умови для популяризації здорового способу життя та підвищення загальної фізичної підготовленості населення в умовах глобальної цифровізації.

Майбутнє фізкультурно-спортивної діяльності лежить у площині синергії людського потенціалу та технологічних інновацій. Ключовим викликом залишається здатність фахівців адаптуватися до цих змін, зберігаючи при цьому етичні стандарти та гуманістичну спрямованість спорту.

Список використаних джерел

1. Геревенко А. М. Мобільні додатки як інструмент ефективного навчання здобувачів освіти ЗП(ПТ)О: електронний навчальний курс. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 113с. URL:<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/739298>
2. Геревенко А. М., Шинкарьова О. Д. Впровадження цифрових інструментів у фізичну культуру і спорт. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку*. Збірник матеріалів VI Регіональної науково-практичної конференції. Полтава: ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. 230-232. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11131>

3. Геревенко А. М., Шинкарьова О. Д. Інноваційна модель дистанційного навчання в туристсько-спортивних гуртках: досвід і перспективи. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки.* (219). 2025. 416-422. Кропивницький: Центральноукраїнський державний ун-т імені Володимира Винниченка. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2025-1-219-416-422>
4. Геревенко А. М., Шинкарьова О. Д. Персоналізація інклюзивної освіти засобами штучного інтелекту: від адаптивного контенту до індивідуальних освітніх траєкторій. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку.* Збірник матеріалів. Лубни, Полтавська обл.: ДЗ «Луганський нац. ун-т ім. Тараса Шевченка». 2026. 335-340. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/12736>
5. Школа О. М., Шинкарьова О. Д. Нетрадиційні види фітнес-технологій: сучасні тренди та перспективи розвитку. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку.* Збірник матеріалів VI Регіональної науково-практичної конференції. Полтава: ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. 317-321. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11131>
6. Школа О. М., Шинкарьова О. Д. Digital-велнес та нейроатлетика трансформація концепції здоров'я в епоху штучного інтелекту. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку.* Збірник матеріалів VII Регіональної науково-практичної конференції. Лубни, Полтавська обл.: ДЗ «Луганський національний ун-т імені Тараса Шевченка». 2026. 391-395

Ілля ШУТЄЄВ, Андрій ЄФРЕМЕНКО
Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків

ПЕРЕТВОРЕННЯ МЕТОДОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ВИДАМ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ

Процеси глобальної цифровізації ініціювали фундаментальне перетворення освітнього простору. Означене конкретизується в переході від традиційних польових методів навчання до хмарно-орієнтованих інтелектуальних середовищ. Легка атлетика як базова складова системи фізичного виховання відіграє стратегічну роль у забезпеченні всебічного розвитку особистості та зміцненні здоров'я. Але, в умовах погіршення безпеки в Україні реалізація її основних можливостей також потребує вдосконалення. Актуальність дослідження підкріплюється необхідністю гармонізації

стрімкого технологічного прогресу з класичними педагогічними принципами спортивного тренування.

Електронний формат навчання легкоатлетичним дисциплінам відкриває можливості для візуалізації складних біомеханічних структур руху та забезпечення високого ступеня повторюваності вправ у контрольованих цифрових умовах. Застосування штучного інтелекту дозволяє подолати обмеження традиційних групових занять, забезпечуючи миттєвий зворотний зв'язок та адаптивну підтримку тих, хто займається [5].

Дослідники виокремлюють персоналізацію та адаптивне навчання як пріоритетні напрями розвитку, що базуються на аналізі біометричних профілів та індивідуальних цифрових траєкторій здобувачів. Технологічну основу навчання в електронному форматі становлять згорткові нейронні мережі для автоматичного розпізнавання фаз руху та чат-боти для генерації інтерактивних планів тренувань [4]. У межах педагогічної методології особливої уваги набуває модель іТРАСК, яка спрямована на поєднання технологічних знань з методикою викладання спортивних дисциплін [3]. Важливий внесок у розуміння психологічних особливостей цифровізації робить теорія самодетермінації, яка пояснює вплив ігрових механік та миттєвого зворотного зв'язку на внутрішню мотивацію учнів [1].

Мета дослідження – визначення перспектив цифровізації навчання видам легкої атлетики.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати проведеного аналізу свідчать, що впровадження технологій штучного інтелекту в систему навчання легкоатлетів зумовлює перетворення методичних підходів до формування рухових навичок. Електронний формат навчання дозволяє реалізувати концепцію прецизійної педагогіки. В такому випадку, замість усереднених стандартів використовуються динамічні цифрові профілі здобувачів. Профілі формуються на основі вивчення біомеханічних параметрів руху, показників варіабельності серцевого ритму та прогнозування травматизації.

Технології комп'ютерного зору та безмаркерного аналізу рухів забезпечують можливість ідентифікації технічних помилок у режимі реального часу, що раніше

було доступно лише в лабораторних умовах. Застосування алгоритмів глибокого навчання (наприклад, згорткових нейронних мереж), дозволяє автоматизувати процес класифікації фаз бігу чи стрибків, надаючи здобувачам миттєвий зворотний зв'язок. Означене пов'язується з прискоренням етапу початкового засвоєння техніки.

Окремим вагомим результатом є підтвердження ефективності генеративних моделей, таких як ChatGPT, у розробці тренувальних планів. Використання великих мовних моделей дозволяє викладачам фізичного виховання значно оптимізувати час на підготовку конспектів занять, фокусуючись на методичному супроводі та підготовці до їх проведення. Проте, експериментальні дані вказують на неоднозначність сприйняття таких систем. Якщо студенти демонструють високу готовність до використання інтелектуальних агентів через їх об'єктивність та повсюдну доступність, то викладачі висловлюють побоювання щодо нівелювання гуманістичного компонента спортивної педагогіки та загрози деперсоналізації стосунків [2].

Незважаючи на технологічний оптимізм, спостерігається явище штучного інтелектуального хайпу, коли реальні можливості систем перебільшуються, а емпірична база для їх впровадження в закладах освіти залишається фрагментарною [4]. Аналіз джерел демонструє, що більшість успішних підходів до цифровізації легкої атлетики стосуються професійного спорту вищих досягнень або вищої школи, тоді як методика викладання в електронному форматі для дітей потребує додаткової адаптації з урахуванням вікових фізіологічних особливостей.

Проведене дослідження дозволяє констатувати, що впровадження технологій штучного інтелекту в систему навчання легкоатлетичним дисциплінам знаменує перехід від традиційних польових методів до хмарно-орієнтованих інтелектуальних середовищ. Впровадження електронного формату навчання сприяє індивідуалізації освітнього процесу, використання великих мовних моделей відкриває нові можливості для автоматизації розробки планів занять та навчальних програм. Загалом, цифрова трансформація зумовлює зміну ролі викладача з пасивного транслятора знань у архітектора навчального досвіду та залученості.

Перспективною подальших досліджень є апробація гібридних освітніх моделей із залученням алгоритмів штучного інтелекту.

Список використаних джерел

1. Genç N. Artificial Intelligence in Physical Education and Sports: New Horizons with ChatGPT. *Mediterranean Journal of Sport Science*. 2023. Vol. 6, no. 1. P. 17–32. <https://doi.org/10.38021/asbid.1291604>
2. Iqroni D., Waldo K. From field to cloud: Integrating AI-driven coaching in modern sport education. *Jurnal Sinar Edukasi*. 2025. Vol. 6, no. 3. P. 193–206. <https://doi.org/10.61346/jse.v6i03.288>
3. Kim J.-H., Kim J., Kang H., Youn B.-Y. Ethical implications of artificial intelligence in sport: A systematic scoping review. *Journal of Sport and Health Science*. 2025. Vol. 14. Art. 101047. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2025.101047>
4. Standal Ø. F. AI-hype! a critical approach to artificial intelligence in physical education. *Sport, Education and Society*. 2026. <https://doi.org/10.1080/13573322.2026.2649518>
5. Xie S. Opportunities, Challenges, and Responses: Artificial Intelligence Empowering College Sports and Health Education. *Frontiers in Sport Research*. 2025. Vol. 7, iss. 5. P. 56–62. <https://dx.doi.org/10.25236/FSR.2025.070509>

Юрій ЧОВНЮК,

Любов ОКША,

Тимофій ДОВБИК

Київський національний університет
будівництва і архітектури

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Щоб допомогти людям бути більш активними та здоровими, вчені та технологічні компанії розробляють різноманітні інноваційні технології, що допомагають в управлінні фізичними вправами та здоров'ям. Новітні технології у сфері фізичного здоров'я, фізичного виховання та спорту мають дуже великий потенціал для покращення результативності та здоров'я спортсменів. Використання цих технологій допомагає тренерам та спортсменам зрозуміти, як вони працюють та які аспекти підготовки вимагають уваги.

Сучасні технології можуть виявитися корисними для фізичної підготовки та покращення результатів спортсменів, але вони також можуть створювати проблеми, які можуть негативно впливати на здоров'я та спортивні досягнення. Ось деякі з найбільш поширених проблем. Надмірне використання електронних пристроїв: багато спортсменів використовують електронні пристрої для відстеження своєї фізичної активності та підготовки однак надмірне використання цих пристроїв може призвести до залежності, порушення сну, зниження продуктивності та навіть до зниження мотивації. Недостатня фізична активність: засоби транспорту, які дозволяють досягти великих швидкостей та перевезти велику кількість людей на далекі відстані, можуть знизити фізичну активність людей. Наприклад, підйом на ескалаторі може замінити підйом по сходах, що призводить до зниження фізичної активності. Загроза приватності: носіння різних датчиків та пристроїв для відстеження фізичної активності може призвести до порушення приватності та безпеки даних. Це може стати серйозною проблемою, особливо коли даними користуються треті сторони. Загальне здоров'я: використання певних технологій може призвести до погіршення здоров'я. Наприклад, користування електронними пристроями перед сном може спричинити порушення сну, а використання штучного освітлення може призвести до проблем зі здоров'ям очей.

Метою дослідження сучасних технологій в фізико-оздоровчій та фізкультурно-спортивній діяльності може бути з'ясування, як використання нових технологій може покращити результати та здоров'я спортсменів, а також дослідження можливих проблем, які можуть виникнути при використанні цих технологій. Крім того, дослідження може зосередитися на розробці нових технологій, які можуть бути корисними для покращення фізичної підготовки та здоров'я спортсменів, таких як програми тренувань, датчики та пристрої для моніторингу фізичної активності, технології віртуальної реальності та інші. Дослідження може допомогти у формулюванні рекомендацій щодо безпеки та ефективного використання сучасних технологій в фізико-оздоровчій та фізкультурно-спортивній діяльності. В цілому, метою даного дослідження є збільшення розуміння того, як сучасні технології можуть

впливати на здоров'я та спортивні досягнення та як їх можна використовувати для досягнення максимальних результатів.

Тим, хто обирає здоровий режим, слід регулярно відвідувати тренажерний зал або робити це у дома. Інакше ви не зможете зберегти ідеальну фігуру. Спортивні програми це незамінні помічники. Сьогодні це справді інтелектуальні платформи, яким доручено відстежувати вашу активність і можуть автоматично видавати поради та інструкції, які перетворюють кожне тренування в задоволення. Однією з основних технологій в фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності є використання фітнес-трекерів та мобільних додатків. Фітнестрекери можуть вимірювати кількість кроків, відстань, пульс та кількість калорій, витрачених за день. Вони також можуть відстежувати ваші заняття спортом та надавати рекомендації щодо збільшення вашої фізичної активності. Мобільні додатки можуть допомогти вам планувати ваші тренування та дієти, вести щоденник вашої фізичної активності та споживання їжі та надавати доступ до різноманітних тренувальних програм [1]. Це наприклад Fitbit Versa з ним ви можете слідкувати за своїм здоров'ям з розумним годинником. Сон, частота серцевих скорочень, кількість кроків, контроль калорій – все це ви можете проконтролювати за допомогою одного гаджета. Та ще Apple Watch з ним тренуйтеся по-новому з розширеними показниками, от зони серцевого ритму, потужність і висотомір. Тримайте власний темп й автоматично перемикайтеся між тренуваннями від силових та високоінтенсивних інтервальних вправ до пілатесу та йоги. Що до мобільних додатків можна додати топ три найпопулярніших програмних фітнес-додатків: Універсальний Nike Training Club випущений як «сімейна» платформа з 200 різними вправами. Цей продукт для тих, хто любить домашні види спорту з різними навантаженнями. Додаток містить поради для всіх категорій користувачів, від школярів до людей похилого віку. Немає нічого поганого в ідеї Nike для тих, хто хоче займатися спортом, кардіотренуванням або йогою. Ви можете тренуватися без обладнання, не відвідуючи тренажерний зал. Sworkit Fitness частіше використовується жінками – платформа має специфічне графічне оформлення. Більшість кроків представлені у вигляді добре продуманих навчальних відео. Користувачі можуть встановлювати тривалість тренувань і навантаження з чотирма

основними параметрами на вибір: силові тренування, йога, кардіотренування та розминка. Sworkit Fitness дозволяє створювати власні серії вправ і відстежувати свій прогрес в історії. Розробник додав спеціальну кнопку, яка пропонує звернутися до персонального тренера. Це найкращий спосіб отримати консультацію спеціаліста та розвіяти сумніви щодо ефективності того чи іншого фітнес-тренування. 8fit – альтернативний спосіб отримати консультацію персонального тренера. 8fit це збірка базових вправ щодо харчування та порад. Отримати дистанційну пораду щодо фітнесу від сертифікованого дієтолога ніколи не було так просто.

Інструкція 8fit відкривається на телефоні і постійно оновлюється з урахуванням рекомендацій провідних експертів. Судячи за даними App Store, кількість користувачів, які завантажили додаток 8fit та стали вести активний спосіб життя, рахується мільйонами. Використання індивідуальних навантажень і рецептів харчування дозволяє людям будь-якого віку виключити проблеми зі здоров'ям і це підтверджується більшістю відгуків про цей продукт. Для всіх, хто хоче збільшити, платформа 8fit – відмінний помічник.

Іншою популярною технологією є використання віртуальної реальності в спортивній діяльності. Віртуальна реальність може бути використана для створення імітації різних видів спорту, таких як гірські лижі, вейкбординг та інші. Це дозволяє спортсменам тренуватися в безпечному та контрольованому середовищі, що може бути корисним для підготовки до змагань або для відновлення після травми. Крім того, віртуальна реальність може забезпечувати спортсменам індивідуальні налаштування та відстежування їх прогресу в тренуваннях. Віртуальна реальність – це технологія, яка представляє нові штучні світи. Люди сприймають цей світ за допомогою зору, слуху та дотику. Об'єкти віртуальної реальності дуже схожі на об'єкти реального життя. У віртуальній реальності людина може виконувати як звичні дії (біг, ходьба), так і дії, які неможливо виконати в реальному житті. Віртуальна реальність активно використовується в різних сферах, таких як комп'ютерні ігри, освіта та розваги. Також технологія VR активно використовується в спорті та фітнесі. Наприклад як Icaros це фітнес-система для тренувань з використанням віртуальної реальності. Такі системи встановлюють у спортивних

залах і реабілітаційних центрах. Також існує модель для домашніх тренувань ICAROS Home. Ця фітнес-система являє собою спеціальний тренажер, що здатен створити імітацію польоту. Ще для тренування знадобляться VR-окуляри. Необхідно лягти на цей тренажер животом вниз і руками взятися за руків'я. Завдання – керувати тренажером у віртуальній гонці, яка відображається у VR-окулярах. За словами виробників, фітнес-система дозволяє опрацювати різні групи м'язів, особливо руки і прес. Також вона розвиває координацію, баланс, силу і реакцію. Ще однією технологією, що знаходить все більше застосування в фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності, є носима датчик електроніка. Це можуть бути різноманітні сенсори, які вимірюють показники фізичної активності та здоров'я, наприклад, серцевий ритм, рівень кисню в крові, температуру тіла та інші. Завдяки цим даним спортсмени та тренери можуть контролювати фізичну активність та здоров'я спортсменів, що дозволяє досягати кращих результатів та уникнути травм. Значну популярність набувають технології відеоаналізу в спорті. Вони дозволяють тренерам аналізувати зйомки змагань або тренувань та виявляти помилки в техніці спортсменів, що дозволяє виправляти їх та покращувати результати. Крім того, не можна не згадати про технології, які використовуються в спортивних стадіонах та аренах. Наприклад, це можуть бути системи відеообліку та аналізу дій спортсменів, що дозволяють вирішувати спірні ситуації під час змагань, або системи моніторингу здоров'я глядачів, що дозволяють вчасно реагувати на можливі проблеми та уникнути їх [2].

Список використаних джерел

1. Сергієнко І. Р. Професійна діяльність фахівця фізичної культури в умовах інформатизації освіти. Матеріали НУФВСУ. Київ, 2015. С. 106.
2. Осіпцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості : навчальний посібник «ХГПА». Харків, 2017. 260 с.

Секція 5. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ

ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Ганна ІВАННІКОВА

Кандидат психологічних наук, доцент,
Київського національного університету
архітектури і будівництва,
м. Київ

МЕНТАЛЬНА СТІЙКІСТЬ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ЯК РЕСУРСИ СУЧАСНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Сучасний етап розвитку фізичної культури і спорту характеризується зростанням інтенсивності тренувальних та змагальних навантажень, підвищенням рівня конкуренції, а також ускладненням психоемоційних умов діяльності спортсменів. У зв'язку з цим особливого значення набувають внутрішні ресурси особистості, що забезпечують стабільність функціонування та ефективність діяльності в умовах стресу.

До таких ресурсів належать ментальна стійкість та здатність до відновлення, які визначають адаптаційний потенціал спортсмена та його спроможність до збереження високого рівня працездатності в умовах екстремальних навантажень [1].

Проблематика ментальної стійкості є однією з ключових у сучасній спортивній психології. У науковій літературі вона розглядається як інтегративна властивість особистості, що забезпечує ефективне подолання стресогенних чинників і збереження оптимального рівня функціонування [2].

Згідно з сучасними підходами, ментальна стійкість включає сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, зокрема здатність до саморегуляції, контроль емоційних станів, високий рівень мотивації та концентрації уваги [3].

Водночас значна увага приділяється дослідженню процесів відновлення, які розглядаються як необхідна умова підтримання функціональної готовності спортсмена. Психологічні аспекти відновлення включають застосування методів

релаксації, аутогенного тренування, когнітивної перебудови та інших психорегуляційних технік [4].

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування ролі ментальної стійкості та відновлення як ключових ресурсів забезпечення ефективності фізкультурно-спортивної діяльності.

Ментальна стійкість розглядається як системна характеристика особистості, що забезпечує збереження психологічної рівноваги, ефективності діяльності та здатності до саморегуляції в умовах стресу та невизначеності.

У контексті спортивної діяльності вона проявляється у здатності: підтримувати оптимальний рівень психічної активації; контролювати тривожність і емоційні реакції; зберігати концентрацію уваги у змагальних умовах; ефективно долати труднощі та невдачі.

Формування ментальної стійкості відбувається у процесі систематичної взаємодії спортсмена зі стресогенними факторами спортивної діяльності, що сприяє розвитку адаптаційних механізмів [1].

До провідних факторів формування ментальної стійкості належать: особистісні чинники (рівень саморегуляції, самооцінка, емоційна стабільність); соціально-психологічні умови (характер взаємодії з тренером і командою, рівень підтримки); досвід змагальної діяльності, що забезпечує формування ефективних стратегій подолання труднощів; цілеспрямована психологічна підготовка, спрямована на розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості [5].

Таким чином, ментальна стійкість не є вродженою характеристикою, а формується у процесі систематичного тренування та психологічного супроводу.

Відновлення розглядається як комплексний психофізіологічний процес, спрямований на відновлення функціональних можливостей організму після фізичних і психоемоційних навантажень.

У структурі відновлення доцільно виокремити: фізіологічний компонент (відновлення енергетичних ресурсів, функціонального стану організму); психологічний компонент (нормалізація емоційного стану, зниження психічного

напруження); соціальний компонент (підтримка, комунікація, міжособистісна взаємодія).

Психологічне відновлення відіграє особливу роль, оскільки забезпечує стабілізацію психоемоційного стану та попередження розвитку хронічного стресу і вигорання [4].

Ментальна стійкість і відновлення перебувають у тісному взаємозв'язку та взаємодоповнюють одне одного. З одного боку, високий рівень ментальної стійкості сприяє більш ефективному відновленню після стресових впливів і фізичних навантажень. З іншого боку, адекватні відновлювальні заходи забезпечують підтримання психологічної рівноваги та підвищують адаптаційні можливості особистості. Таким чином, їх взаємодія формує цілісну систему забезпечення психофізичної стійкості спортсмена.

Інтеграція технологій розвитку ментальної стійкості та відновлення у систему підготовки спортсменів сприяє: підвищенню ефективності тренувального процесу; оптимізації передзмагального стану; зниженню рівня психоемоційного напруження; профілактиці перевтоми та емоційного вигорання.

У системі фізичного виховання ці ресурси забезпечують формування психологічного благополуччя, розвиток впевненості та мотивації до занять фізичною культурою.

Таким чином, ментальна стійкість і відновлення є взаємопов'язаними ресурсами, що забезпечують ефективність і стабільність фізкультурно-спортивної діяльності. Їх розвиток сприяє підвищенню адаптаційних можливостей спортсменів, оптимізації психоемоційного стану та досягненню високих спортивних результатів.

Перспективним напрямом подальших досліджень є розробка комплексних програм психологічного супроводу, спрямованих на інтеграцію ментальної підготовки та відновлення у тренувальний процес.

Список використаних джерел

1. Sarkar M., Fletcher D. Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*. 2014. Vol. 32, No. 15. P. 1419–1434.

2. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000. Vol. 71, No. 3. P. 543–562.
3. Carter H. Mental toughness and resilience in elite athletes. 2024.
4. Arvinen-Barrow M., Clement D. *The psychology of sport injury and rehabilitation*. 2nd ed. London: Routledge, 2022. 294 p.

Юрій ТРОПІН

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Харківської державної академії фізичної культури,

Ярослав ІСІЧКО

Аспірант
Харківської державної академії фізичної культури,
м. Харків

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ У БРАЗИЛЬСЬКОМУ ДЖИУ-ДЖИТСУ

Вступ. Сучасний розвиток єдиноборств, зокрема бразильського джиу-джитсу (BJJ), характеризується зростанням конкуренції, інтенсифікацією тренувального процесу та підвищенням вимог до всебічної підготовленості спортсменів. У цих умовах поряд із фізичною, техніко-тактичною та функціональною підготовкою особливого значення набуває психологічна складова, яка значною мірою визначає ефективність змагальної діяльності [2, 4].

Джиу-джитсу є видом спорту з високим рівнем невизначеності, де результат поєдинку залежить не лише від технічного арсеналу, а й від здатності спортсмена швидко приймати рішення, контролювати емоційний стан, адаптуватися до змін ситуації та витримувати психічне навантаження. Змагальна діяльність у BJJ супроводжується значним стресом, обумовленим як фізичним контактом, так і необхідністю постійного когнітивного аналізу дій суперника [5].

Психологічна підготовка в цьому контексті виступає як цілеспрямований процес формування психічних якостей, станів і властивостей, що забезпечують стабільність і результативність діяльності спортсмена. Вона охоплює розвиток уваги, пам'яті, мислення, емоційної регуляції, мотивації та стресостійкості.

Результати дослідження. Джиу-джитсу як вид єдиноборств має низку особливостей, які визначають специфіку психологічної підготовки спортсменів. По-перше, це високий рівень тактичної варіативності, що вимагає постійного аналізу ситуації та швидкого прийняття рішень. По-друге, значна тривалість поєдинків і необхідність підтримання концентрації уваги протягом усього часу боротьби. По-третє, наявність постійного фізичного контакту, що підвищує рівень емоційного напруження [2].

У зв'язку з цим особливого значення набувають такі психічні якості, як: концентрація та стійкість уваги; оперативне мислення; короткочасна та робоча пам'ять; емоційна стабільність; здатність до саморегуляції.

Психологічну підготовку спортсменів у джиу-джитсу доцільно розглядати як багатокомпонентну систему, що включає:

1. Мотиваційний компонент. Формування стійкої внутрішньої мотивації до тренувальної та змагальної діяльності. У VJJ важливу роль відіграє не лише орієнтація на результат, але й процесуальна мотивація, пов'язана з самовдосконаленням.

2. Когнітивний компонент. Розвиток пізнавальних процесів, що забезпечують ефективну діяльність: швидкість обробки інформації; просторове мислення; тактичне прогнозування дій суперника.

3. Емоційно-вольовий компонент. Формування здатності до контролю емоцій, подолання страху, тривожності та втоми. Вольові якості (наполегливість, витривалість, самодисципліна) мають ключове значення у складних ситуаціях поєдинку.

4. Регуляторний компонент. Охоплює навички самоконтролю, психічної саморегуляції та управління функціональним станом.

Аналіз літературних джерел та практики тренування дозволяє виділити основні психологічні фактори, що впливають на результативність спортсменів [4]:

- стресостійкість (здатність ефективно діяти в умовах психологічного тиску);
- рівень тривожності (оптимальний рівень сприяє мобілізації, надмірний – знижує ефективність);
- увага (здатність до швидкого переключення та розподілу);

- реакція та прийняття рішень (ключовий фактор у динамічних ситуаціях боротьби);
- психологічна витривалість (здатність зберігати ефективність діяльності при втомі).

У практиці підготовки спортсменів ВJJ застосовуються різноманітні методи психологічного впливу [1]:

1. Психорегуляційні методи: дихальні вправи; релаксаційні техніки; аутогенне тренування.
2. Когнітивні методи: візуалізація техніко-тактичних дій; моделювання змагальних ситуацій; аналіз поєдинків.
3. Психотренінги: тренування уваги та пам'яті; розвиток стресостійкості; формування впевненості у власних силах.
4. Ігрові та ситуаційні методи: умовні поєдинки з обмеженнями; варіативні тактичні завдання; тренування в умовах дефіциту часу.

Ефективність психологічної підготовки значною мірою залежить від її інтеграції у загальну систему спортивного тренування. Вона не повинна розглядатися як окремий елемент, а має органічно поєднуватися з техніко- тактичною та фізичною підготовкою. Доцільно виділити такі напрями інтеграції: включення психорегуляційних вправ у розминку та заключну частину тренування; використання ситуаційних завдань під час тренувальних поєдинків; індивідуалізація психологічної підготовки з урахуванням особливостей спортсмена; систематичний контроль психічних станів [3].

Також, психологічна підготовка має враховувати кваліфікацію спортсменів: у початківців потрібно розвивати базові психічні функції, формувати мотивацію, знижувати тривожність; у кваліфікованих спортсменів треба удосконалювати когнітивні процеси, формувати індивідуальний стиль боротьби; у спортсменів високого класу потрібно оптимізувати психічні стани, здійснювати підготовку до стресових ситуацій, проводити роботу з психологічною стійкістю.

Висновки. Психологічна підготовка є невід’ємною складовою системи підготовки спортсменів у бразильському джиу-джитсу та вона відіграє ключову роль у забезпеченні ефективності змагальної діяльності. Встановлено, що специфіка ВJJ обумовлює підвищені вимоги до розвитку когнітивних процесів, емоційної стійкості та здатності до саморегуляції. Визначено основні компоненти психологічної підготовки, серед яких провідними є мотиваційний, когнітивний, емоційно-вольовий та регуляторний. Доведено, що використання сучасних методів психологічного впливу сприяє підвищенню стресостійкості, концентрації уваги та ефективності прийняття рішень спортсменами.

Список використаних джерел

1. Ананченко К. В., Алексєєв А. Ф., Малютенко В. М., Михайлов О. В., Протасенко С. Ю. Джиу-джитсу: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ. 2016. 67 с
2. Ісічко Я., Гінзбург І. Показники ефективності змагальної діяльності в бразильському джиу-джитсу. Єдиноборства, 2026. №2(40), 34-41.
3. Andreato L. V., Franzói-de-Moraes S. M., Esteves J. V. D. C., Miranda M. L., Pastório J. J., Pastório E. J., ... & Franchini E. Psychological, physiological, performance and perceptive responses to Brazilian jiu-jitsu combats. *Kinesiology*, 2014. №46(1), 44-52.
4. Blomqvist Mickelsson T. Brazilian jiu-jitsu as social and psychological therapy: a systematic review. *Journal of Physical Education and Sport*, 2021. №21(3), 1544-1552.
5. Øvretveit K., Mehus I. Mastery goals are associated with training effort in Brazilian jiu-jitsu. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019. №19, 1294-1299.

Володимир ДУБОВОЙ
Доктор філософії, старший викладач ДЗ
«Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»,

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ВИБІРКОВИЙ ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ У ПІДГОТОВЦІ МАГІСТРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Сучасний спорт характеризується високим рівнем конкуренції, інтенсифікацією тренувального процесу, зростанням вимог до стабільності результатів та здатності спортсмена ефективно діяти в умовах значного психоемоційного напруження. За таких умов успішність спортивної діяльності визначається не лише рівнем фізичної, технічної чи тактичної підготовленості, а й станом психологічної готовності спортсмена, його мотиваційною спрямованістю, здатністю до саморегуляції, контролю емоцій, концентрації уваги та продуктивної взаємодії в команді [2; 3].

У системі вищої освіти така підготовка має реалізовуватися цілеспрямовано через включення до освітніх програм спеціальних навчальних дисциплін, орієнтованих на формування у здобувачів освіти системного уявлення про психологічні механізми спортивної діяльності. Саме тому вивчення освітнього компоненту «Психологічний супровід спортивної діяльності» є важливим складником професійного становлення майбутніх магістрів фізичної культури і спорту .

Мета роботи полягає в обґрунтуванні доцільності вивчення освітнього компоненту «Психологічний супровід спортивної діяльності» у системі професійної підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт.

Робочу програму освітнього компоненту «Психологічний супровід спортивної діяльності» розроблено для магістрів другого року навчання. Дисципліна належить до циклу професійної підготовки, є вибірковою та вивчається

у третьому семестрі. Її обсяг становить 3 кредити ЄКТС і передбачає лекційні, практичні заняття, самостійну роботу здобувачів освіти та підсумковий контроль у формі заліку.

Передумовами для опанування цього освітнього компонента визначено базові знання, набуті під час вивчення освітніх компонентів «Теорія і методика спортивного тренування» та «Психологія». Це є цілком виправданим, оскільки психологічний супровід спортивної діяльності поєднує психолого-педагогічну та спортивно-методичну складові підготовки майбутнього фахівця [2; 4].

Аналіз змісту робочої програми свідчить, що освітній компонент охоплює основні напрями психологічного забезпечення спорту: психологічне забезпечення спортивної діяльності, психологічний супровід тренувального процесу, психологічний супровід змагальної діяльності, особистість спортсмена та мотивацію, психологію спортивного колективу і командну взаємодію, а також психологічну підготовку та готовність до змагань. Така побудова курсу є методично виправданою, оскільки дозволяє розглядати психологічний супровід як цілісну систему впливів, що охоплює весь спортивний шлях спортсмена [3].

У межах теми, присвяченої психологічному забезпеченню спортивної діяльності, акцентовано увагу на мотивах спортивної діяльності, ролі психічних процесів у спорті та психологічних чинниках успішності. Це має важливе значення, оскільки саме мотиваційна сфера багато в чому визначає ставлення спортсмена до тренувань, його готовність долати труднощі та орієнтацію на досягнення високих результатів [2; 3].

Тема психологічного супроводу тренувального процесу передбачає вивчення психологічного аналізу стану тренуваності, методів активізації тренувального процесу та регуляції психічного стану спортсмена під час тренувань. Це дає можливість майбутньому фахівцю враховувати не лише фізичний стан спортсмена, а й рівень його психічної готовності, втоми, емоційного напруження та внутрішньої мобілізації [4].

Окреме значення має психологічний супровід змагальної діяльності. Робочою програмою передбачено розгляд передстартових станів, методів подолання

негативних емоцій перед змаганнями, а також аналізу перемог і поразок у спорті. Саме в умовах змагань психологічна готовність спортсмена часто виступає одним із вирішальних чинників успішного результату [2; 3; 5].

Тема «Особистість спортсмена та мотивація» орієнтована на вивчення психологічних особливостей особистості спортсмена, формування мотивації досягнень і специфіки мотивації в різних видах спорту. Це розширює професійне мислення майбутніх фахівців та сприяє більш глибокому розумінню індивідуальних особливостей спортсменів [3; 5].

Важливе місце в структурі курсу займає тема психології спортивного колективу та командної взаємодії, у межах якої розглядаються питання психологічного клімату в команді, сумісності та співпраці у спортивному колективі, а також ролі тренера у формуванні команди. У сучасному спорті саме якість міжособистісної взаємодії часто визначає ефективність командної діяльності [1; 3].

Завершальним є блок, присвячений психологічній підготовці та готовності до змагань, де передбачено вивчення основних напрямів психологічної підготовки, методів регуляції рівня збудження, розвитку концентрації уваги та впевненості у собі. Їх опанування має безпосередню практичну цінність для майбутньої професійної діяльності тренера або викладача [2; 5].

У результаті вивчення освітнього компоненту здобувачі вищої освіти мають набути здатності до аналізу інформації, адаптації до нових ситуацій, постановки та вирішення проблем, мотивації інших до досягнення спільної мети, самоосвіти, самовдосконалення, саморефлексії та дотримання принципів професійної й академічної етики. Це свідчить про комплексну професійну спрямованість дисципліни.

Отже, освітній компонент «Психологічний супровід спортивної діяльності» є актуальним і професійно значущим у підготовці магістрів фізичної культури і спорту. Його вивчення сприяє формуванню цілісного уявлення про психологічні механізми спортивної діяльності, поглиблює розуміння ролі мотивації, саморегуляції, міжособистісної взаємодії та психологічної готовності у досягненні спортивного результату [2; 3; 5]. У практичному вимірі цей освітній компонент забезпечує

підготовку майбутніх фахівців до ефективної роботи зі спортсменами в умовах тренувальної та змагальної діяльності.

Список використаних джерел

1. Бецко М. А. Психологічна корекція емоційного вигорання у спортсменів-футболістів. Дипломна робота на здобуття ступеня магістра спеціальності «Психологія». Київ: Національний авіаційний університет, 2021. 107 с.
2. Кравченко Т. П. Психологія фізичного виховання: навчальний посібник. Переяслав: Домбровська Я. М., 2021. 218 с.
3. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.
4. Павленко В. О., Насонкіна Е. Ю., Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту: підручник. Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2020. 550 с.
5. Tenenbaum G., Eklund R. C. Handbook of Sport Psychology. 2020. 1333 p.

Марина ГРЕСЬ

Доктор філософії Державного університету
«Житомирська політехніка»

Дмитро МОРОЗ

Президент Федерації з веслування на човнах «Дракон»
Житомирської області

Андрій ОСТРОГЛЯД

викладач Державного університету
«Житомирська політехніка»

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ДО ЗМАГАНЬ

З ВЕСЛУВАННЯ НА ЧОВНАХ «ДРАКОН»

Вступ. Підготовка кваліфікованих веслувальників на човнах «Дракон» є складним та багатограним процесом, що ґрунтується на фізичній адаптації атлетів до навантажень та їхній психологічній підготовці до майбутніх змагань. Формування спортсмена - це тривалий шлях, який займає багато років [4].

Заняття веслуванням на човнах «Дракон» можна розпочинати з 10-річного віку, тоді як до участі у змаганнях допускаються діти, починаючи з 12 років. Саме в цей

період закладається фундамент майстерності, атлети опановують спеціальні навички, а також активно вдосконалюють свою техніку та тактику веслування.

Під час підготовки психологічний стан спортсменів може бути нестабільним: надмірна впевненість нерідко змінюється зневірою у власних силах, а цілеспрямованість - втратою мотивації до подальших занять. У цьому контексті надзвичайно важливою є педагогічна діяльність тренера, спрямована на відбір найбільш талановитих та перспективних вихованців. Відтак, розробка нових програм і методичних прийомів, метою яких є вдосконалення тренувального процесу та зміцнення психічної стійкості веслувальників на змаганнях, є актуальним і важливим напрямком для сучасних наукових досліджень.

Мета. Сформувати дієві елементи системи психологічної підготовки атлетів, спрямовані на підвищення продуктивності тренувальної діяльності, а також забезпечення гранично високого рівня мотивації для досягнення найкращих результатів безпосередньо в умовах змагань.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасний процес підготовки кваліфікованих веслувальників є тривалим і багаторівневим вдосконаленням майстерності. Він базується на врахуванні загальних механізмів адаптації організму до фізичних навантажень, особливостей становлення професійної майстерності, динаміки формування рухових якостей, а також на оптимізації співвідношення спеціальних техніко-тактичних навичок. Оскільки спортсмени-початківці зазвичай не мають належного досвіду, змагання сприймаються ними як стресовий фактор, що перешкоджає реалізації навичок, напрацьованих під час тренувань.

Головними перешкодами в таких випадках стають психологічна нестабільність підлітків, а також невинуватена збудженість, спричинена суб'єктивним сприйняттям змагань як подій виняткової значущості. Варто зазначити, що для більшості веслувальників змагальний процес априорі є стресовою ситуацією [2].

До ключових характеристик особистості спортсмена-веслувальника належать результативні виступи на змаганнях, невпинне прагнення до покращення показників, досягнення нових вершин та наполеглива, цілеспрямована праця. Тренер, який працює з атлетами на початковому етапі, повинен враховувати специфічні

особливості, зумовлені відсутністю у вихованців досвіду участі у спортивних змаганнях. У цьому аспекті педагогічний досвід наставника має спиратися на проведення спеціалізованих психологічних тренінгів. Крім того, багатий змагальний досвід тренера є критично важливим чинником для здійснення якісної психологічної аналітики, яка дозволяє наставнику разом зі спортсменом поетапно розбирати процес гонки, детально та багаторазово обговорюючи кожен її момент - від старту до самого фінішу [3,4].

Безпосередньо після завершення змагань наставники застосовують методіку ґрунтовного аналізу виступів, під час якого з кожним атлетом окремо обговорюють його особисте бачення досягнутого результату та детально виявляють допущені помилки. Ця процедура є критично важливою, адже вона дозволяє не лише нівелювати психологічне напруження у спортсменів та позбавити їх почуття невпевненості чи гіркоти поразки, а й спрямувати їхні зусилля на конструктивне оцінювання власних ресурсів для подальшого встановлення реалістичних цілей на майбутнє. Такий підхід забезпечує високу ефективність, оскільки фокусує увагу атлетів на поетапній роботі, а через багаторазовий розбір перегонів відбувається поглиблення розуміння суті спортивної діяльності, що ефективно мінімізує стрес і страх перед невдачею як на старті, так і безпосередньо в процесі гонки.

Ключовим завданням психологічного супроводу є налаштування веслувальників на оптимізацію власних дій та максимальну концентрацію на виконанні тактичних настанов під час змагальної дистанції — зокрема, підтримку заданого темпу та ритму, здатність ігнорувати провокаційні дії опонентів, а також чітке усвідомлення необхідності дотримання обраної стратегії аж до моменту перетину фінішної лінії. Тренер зобов'язаний сформувати у вихованців сприйняття змагань як невід'ємної частини процесу накопичення досвіду, вдосконалення майстерності та розуміння механізмів постановки цілей.

Отже, на кожному етапі підготовки веслувальника постає гостра потреба у належній мотивації, а грамотне застосування інструментів психологічної підготовки сприяє підвищенню результативності, покращенню якісних показників атлетів під час

виступів, а також гарантує стабільність демонстрованих результатів навіть у межах багатоденних та психологічно виснажливих змагань.

Список використаних джерел

1. Бондаренко І. Г. Практикум з веслування : навч. посібник. Миколаїв : Вид- во ЧНУ ім. Петра Могили, 2021. 136 с.
2. Іванов А. А. Психологія чемпіона. Робота спортсмена над собою. Київ. НМЦ. 2012. 112 с.
3. Сергієнко Л. П. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література. 2021. 256 с
4. Платонов В. М. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування. Київ. Олімпійська література. 2014. 624 с.

Аліме ОСМАНОВА

Кандидат психологічних наук, доцент
Східноукраїнського національного університету
імені Володимира Даля,

ОПТИМІЗАЦІЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Фізичне виховання виступає важливою складовою здорового способу життя особистості. До основних засобів фізичної культури належать фізичні вправи, тоді як допоміжну роль відіграють природні чинники (температурні умови повітря і води, сонячна радіація) та гігієнічні умови, що охоплюють дотримання норм особистої і суспільної гігієни, раціональний режим дня, збалансоване харчування і повноцінний сон. Систематичне виконання фізичних вправ у поєднанні з використанням природних ресурсів (сонячного світла, свіжого повітря, водних процедур) сприяє зміцненню імунітету, підвищенню резистентності організму до захворювань, а також покращенню психоемоційного стану та загального самопочуття. Комплексне поєднання фізичної активності з оптимальним режимом життєдіяльності формує відповідальне ставлення до власного здоров'я та стійку мотивацію до ведення

активного способу життя, що узгоджується з сучасними міжнародними рекомендаціями щодо фізичної активності (World Health Organization, 2020).

Особливої актуальності фізична активність набуває для студентської молоді, навчальна діяльність якої супроводжується значними інтелектуальними та емоційними навантаженнями. Регулярні фізичні вправи сприяють зниженню рівня стресу, підвищенню концентрації уваги, працездатності та профілактиці гіподинамії, яка є характерною ознакою сучасного студентського способу життя.

Фізична активність, що реалізується як у межах навчальних програм із фізичного виховання, так і у формі самостійних занять, здійснює комплексний вплив на організм:

Фізіологічний вплив – проявляється у комплексному покращенні функціонального стану організму. Регулярна фізична активність сприяє підвищенню загальної та спеціальної витривалості, зміцненню серцево-судинної системи, покращенню кровообігу та нормалізації артеріального тиску. Водночас оптимізується діяльність дихальної системи, підвищується ефективність нервової регуляції, активізуються обмінні процеси та зміцнюється імунна система.

Психологічний вплив – реалізується через позитивні зміни в емоційній та особистісній сферах. Фізичні вправи сприяють зниженню рівня тривожності, напруження та психоемоційного виснаження. У процесі рухової активності активізуються нейробіологічні механізми, пов'язані з покращенням настрою, формується емоційна стійкість, здатність до саморегуляції та підвищується впевненість у власних силах.

Когнітивний вплив – проявляється у покращенні пізнавальних процесів і навчальної діяльності. Фізична активність стимулює мозковий кровообіг, що позитивно впливає на функціонування центральної нервової системи, зокрема на пам'ять, увагу, швидкість обробки інформації та здатність до навчання. Крім того, підвищується рівень креативності та когнітивної гнучкості, що підтверджується сучасними науковими дослідженнями у сфері впливу фізичної активності на когнітивні функції (Bull et al., 2020).

Фізична активність супроводжує людину протягом усього онтогенезу, трансформуючись відповідно до вікових особливостей. У дитячому віці провідне значення мають рухливі ігри, у підлітковому та юнацькому віці – спортивні тренування і фітнес-програми, у зрілому – підтримання функціонального стану організму, а в похилому віці – застосування засобів лікувальної фізичної культури. Фізичне виховання, що базується на поєднанні фізичних вправ, природних факторів і здорового способу життя, є ефективним інструментом зміцнення здоров'я студентської молоді та формування сталої мотивації до рухової активності. Систематичні фізичні навантаження у поєднанні з раціональним режимом життєдіяльності виступають основою профілактики широкого спектра захворювань і забезпечують гармонійний розвиток особистості.

Список використаних джерел

1. World Health Organization. *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. 2020. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886>
2. Bull F.C. et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*. 2020. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33239350/>

Тетяна ОСТРЯНКО

Кандидат педагогічних наук, доцент
Східноукраїнського національного університету
імені Володимира Даля

САМОРЕГУЛЯЦІЯ У ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У сучасних умовах зростання психоемоційного навантаження на дітей особливого значення набуває розвиток здатності до саморегуляції. Діти дедалі частіше стикаються зі стресовими ситуаціями, інформаційним перенавантаженням і зниженням рівня рухової активності, що негативно впливає на їхній емоційний стан, поведінку та здатність до навчання. У цьому контексті фізична культура виступає не

лише як засіб фізичного розвитку, а й як ефективний інструмент формування психічної стійкості та саморегуляції [1].

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні особливостей розвитку саморегуляції у дітей засобами фізичної культури.

Саморегуляція розглядається як здатність особистості свідомо керувати власними емоціями, поведінкою, увагою та діяльністю відповідно до поставлених цілей і соціальних норм. У дитячому віці вона перебуває на етапі активного формування і значною мірою залежить від організації діяльності та виховного впливу. Основними компонентами саморегуляції є емоційна, поведінкова та когнітивна регуляція. Недостатній рівень їх розвитку проявляється у підвищенні імпульсивності, труднощах концентрації та емоційній нестабільності [2; 3].

Фізична культура має значний вплив на психічний розвиток дитини завдяки поєднанню рухової активності, емоційного залучення та соціальної взаємодії. Регулярна рухова активність сприяє зниженню рівня тривожності, розвитку самоконтролю та формуванню вольових якостей. Вона також позитивно впливає на розвиток уваги та здатності до довільної регуляції поведінки.

Розвиток саморегуляції здійснюється через нейрофізіологічні, емоційні та когнітивні механізми. Виконання фізичних вправ вимагає контролю рухів, уваги та дотримання правил, що сприяє формуванню довільної поведінки. Особливе значення мають рухливі ігри, які розвивають здатність до контролю імпульсів та соціальної взаємодії.

До найбільш ефективних засобів належать рухливі ігри, дихальні вправи, релаксаційні техніки та координаційні вправи. Вони сприяють розвитку концентрації уваги у дітей, емоційної стабільності та самоконтролю. Систематичне використання таких засобів забезпечує поступове формування навичок саморегуляції. Для розвитку когнітивної саморегуляції ефективні вправи, що вимагають планування дій та концентрації. Вправа «Сходишки уваги» складається із серії рухових завдань за командою (наприклад, три стрибки вперед, два назад, обертання), що тренує здатність слідувати інструкціям і контролювати рухи. Вправа «Лабіринт» передбачає

маркування на підлозі смуг або ліній, по яких діти проходять не торкаючись меж, що розвиває уважність і просторову орієнтацію.

Для розвитку емоційної та поведінкової саморегуляції можна застосовувати вправу «Червоне-зелене світло», коли діти рухаються на «зелений», і зупиняються на «червоний», що формує самоконтроль і терпіння. Вправа «Перешкоди та тиша» являє собою маршрут з перешкодами, де діти дотримуються мовчання або тихих сигналів, що сприяє емоційній стабільності.

Розвиток саморегуляції у дітей доцільно розглядати в межах різних психологічних підходів, які доповнюють один одного та дозволяють більш комплексно пояснити механізми її формування.

Діяльнісний підхід визначає саморегуляцію як процес, що формується у діяльності дитини. Через виконання фізичних вправ та участь у рухливих іграх дитина вчиться ставити цілі, контролювати свої дії та оцінювати результати. Зовнішній контроль поступово трансформується у внутрішній, що є критично важливим для розвитку довірливої поведінки.

Когнітивний підхід акцентує увагу на розвитку пізнавальних процесів: уваги, пам'яті, мислення. Фізичні вправи, які потребують координації, швидкого реагування та дотримання правил, стимулюють розвиток виконавчих функцій, що лежать в основі саморегуляції.

Емоційно-регулятивний підхід підкреслює важливість усвідомлення та контролю власних емоцій. Фізична культура сприяє цьому через зниження тривожності, стабілізацію емоційного стану та формування позитивного емоційного досвіду.

Соціально-психологічний підхід виділяє роль взаємодії з іншими. У процесі командних ігор та спільної діяльності діти навчаються дотримуватися правил, контролювати імпульсивні реакції та узгоджувати свою поведінку з іншими, що є важливим компонентом саморегуляції.

Таким чином, поєднання різних психологічних підходів у процесі фізичного виховання дозволяє забезпечити комплексний розвиток саморегуляції у дітей, що позитивно впливає на їхню поведінку, емоційну сферу, а також успішність у навчанні.

Отже, фізична культура є ефективним засобом розвитку саморегуляції у дітей. Вона сприяє формуванню стійкості, довільної поведінки та здатності до самоконтролю. Використання засобів фізичного виховання у поєднанні з психологічними підходами є перспективним напрямом оптимізації освітнього процесу та покращення психоемоційного стану дітей.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. К.: Олімпійська література, 2008. 391 с.
2. Вобго Л. Розвиток саморегуляції дітей старшого дошкільного віку як умова уміння долати негативні емоції. *Наукові записки. Серія: «Психолого-педагогічні науки» (Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя)*. 2021. №1. С.28–33.
3. Усик Д.Б. Психологічні особливості саморегуляції поведінки у старшому дошкільному віці (результати експериментального дослідження). *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 3(2). С. 94–99

Ольга ПОДЖИНСЬКА

Кандидат психологічних наук, доцент
Відкритого міжнародного університету
розвитку людини «Україна»,
м. Київ

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У сучасних умовах соціальної нестабільності та підвищеного рівня стресових навантажень проблема формування психологічної резильєнтності молоді набуває особливої актуальності. Резильєнтність розглядається як здатність особистості ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин, долати стресові ситуації та відновлювати психологічну рівновагу. Одним із важливих ресурсів розвитку цієї здатності виступає фізична активність.

Є. Карабанов, І. Маріонда, Ю. Прокопенко зазначають, що фізична активність є сукупністю усіх рухів, які людина виконує протягом дня, що пов'язані з роботою, відпочинком, спортом або звичайними побутовими справами [1].

Наукові дослідження свідчать, що регулярні заняття фізичною культурою та спортом позитивно впливають не лише на фізичний стан організму, а й на психоемоційне благополуччя особистості. Фізична активність сприяє зниженню рівня тривожності та напруження, покращує настрій, підвищує самооцінку та

формує відчуття власної ефективності. У процесі фізичних навантажень активізуються нейрофізіологічні механізми, пов'язані з виробленням ендорфінів, що сприяє зменшенню проявів стресу та емоційного виснаження.

Важливим психологічним аспектом фізичної активності є розвиток навичок саморегуляції, витривалості, цілеспрямованості та здатності долати труднощі. Залученість до спортивної діяльності сприяє формуванню відповідальності, наполегливості та здатності працювати в команді, що є важливими складовими психологічної резильєнтності. Крім того, фізична активність виступає ефективним засобом профілактики емоційного вигорання та підтримки психічного здоров'я молоді.

Особливого значення фізична активність набуває саме для молоді, оскільки у цей період формуються життєві стратегії подолання труднощів, здатність до самоконтролю та соціальної взаємодії. Участь у спортивній діяльності сприяє розвитку таких якостей, як відповідальність, цілеспрямованість, здатність долати перешкоди та працювати в команді. Крім того, фізична активність виконує важливу функцію соціалізації, забезпечуючи формування позитивних соціальних зв'язків та підтримку психоемоційного благополуччя молодих людей.

За даними ВООЗ, понад 80 % молоді не дотримуються рекомендацій щодо рівня фізичної активності, які покликані покращувати їх фізичну форму, кардіометаболічний стан, здоров'я кісток, когнітивні функції, психічне благополуччя та зменшувати рівень жирової маси в організмі. Рівень фізичної активності зумовлюється не лише сформованими руховими навичками, а й потребами особистості, що спонукають молоду людину самостійно шукати можливості для

рухової діяльності та задоволення фізіологічних і психологічних потреб, пов'язаних із підтримкою здоров'я, покращенням фізичної форми та подоланням стресу [2].

Водночас фізична активність має важливе значення не лише для фізичного, а й для психічного здоров'я, оскільки сприяє зниженню рівня тривожності та стресу, покращує настрій, когнітивні функції, адаптаційні можливості, соціальну взаємодію та командну співпрацю, а також зміцнює самооцінку і впевненість у собі. З метою підвищення рівня фізичної активності у 2018 році за ініціативи ВООЗ було розроблено глобальний план дій, що передбачає комплекс заходів для активізації рухової діяльності населення. Основними напрямками його реалізації визначено формування активного суспільства через популяризацію знань про користь фізичної активності, забезпечення доступу до безпечних умов для занять у громадах, розвиток програм заохочення до регулярної рухової активності для людей різного віку та можливостей, а також створення ефективних систем координації та мобілізації ресурсів для підтримки фізичної активності протягом усього життя.

Дослідниця Ш.Тахіра зазначає, що командні види спорту та участь у спортивних секціях мають значний позитивний вплив на психічне здоров'я молоді, оскільки сприяють формуванню соціальних зв'язків, розвитку відчуття приналежності до спільноти та забезпечують важливу соціально-психологічну

підтримку. Водночас важливу роль відіграє діяльність мотивованих тренерів, які можуть сприяти підтримці та зміцненню психоемоційного благополуччя молодих людей [3].

Інші дослідження підкреслюють зростання уваги до необхідності раннього формування психічної витривалості у молоді як важливого ресурсу подолання життєвих труднощів. Профілактика психічних розладів у юнацькому віці має важливе значення не лише для індивідуального благополуччя, але й для суспільства загалом. У цьому контексті особливо важливими є своєчасне виявлення перших ознак психологічних труднощів та сприяння розвитку навичок подолання стресу за підтримки батьків, тренерів, психологів, педагогів і фахівців сфери охорони здоров'я. Ефективними є також спеціальні освітні та профілактичні програми, спрямовані на підвищення обізнаності щодо психічного здоров'я та його збереження.

Водночас психічне здоров'я тісно пов'язане з рівнем фізичної активності, оскільки регулярні фізичні навантаження сприяють покращенню когнітивних функцій, стабілізації емоційного стану та зниженню рівня стресу. Фізична активність позитивно впливає на нейрохімічні процеси в мозку, що сприяє підтримці психічної рівноваги та підвищенню адаптаційних можливостей організму.

Таким чином, фізична активність виступає ключовим чинником розвитку психологічної резильєнтності студентської молоді, оскільки сприяє формуванню адаптивних механізмів подолання стресу, покращенню емоційного стану та когнітивних функцій, а також зміцненню соціальних зв'язків і почуття власної ефективності. Регулярні заняття фізичною культурою та спортом не лише підтримують фізичне здоров'я, а й зміцнюють внутрішні психологічні ресурси молодих людей, підвищують їх витривалість до життєвих труднощів та сприяють загальному психоемоційному благополуччю. Отже, інтеграція фізичної активності у повсякденне життя здобувачів освіти є ефективним засобом розвитку психологічної стійкості та формування здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Карабанов Є, Маріонда І, Прокопенко Ю. Фізична активність як складова дорослого населення. Шляхи розвитку рухової активності молоді України. матеріали V Всеукр. науково-практ. конф. м Дрогобич. 27.04. 2023. 110- 9.
2. Центр громадського здоров'я України | МОЗ [Інтернет]. Як заняття спортом покращує ваш психоемоційний стан та зміцнює психічне здоров'я? | Центр громадського здоров'я. URL: <https://phc.org.ua/news/yak-zanyatty-a-sportom-pokraschuevash-psikhoemocinyi-standa-zmicnyue-psikhichne-zdorovya>
3. Tahira S. The Association Between Sports Participation and Mental Health Across the Lifespan. *International Journal of Sport Studies for Health* [Інтернет]. 2023; 5(2), 1-8. DOI: <https://doi.org/10.61838/kman.intjs>

**РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПОДОЛАННІ СИМПТОМІВ ПТСР
У ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ТА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЗВІЛЬНЕНИХ
З ПОЛОНУ ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ ТА ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД
ОБОЛОНСЬКОГО ЦЕНТРУ СОЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ (м. Київ)**

Актуальність проблеми. Збройні конфлікти сучасності спричиняють значне зростання кількості осіб, які переживають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Особливо складними є випадки у ветеранів війни та військовослужбовців, звільнених з полону, оскільки їхній психоемоційний стан формується під впливом тривалих травматичних переживань, фізичного та психологічного виснаження.

ПТСР проявляється у вигляді хронічної тривожності, порушень сну, емоційної лабільності, депресивних станів та соціальної дезадаптації. У зв'язку з цим актуальним є пошук ефективних засобів комплексної реабілітації, серед яких особливе місце займає рухова активність як доступний і науково обґрунтований інструмент психофізичного відновлення [1,2].

Мета дослідження. Обґрунтувати ефективність рухової активності у подоланні симптомів ПТСР у ветеранів війни та військовослужбовців, звільнених з полону, з урахуванням психологічних механізмів її впливу та аналізу практичного досвіду роботи Оболонського центру соціальних служб у місті Києві.

Теоретичне обґрунтування проблеми. ПТСР є складним психічним станом, що виникає внаслідок переживання екстремальних подій. Його симптоматика включає повторне переживання травми (флешбеки), уникнення стимулів, пов'язаних із травматичним досвідом, гіперзбудження та емоційне оніміння. Згідно з сучасними науковими підходами, ефективна реабілітація ПТСР повинна бути комплексною та включати як психологічні, так і фізіологічні компоненти впливу [6,8].

Рухова активність у цьому контексті розглядається як важливий ресурс відновлення, що впливає на організм через низку психофізіологічних механізмів.

Регулярні фізичні навантаження сприяють нормалізації роботи центральної нервової системи, зниженню рівня стресових гормонів, покращенню нейропластичності мозку та стабілізації емоційного стану.

З наукової точки зору, позитивний вплив фізичних вправ на осіб із ПТСР пояснюється такими механізмами: під час фізичної активності відбувається вивільнення ендорфінів, серотоніну та дофаміну, що сприяє покращенню настрою та зменшенню тривожності; знижується рівень кортизолу, що позитивно впливає на адаптаційні можливості організму; фізичні вправи допомагають відновити контакт із власним тілом, що часто порушується у осіб, які пережили травму [5,7].

Спостерігається підвищення самооцінки: досягнення у фізичній діяльності сприяють формуванню впевненості у власних можливостях. Групові форми занять створюють умови для підтримки, взаємодії та поступового повернення до активного соціального життя.

Практичний досвід Оболонського центру соціальних служб. Важливим підтвердженням ефективності рухової активності є практичний досвід роботи Оболонського центру соціальних служб, де впроваджуються програми психосоціальної підтримки ветеранів війни та осіб, звільнених з полону. У центрі застосовується комплексний підхід, що поєднує психологічну допомогу з фізичною реабілітацією.

Основними напрямками роботи є:

1. *Організація регулярних занять із фізичної активності.* Програми включають: оздоровчу ходьбу та легкий біг; функціональні тренування з урахуванням індивідуального стану; вправи на розтягування та релаксацію; дихальні практики.

2. *Індивідуалізація навантаження.* Заняття адаптуються відповідно до фізичного та психологічного стану учасників, що є особливо важливим для осіб після полону, які часто мають виснаження організму та супутні захворювання.

3. *Поєднання фізичних вправ із психологічною підтримкою.* Під час занять використовуються елементи психорегуляції, зокрема: техніки усвідомленого дихання; вправи на зниження тривожності; формування навичок саморегуляції.

4. *Групова форма роботи.* Заняття у малих групах сприяють формуванню довіри, взаємної підтримки та зменшенню відчуття ізольованості.

5. *Позитивна динаміка стану учасників.* За результатами спостережень фахівців центру відзначається: зниження рівня тривожності та агресивності; покращення якості сну; підвищення фізичної витривалості; зростання мотивації до активного способу життя; покращення соціальної адаптації.

Особливої уваги заслуговує той факт, що для осіб, звільнених з полону, рухова активність виступає не лише засобом фізичного відновлення, а й важливим інструментом повернення відчуття контролю над власним життям і тілом. Аналіз теоретичних положень та практичного досвіду свідчить, що рухова активність є ефективним компонентом комплексної реабілітації ПТСР. Вона дозволяє інтегрувати фізичні та психологічні аспекти відновлення, що особливо важливо для осіб із глибокими травматичними переживаннями [4,7]. Практика Оболонського центру соціальних служб підтверджує доцільність впровадження

системних програм фізичної активності у структуру соціально-психологічної допомоги.

Таким чином можемо констатувати, що ПТСР є серйозною проблемою серед ветеранів війни та осіб, звільнених з полону, що потребує комплексного підходу до реабілітації. Рухова активність має доведений позитивний вплив на психоемоційний та фізичний стан таких осіб. Психологічний ефект фізичних вправ реалізується через нейрофізіологічні, емоційні та соціальні механізми

[3, 4, 9].

Практичний досвід Оболонського центру соціальних служб демонструє ефективність поєднання фізичної активності з психологічною підтримкою.

Перспективним є подальше впровадження та розвиток подібних програм у системі соціальної та медико-психологічної реабілітації.

Список використаних джерел

1. Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту : Закон України від 22.10.1993 № 3551-ХІІ (зі зм.).
2. Державна цільова програма з фізичної та психологічної реабілітації ветеранів війни / Кабінет Міністрів України. Київ, 2022.
3. Методичні рекомендації щодо психосоціальної підтримки ветеранів війни та членів їх сімей / Міністерство у справах ветеранів України. Київ, 2021
4. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної медичної допомоги «Посттравматичний стресовий розлад» / МОЗ України. Київ, 2019.
5. Бойко М. І. Вплив рухової активності на психоемоційний стан людини. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ. 2019. № 5.112–118.
6. Ковальчук В. І. Фізична реабілітація учасників бойових дій: сучасні підходи. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ: НУФВСУ. 2020. № 2.78–84.
7. Кокун О. М. Психологічна допомога військовослужбовцям у стресових ситуаціях. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 170 с.
8. Литвиненко С. А. Психологічні особливості посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. Київ: Психологічний часопис. 2021. № 3. С. 45–52.
9. Шевчук О. В. Психологічна реабілітація учасників бойових дій. Київ : Ніка-Центр, 2019. 256

Наукове видання

ЗБІРНИК ДОПОВІДЕЙ

*I Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти,
молодих учених та фахівців фізичної культури і спорту*

**СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
І СПОРТУ В РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ТА
ВІДНОВЛЕННІ ЗДОРОВ'Я**

10 квітня 2026 р.

Оригінал макет О.В. Могильна

Підписано до друку 30.06.2026.
Формат 60 × 84¹/₈. Папір типогр. Гарнітура Times.
Умов. друк. арк. 22,1. Обл.-вид. арк. 23.7.
Вид. № 3447.

Видавництво Східноукраїнського національного університету
імені Володимира Даля

Свідоцтво про реєстрацію: серія ДК No 1620 від 18.12.03 р.

Адреса університета: вул. Іоанна Павла II, 17
м. Київ, 01042, Україна
e-mail: vidavnictvosnu.ua@gmail.com