



**III Всеукраїнський круглий стіл приурочений
відзначенню Дня науки в Україні та
Всесвітнього дня руху заради здоров'я**

РУХ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я – НАУКА МАЙБУТНЬОГО

МАТЕРІАЛИ КРУГЛОГО СТОЛУ

Чернівці,
11 травня 2026 року



Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації
Наукове товариство студентів, аспірантів, докторантів та
молодих вчених кафедри спорту та фітнесу

Матеріали III Всеукраїнського круглого столу приуроченого
відзначення Дня науки в Україні та Всесвітнього дня руху
заради здоров'я
РУХ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я – НАУКА МАЙБУТНЬОГО

11 ТРАВНЯ 2026 РОКУ
м. ЧЕРНІВЦІ

Чернівці
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича
2026

УДК 796.011(08)
Р 918

Р.918 Рух для здоров'я – наука майбутнього : матер. III Всеукраїнського круглого столу приуроченого відзначення Дня науки в Україні та Всесвітнього дня руху заради здоров'я (11 травня 2026 р., м. Чернівці) / за ред. Ю. Ю. Мосейчука – Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2026. 64 с.

У збірнику розміщені матеріали круглого столу, висвітлені напрямки досліджень із науково-методичних засад оздоровчо-рекреаційної рухової активності, актуальних питань спортивної підготовки в умовах сучасності, новітніх підходів до використання рухової активності у відновленні функціонального стану людини, сучасних підходів до організації та змісту освітнього процесу майбутніх фахівців з фізичної культури, спорту та фізичної терапії, ерготерапії.

Для викладачів, здобувачів закладів вищої освіти за спеціальностями А7 Фізична культура і спорт, А4 Середня освіта. Фізична культура, І7 Фізична терапія та реабілітація, для науковців, молодих вчених, науково-педагогічних працівників та всіх зацікавлених осіб сферою фізичної культури і спорту.

УДК 796.011(08)
©Чернівецький національний
університет імені Юрія Федьковича,
2026

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

<i>Байдюк Микола.</i> ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ФУНДАМЕНТАЛЬНИЙ ЧИННИК ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ТА АКТИВНОГО ДОВГОЛІТТЯ ВПО ПОХИЛОГО ВІКУ	7
<i>Кудрявцева Ксенія.</i> ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ТА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВОЛОНТЕРСТВОМ	9
<i>Тівелік Марина, Наконечна Марія.</i> СТРЕТЧИНГ: СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ.....	12
<i>Унгурян Маргарита.</i> АЛЬТЕРНАТИВНІ ВИДИ СПОРТУ В СУЧАСНІЙ КУЛЬТУРІ ДОЗВІЛЛЯ: ГЕНЕЗИС, ТИПОЛОГІЯ ТА СПЕЦИФІКА СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ	15
<i>Царик Андрій.</i> МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ ЯК СПОСІБ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ.....	17
<i>Цуркан Богдан.</i> СУЧАСНІ РІЗНОВИДИ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	19

РОЗДІЛ 2. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ

<i>Горюк Петро.</i> ІГРОВА ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЯ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ U-15 3 ПАНКРАТІОНУ.....	23
<i>Змійовський Роман, Балацька Лариса.</i> ОГЛЯД СУЧАСНИХ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БАСКЕТБОЛІСТІВ ПОЧАТКОВОЇ ГРУПИ ПІДГОТОВКИ	25

<i>Пашинюк Анастасія.</i> ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА В СИСТЕМІ СУЧАСНОГО ТХЕКВОНДО ВТ.....	27
<i>Пашинюк Катерина.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЄДИНОБОРСТВАХ.....	30
<i>Спіндяк Олександр.</i> ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ У СПОРТИВНІЙ АКРОБАТИЦІ	32
<i>Флоряк Евеліна, Горюк Петро.</i> СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ПАНКРАТІОНІСТІВ У-15.....	34
<i>Шандригось Віктор, Тропін Юрій, Воляннюк Софія.</i> ПРОБЛЕМИ РАНЬОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ У БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ	37

РОЗДІЛ 3. НОВІТНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОРИСТАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ВІДНОВЛЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ

<i>Басістий Михайл, Почтарьов Артем, Юрчишин Юрій.</i> РОЛЬ СТИЙОК ТА ПОХІДНИХ РУХОВИХ ДІЙ В ІСТОРИЧНОМУ ФЕХТУВАННІ У ПІДВИЩЕННІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ВІДНОВЛЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ.....	43
<i>Бамбурак Володимир.</i> РОЛЬ ІНТЕРАКТИВНИХ СВІТЛОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ (BLAZEROD) У РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ ТА КОГНІТИВНОЇ ГНУЧКОСТІ У ДІТЕЙ.....	45
<i>Ткачик Святослав.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ 8–10 РОКІВ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ВПЛИВУ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ.....	47
<i>Шубкіна Ольга, Козік Наталія.</i> ВІДНОВЛЕННЯ РУХОВИХ ФУНКЦІЙ У НЕЙРОРЕАБІЛІТАЦІЇ ЧЕРЕЗ МЕХАНІЗМИ НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТІ.....	51

РОЗДІЛ 4. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ЗМІСТУ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ

<i>Алексєєва Наталія, Киселиця Оксана.</i> ГЕЙМІФІКАЦІЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	53
<i>Бакіко Ігор, Ковальчук Володимир, Савчук Сергій, Добринський Володимир.</i> ІННОВАЦІЇ ТА ТРАДИЦІЇ У ПОНЯТІЙНОМУ АПАРАТІ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	55
<i>Зборовський Микита, Кожокар Марина.</i> ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	60
<i>Палічук Юрій.</i> ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ДО РОБОТИ В ЛІТНІХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРАХ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....	62

РОЗДІЛ 1

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ФУНДАМЕНТАЛЬНИЙ ЧИННИК ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ТА АКТИВНОГО ДОВГОЛІТТЯ ВПО ПОХИЛОГО ВІКУ

Микола Байдюк

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотація. У роботі проаналізовано роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності як провідного чинника активного старіння та запобігання передчасній інволюційним змінам організму. На основі порівняльного аналізу вподобань літніх людей України та Польщі, а також оцінки рівня рухової активності ВПО, обґрунтовано необхідність впровадження спеціалізованих оздоровчих програм для підвищення якості життя в похилому віці.

Ключові слова: активне старіння, оздоровчо-рекреаційна рухова активність, якість життя, внутрішньо переміщені особи, похилий вік.

Процес активного старіння зумовлений комплексом детермінантів, серед яких стратегічно важливими є рівень рухової активності та суб'єктивна якість життя [3]. Гіподинамія виступає однією з фундаментальних передумов передчасного старіння, оскільки дефіцит м'язової діяльності провокує деструктивні зміни в серцево-судинній системі та пригнічує імунний захист. Як зазначають О. Андрєєва та А. Гакман, активний руховий режим суттєво мінімізує ризики хронічних захворювань, оптимізує індекс маси тіла та зміцнює кісткову тканину, виступаючи дієвим інструментом підтримки біологічного ресурсу людини. Таким чином, оздоровчо-рекреаційна рухова активність виступає дієвим інструментом

підтримки функціонального здоров'я та біологічного ресурсу людини [3].

Практичний аспект дослідження уподобань осіб похилого віку в Україні та Польщі виявив, що найпопулярнішим видом оздоровчо-рекреаційної рухової активності для обох статей виявилася скандинавська ходьба, причому серед українок вона затребувана більше (20%), ніж серед польок (16%). Жінки також активно обирають фітнес, туризм і плавання, майже ігноруючи спортивні ігри. Натомість чоловіки, окрім ходьби, плавання та туризму, виявляють значний інтерес до командних ігор (до 20%), але практично не зацікавлені в йозі чи звичайних піших прогулянках [2]. Це підтверджує, що оздоровчо-рекреаційна рухова активність є фундаментом здорового старіння в обох країнах, незалежно від національного контексту, де найбільш затребуваним інструментом підтримки здоров'я виявилася скандинавська ходьба.

Особливої уваги в сучасних умовах потребує категорія внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Результати нашого дослідження вказують на гострий дефіцит рухової активності серед цієї групи: домінує середній (52,6%) та низький (36,8%) рівні. Те, що понад третина респондентів веде малорухливий спосіб життя, свідчить про необхідність розробки спеціалізованих корекційних програм, адаптованих до специфічних умов проживання ВПО.

Отже, систематична оздоровчо-рекреаційна рухова активність є невід'ємною складовою стратегії активного довголіття. Своєчасне впровадження методично обґрунтованих фізичних вправ дозволяє нівелювати негативні наслідки соціальної дезадаптації та безпосередньо покращити якість життя людей похилого віку.

Список використаних джерел

1. Ніколенко О. І., Ногас А. О., Гуцман С. В., Орел І. О., Гайнуліна І. М., Гамма Т. В. Фізична культура і спорт як засоби попередження передчасного старіння людини. *Rehabilitation and Recreation*. 2021. № 9. С. 182–186. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.24>

2. Ячнюк М., Зінченко Н., Зендик О., Стримбу Є. Особливості оздоровчої рухової активності осіб похилого віку. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Вип. 6 (193). С. 176–179. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).39](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).39)
3. Andrieieva O., Hakman A. Physical Activity and Quality of Life as Components of Active Aging of the Elderly. Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society. 2021. № 2 (54). P. 49–55. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-49-55>

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ТА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВОЛОНТЕРСТВОМ

Ксенія Кудрявцева

Національний університет фізичної культури та спорту
України

Анотація. Волонтерська діяльність супроводжується інтенсивною соціальною взаємодією, багатозадачністю та значним психоемоційним навантаженням, що сприяє розвитку хронічного стресу і зниженню резистентності організму. Тривале перебування у статичних позах під час виконання робочих завдань призводить до порушень постави, м'язових дисфункцій і больового синдрому, які посилюються під впливом стресу. Це обумовлює необхідність впровадження оздоровчих тренувань для покращення фізичного та психоемоційного стану волонтерів.

Ключові слова: побудова тренувального процесу, функціональний стан, жінки-волонтерки, оздоровчий фітнес, фізичний стан, психоемоційний стан, фізична підготовка

Дослідження Мартинюк, присвячене функціональному стану жінок першого періоду зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом, узагальнює результати численних

наукових праць і підтверджує позитивний вплив фізичних навантажень на організм. Встановлено, що оздоровчі тренування сприяють активізації ліполізу та покращенню функцій дихальної системи, підвищенню аеробної й анаеробної продуктивності, нормалізації маси тіла та фізичних показників здоров'я. Крім того, відзначено зниження рівня негативних емоцій, підвищення самоконтролю, покращення психоемоційного стану та зменшення больових відчуттів, зокрема у ділянці шиї й спини [3].

Основні напрямки та підходи до побудови тренувального процесу жінок, які залучені до волонтерської діяльності:

1) Спрямованість тренувань — розвиток силової витривалості, гнучкості, мобільності суглобів і координації [3].

2) Побудова тренувань — на основі принципів поступовості, повторності, варіативно системності та систематичності для забезпечення адаптації організму [5].

3) Урахування фізіологічних аспектів — адаптація навантажень до особливостей жіночого організму (менструальний цикл, клімактеричний період) та запобігання перевантаженню [2].

4) Комплексність навантажень — поєднання силових вправ, вправ на гнучкість, мобільність і розслаблення для оптимізації м'язового тону [6].

5) Різномісна підготовка — розвиток усіх фізичних якостей із широким використанням різноманітних рухів для формування нових рухових навичок і підвищення адаптаційних можливостей [2].

6) Оздоровчі напрями для психоемоційного стану — перевага низькоінтенсивним практикам (стретчинг, йога, пілатес), що покращують психоемоційний стан, розвивають гнучкість, координацію та м'язи глибокого стабілізаційного кору [4].

7) Прогресія навантаження та інтенсивність — поступове підвищення фізичного стану від розвитку загальної витривалості до швидкісної та швидкісно-силової; інтенсивність навантажень диференціюється за рівнем фізичного стану (40–75% МСК) [1].

8) Соціальний підхід — перевага групових занять для покращення психоемоційного стану та дотримання принципів раціонального харчування, режиму праці й відпочинку та системності тренувань [2].

Висновок. Волонтерська діяльність пов'язана зі значним психоемоційним і фізичним навантаженням, що може спричиняти стрес, порушення постави та зниження функціональних можливостей організму. Обґрунтовано доцільність використання оздоровчих тренувань як засобу відновлення фізичного та психоемоційного стану.

Ефективність забезпечується комплексним підходом, що включає розвиток фізичних якостей, дотримання принципів поступовості та системності, а також поєднання різних видів рухової активності з урахуванням особливостей жіночого організму. Раціонально побудовані тренування сприяють підвищенню працездатності, покращенню самопочуття та якості життя жінок-волонтерок.

Список використаних джерел та літератури:

1. Воловик, Данилко, Гуралчук, Пивчук. Особливості програмування занять оздоровчим фітнесом : навчально-методичні матеріали. – Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України.
2. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навчальний посібник / І. І. Земцова. – 2-ге вид., без змін. – Київ : Олімпійська література, 2019. – 207 с.
3. Мартинюк О. В. Функціональний стан жінок першого періоду зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2016. – Вип. 22. – С. 31–36.
4. Томіліна Ю., Бишевец Н. Стан хребта жінок першого періоду зрілого віку в процесі занять пілатесом. – Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України.
5. Lorenz D. S., Reiman M. P., Walker J. C. Periodization: Current Review and Suggested Implementation for Athletic

- Rehabilitation // Sports Health: A Multidisciplinary Approach. – 2010. – Vol. 2(6). – P. 509–518.
6. Mikkonen H. et al. Perspectives on Concurrent Strength and Endurance Training in Healthy Adult Females: A Systematic Review // Sports Medicine. – 2023.

СТРЕТЧИНГ: СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ

Марина Тівелік, Марія Наконечна

Чернівецький національний університет імені Юрія
Федьковича

Анотація. У роботі розглянуто значення стретчингу як ефективного засобу підвищення гнучкості, покращення рухливості суглобів та еластичності м'язів [2]. Проаналізовано основні цілі та переваги регулярного виконання вправ на розтягування, зокрема їх вплив на кровообіг, обмінні процеси, профілактику травм і формування правильної постави [1]. Окрему увагу приділено позитивному впливу стретчингу на психоемоційний стан людини. Описано основні види стретчингу (статичний, динамічний, пасивний) та їх особливості застосування у тренувальному процесі [3]. Висвітлено методичні рекомендації щодо правильного виконання вправ, включаючи значення розминки, контролю рухів і дихання. Доведено, що стретчинг має комплексний вплив на організм, сприяє покращенню фізичного та ментального здоров'я, підвищенню працездатності та якості життя.

Ключові слова: стретчинг, гнучкість, рухливість суглобів, еластичність м'язів, фізична активність, здоровий спосіб життя, профілактика травм, кровообіг, відновлення, психоемоційний стан, опорно-руховий апарат, тренувальний процес.

У сучасному світі фізична активність є необхідною складовою здорового способу життя. Одним із важливих напрямків у фітнесі є стретчинг (stretching) — система вправ, спрямована на розвиток гнучкості, покращення рухливості суглобів та еластичності м'язів [2]. Стретчинг широко

застосовується як у професійному спорті, так і серед людей різного віку для підтримання фізичної форми, відновленню м'язів, профілактики травм і покращення загального самопочуття [1].

Мета та значення стретчингу.

Основною метою стретчингу є підвищення еластичності м'язових волокон, покращення рухливості суглобів та зменшення м'язового напруження [2].

Регулярне виконання вправ сприяє активізації кровообігу, що забезпечує краще постачання кисню до тканин [1]. Крім того, стретчинг позитивно впливає на обмінні процеси в організмі, що сприяє швидшому відновленню після фізичних та моральних навантажень [1]. Особливо важливим є для людей, які ведуть малорухливий спосіб життя, оскільки допомагає запобігти застійним явищам у м'язах і суглобах.

Однією з основних переваг стретчингу є покращення гнучкості, а завдяки регулярним заняттям підвищується еластичність м'язів, що дозволяє виконувати рухи з більшою амплітудою [2]. Це особливо важливо у спорті, де гнучкість безпосередньо впливає на техніку виконання вправ.

Стретчинг також відіграє важливу роль у профілактиці травм. Добре розтягнуті та розігріті м'язи менш схильні до розривів і перенавантажень [1]. Крім того, вправи сприяють формуванню правильної осанки, що є актуальним для людей, які багато часу проводять у сидячому положенні.

Ще однією перевагою є позитивний вплив на психоемоційний стан. Під час виконання вправ відбувається розслаблення організму, знижується рівень стресу та покращується настрій.

Існує декілька основних видів стретчингу, кожен з яких має свої особливості. Статичний стретчинг передбачає утримання м'яза у розтягнутому положенні протягом 15–60 секунд [2]. Це найбільш безпечний і поширений вид.

Динамічний стретчинг включає виконання плавних рухів із поступовим збільшенням амплітуди [3]. Він часто використовується як частина розминки перед тренуванням.

Пасивний стретчинг виконується за допомогою партнера або спеціального обладнання, що дозволяє досягти більш глибокого розтягування м'язів.

Методика виконання вправ

Для досягнення максимального ефекту необхідно дотримуватись правильної методики виконання вправ. Стретчинг слід виконувати після розминки, коли м'язи вже розігріті [3]. Усі рухи мають бути плавними та контрольованими, без різких ривків.

Важливу роль відіграє дихання — воно повинно бути рівномірним і глибоким. Не слід допускати больових відчуттів під час виконання вправ, зразу казати тренеру про больові відчуття, оскільки це може призвести до травм. Оптимальний час утримання позиції становить від 15 до 60 секунд [2].

Стретчинг має комплексний вплив на організм людини. Він покращує функціонування опорно-рухового апарату, підвищує еластичність м'язів і зв'язок, ментального здоров'я а також сприяє нормалізації кровообігу [1].

Крім того, вправи позитивно впливають на нервову систему, допомагаючи зменшити рівень стресу та емоційного напруження. Регулярні заняття сприяють покращенню загального самопочуття, підвищенню працездатності та якості життя.

У спортивній практиці стретчинг є невід'ємною частиною тренувального процесу. Він допомагає розігріти м'язи до навантаження, покращує техніку виконання вправ і знижує ризик травм [3].

Отже, стретчинг є ефективним і доступним методом розвитку гнучкості та підтримання фізичного здоров'я. Регулярне виконання вправ сприяє гармонійному розвитку тіла, покращенню самопочуття. Завдяки своїй універсальності стретчинг може використовуватись як у спорті, так і в повсякденному житті.

Список використаних джерел та літератури

1. Behm D. G., Alizadeh S., Daneshjoo A. та ін. Acute effects of various stretching techniques on range of motion: a systematic review with meta-analysis. Sports Medicine -

- Open. – 2023. – Vol. 9, № 1. – DOI: [<https://doi.org/10.1186/s40798-023-00652-x>]
2. Cai P., Liu L., Li H. Dynamic and static stretching on hamstring flexibility and stiffness: a systematic review and meta-analysis. *Heliyon*. – 2023. – Vol. 9, № 8. – DOI: [<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e18795>]
 3. Афанасьєв С. М., Літвінова К. О. Вплив стретчингу на фізичний стан студентської молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2021. – № 3. – С. 45–50.
 4. Afonso J., Clemente F. M., Nakamura F. Y. та ін. The effectiveness of stretching for improving range of motion: a systematic review. *Healthcare*. – 2021. – Vol. 9, № 4. – URL: <https://www.mdpi.com/2227-9032/9/4/427>
 5. Opplert J., Babault N. Acute effects of dynamic stretching on muscle flexibility and performance. *Sports Medicine*. – 2020. – Vol. 50, № 3. – С. 491–506. – DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01229-0>

АЛЬТЕРНАТИВНІ ВИДИ СПОРТУ В СУЧАСНІЙ КУЛЬТУРІ ДОЗВІЛЛЯ: ГЕНЕЗИС, ТИПОЛОГІЯ ТА СПЕЦИФІКА СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Маргарита Унгурян,

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотація. У роботі досліджено теоретичну модель класифікації спортивних практик Р. Райнхарта та Р. Вільямса, що базується на виокремленні доміантних, залишкових та емерджентних видів спорту. Особливу увагу приділено феномену емерджентності як здатності альтернативних видів спорту формувати нові «структури почуттів», цінності та моделі соціальної взаємодії, що кидають виклик традиційним спортивним ієрархіям.

Ключові слова: альтернативні види спорту, емерджентність, доміантний спорт, залишкові види спорту, соціальна взаємодія, спортивна ієрархія.

Сучасний науковий дискурс навколо трансформації спортивних практик потребує глибокого аналізу теоретичних моделей, які пояснюють виникнення та еволюцію нових рухових форм у протигагу традиційним інституціям. Дослідження природи альтернативних видів спорту ґрунтується на фундаментальній концепції британського теоретика культури Р. Вільямса, що дозволяє класифікувати фізичну активність за ступенем її відповідності домінантним культурним нормам. На основі цієї моделі дослідник Р. Райнхарт виокремив домінантні (dominant) види, мейнстрімний спорт, здебільшого олімпійські дисципліни (футбол, баскетбол, легка атлетика, плавання). Вони мають інституційну підтримку, чіткі правила та висвітлюються в медіа;

залишкові (residual) види – спортивні практики минулого, які все ще існують, але втратили провідну роль. Наприклад, традиційні народні ігри або «стара школа» гімнастики;

емерджентні (emergent) види – це нові практики (корнербол, паркур, фрісбі), які виникають як альтернатива домінантним. Вони створюють нові смисли, нові типи соціальної взаємодії та часто кидають виклик традиційній спортивній ієрархії [1, с. 506].

Залишкові (residual) види – це спортивні практики минулого, які втратили провідну роль у глобальній медіа-системі, але зберігають глибоке коріння в громадах. Ці ігри контрастують із домінантними (олімпійськими) видами, оскільки вони не прагнуть до жорсткої стандартизації правил заради телевізійних рейтингів, а фокусуються на збереженні традиції [1, с. 510-511].

Термін «emergent» у контексті теорії Р. Вільямса та Р. Райнхарта має специфічне навантаження, яке виходить за межі простого слова «нові». Це – властивість системи набувати нових якостей, які не притаманні її окремим елементам. В контексті рухової активності, це види спорту, що не просто з'явилися, а принесли з собою нову філософію, цінності та форми соціальної взаємодії. Крім цього, визначення підкреслює початкову стадію розвитку альтернативного виду спорту.

Отже, на відміну від «нових» (нещодавно вигаданих ігор, які копіюють структуру традиційних), «емерджентні» види спорту, зароджуються як альтернатива традиційним формам,

пропонують нові «структури почуттів». Звичайно, існує перетин між категоріями Вільямса, за видом спорту та за рівнем спорту. Аматорський футбол може бути як традиційним, через перетин з професійним та університетським футболом, так і залишковим, оскільки він є «елементом сучасного» зв'язку мейнстрімного футболу [2, с. 122].

Список використаних джерел та літератури:

1. Rinehart R. E. Emerging Arriving Sport: Alternatives to Formal Sports. In: Coakley, J. J. & Dunning, E. (Eds.), Handbook of Sports Studies. Sage, London, 2000. pp. 504-20.
2. Williams, R. (1977). Marxism and Literature. Oxford: Oxford University Press. p. 122.

МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ ЯК СПОСІБ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ

Андрій Царик

Комунальний заклад вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»

Анотація. У тезах досліджено чинники формування мотиваційної сфери підлітків до фізкультурно-спортивної діяльності в умовах сучасних викликів. Визначено, що мотивація є ключовим інструментом не лише фізичного, а й психоемоційного самовдосконалення особистості. Проаналізовано пріоритети та бар'єри рухової активності молоді

Ключові слова: підлітки, спорт, фізична культура, мотивація, самовдосконалення, здоров'я, життєстійкість.

Питання мотивації підлітків до занять фізичною культурою на сьогодні є однією з найбільш актуальних соціально-педагогічних проблем. Система освіти потребує якісного та інноваційного підходу, оскільки традиційні методи часто не враховують нові потреби людини. В умовах сьогодення (2024-2026 рр.) постають проблеми критичного зниження рухової активності, надмірного захоплення гаджетами та дефіциту живого спілкування [4]. За даними МОЗ України, понад

90% підлітків мають відхилення у здоров'ї, а 50% - незадовільну фізичну підготовку. Особливо вразливими є студенти коледжів на етапі адаптації, коли рухове навантаження різко зменшується, що веде до ряду дисфункцій організму [2].

Мотивація до фізичної активності - це особливий стан особистості, спрямований на досягнення оптимального рівня працездатності та життєстійкості. Процес формування інтересу є багатоступінчастим: від елементарних гігієнічних знань у дитинстві до глибоких психофізіологічних знань у підлітковому віці [3]. Проте значна частина молоді не усвідомлює користі цих занять, сприймаючи їх як формальність. Головна особливість мотивації - її прямий вплив на ефективність діяльності: реакцію на навантаження, швидкість відновлення та психологічну стійкість [6].

Аналіз сучасних наукових праць та спостереження на базі коледжу дозволили виділити основні мотиви підлітків:

1. Естетичний мотив: удосконалення форми тіла та боротьба із зайвою вагою.
2. Спортивний мотив: досягнення результату та конкуренція.
3. Комунікативний мотив: спілкування з друзями та активний відпочинок [1].

Дані свідчать, що у хлопців спортивний мотив йде паралельно з прагненням до гарної фігури. У дівчат домінує мотив удосконалення форми тіла та зміцнення здоров'я, тоді як спортивні досягнення мають низький пріоритет. Важливим фактором є самооцінка: підлітковий вік є критичним для її формування, і саме успіх у фізичному вдосконаленні може позитивно вплинути на гармонійний розвиток особистості [5].

Один з основних негативних факторів, що знижують мотивацію є низький рівень професійної комунікації викладача зі здобувачами та неврахування інтересів молоді до новітніх видів активності (воркаут, йога, фітнес). Доведено, що в сучасних умовах мотивація еволюціонує від «нормативи заради оцінки» до «тренування заради психологічного розвантаження» та ментального здоров'я.

Отже виявлені вікові та гендерні закономірності дозволяють розробити рекомендації для викладачів щодо корекції програм. Педагогічний вплив має базуватися на диференційованому підході: для дівчат - акцент на оздоровленні, для хлопців - на змагальності та лідерстві. Формування внутрішньої мотивації є величезною працею, що створює у молодого покоління позитивне ставлення до спорту як способу самовдосконалення на все життя.

Список використаних джерел та літератури

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія. Київ : 2021. 240 с.
2. Гринь О. Р. Мотиваційні пріоритети молоді у сфері фізичного виховання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. Вип. 5 (149). С. 34-38.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою школярів та студентів. Київ : Олімпійська література, 2017. 182 с.
4. Отравенко О. В. Мотивація до занять фізичним вихованням як психолого-педагогічна проблема. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2020. № 2 (333). С. 115-122.
5. Пантік В. В. Особливості фізичного самовдосконалення підлітків. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я. 2019. № 3 (47). С. 22-27.
6. Сутула В. О. Культурологічні засади формування фізичної культури особистості. Теорія та методика фізичного виховання. 2023. № 2. С. 45-52.

СУЧАСНІ РІЗНОВИДИ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Цуркан Богдан

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотація: Актуальність дослідження зумовлена необхідністю у підтримці здоров'я студентської молоді засобами оздоровчих видів гімнастики. З-поміж різних способів оздоровлення ці заняття вирізняються різноманітністю вправ та

можливістю точно дозувати навантаження - від роботи окремих м'язів до покращення загального самопочуття.

Ключові слова: оздоровча гімнастика, методика проведення, функціональні системи організму, студентська молодь, фізичне та психічне здоров'я.

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується суттєвими трансформаціями умов життєдіяльності молоді, що безпосередньо впливають на стан здоров'я. Особливої уваги потребує студентська молодь як соціально активна група населення, від фізичного та психічного благополуччя якої залежить інтелектуальний і трудовий потенціал держави [1]. Упродовж останніх років стан здоров'я студентів в Україні зазнав значного негативного впливу низки глобальних та національних викликів, зокрема пандемії COVID-19 та військових дій. Особливої актуальності набуває впровадження сучасних оздоровчих технологій, формування культури здорового способу життя та підвищення рівня рухової активності студентів.

Мета дослідження: охарактеризувати оздоровчі види гімнастики у фізичному вихованні студентської молоді в ЗВО.

Аналіз сучасних науково-методичних джерел дає підстави вважати, що оздоровчу гімнастику доцільно структурувати на чотири ключові блоки (групи видів). Кожен із них характеризується власною спрямованістю впливу на організм тих, хто займається, а також має специфічні підходи до реалізації оздоровчих завдань. Водночас кожен вид оздоровчої гімнастики зберігає свою унікальність, що проявляється в особливостях організації занять, їх змісті та методичних засадах проведення [2].

Перша група об'єднує традиційні базові напрями гімнастики, що мають загальнорозвивальний характер. До них належить основна гімнастика, яка передбачає використання різноманітних доступних вправ, переважно штучно сконструйованих рухів. Вони виконуються як із застосуванням гімнастичних снарядів і додаткового інвентарю, так і без нього, індивідуально, у парах або групах. Окреме місце посідає ритмічна гімнастика, що належить до так званих музичних форм

рухової діяльності та базується на узгодженні рухів із ритмом і темпом музичного супроводу.

Друга група включає види гімнастики оздоровчого спрямування, для яких характерний багатосторонній вплив на фізичні якості та функціональні системи організму. Кожен із цих видів має власні особливості організації та виконання вправ. Зокрема, шейпінг орієнтований насамперед на вдосконалення зовнішніх форм тіла, забезпечуючи корекцію фігури шляхом зміни співвідношення компонентів його складу. Фітнес як оздоровчий напрямок являє собою комплексну систему фізичних вправ із включенням елементів гімнастики, що сприяє гармонійному впливу на організм людей різного віку та рівня фізичної підготовленості.

Третю групу становлять функціонально спрямовані види оздоровчої гімнастики, головною особливістю яких є вплив на механізми енергозабезпечення організму. Такі заняття доцільні у випадках, коли спостерігається знижений рівень функціональних можливостей окремих систем. У подібних ситуаціях застосовується цілеспрямоване фізичне навантаження, що сприяє відновленню їхньої ефективної роботи. До цієї групи належить, зокрема, дихальна гімнастика, яка передбачає виконання спеціалізованих вправ із чіткою координацією рухів і фаз дихання, спрямованих на зміцнення дихальних м'язів і формування раціонального дихального стереотипу. Також сюди відноситься корекційна гімнастика, що базується на використанні відносно нескладних вправ, метою яких є відновлення порушених функцій організму, передусім опорно-рухового апарату.

Четверта група об'єднує так звані малі форми оздоровчої гімнастики та авторські методики, які характеризуються вибіркоvim, локалізованим впливом на організм. Вони зазвичай спрямовані на окремі функціональні чи сенсорні системи та мають вузьку спеціалізацію. До таких видів належить стретчинг, що ґрунтується на виконанні статичних поз і вправ на розтягування з метою підвищення рухливості у суглобах і збільшення амплітуди рухів [3]. Калланетика, у свою чергу, передбачає активацію глибоких м'язових шарів шляхом

багаторазового виконання переважно статичних або малорухливих вправ, що сприяє підвищенню м'язового тону та покращенню загального фізичного стану.

Отже, основна мета оздоровчої гімнастики — загальне оздоровлення, профілактика захворювань, корекція статури та підвищення працездатності студентської молоді під час занять з фізичного виховання в ЗВО.

Список використаних джерел та літератури

1. Бачинська Н. В. Здоровий спосіб життя студентської молоді як соціально-педагогічна проблема. Львів: ЛНУ, 2022. 210 с.
2. Бурденюк , А., & Гоголева , О. (2024). Оздоровча гімнастика як вдосконалення якостей на заняттях фізичного виховання у ВНЗ. UNIVERSUM, (8), 369–374.
3. Методичні вказівки до самостійних занять «Оздоровча гімнастика в системі виховання студентів усіх спеціальностей»/ О.О. Дуржинська – Вінниця: ОЦ ВНАУ, 2019. – 47с.

РОЗДІЛ 2

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ

ІГРОВА ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЯ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ U-15 З ПАНКРАТІОНУ

Петро Горюк

Чернівецький національний університет імені Юрія
Федьковича

Анотація. У роботі обґрунтовано доцільність використання ігрової фітнес-технології у системі підготовки спортсменів вікової категорії U-15, які спеціалізуються у панкратіоні. Висвітлено проблематику переходу від силового етапу до передзмагального періоду та визначено основні чинники, що впливають на ефективність підготовки юних спортсменів. Запропоновано підхід, який поєднує функціональні вправи з ігровими модулями на основі баскетболу, що забезпечує розвиток швидкісно-силової витривалості, координаційних здібностей і функціональної підготовленості.

Ключові слова: панкратіон, юні спортсмени, ігрова фітнес-технологія, тренувальний процес, передзмагальний етап.

Сучасна система підготовки юних спортсменів у панкратіоні потребує впровадження інноваційних підходів, спрямованих на підвищення ефективності тренувального процесу та збереження оптимального функціонального стану організму. Особливо актуальним є етап переходу від силового блоку до передзмагального періоду, який часто супроводжується зниженням швидкісно-силових показників, накопиченням втоми та зменшенням ефективності техніко-тактичних дій.

Одним із перспективних напрямів оптимізації підготовки є використання ігрових фітнес-технологій, що поєднують елементи функціонального тренування та спортивних ігор. Метою дослідження є обґрунтування ефективності ігрової фітнес-технології у системі підготовки спортсменів U-15 з панкратіону.

Запропонована технологія базується на використанні функціональних вправ із багаторазовим повторенням у режимі обмеженого часу в поєднанні з ігровими модулями. Ключовим елементом є інтеграція модифікованого баскетболу з елементами контактної взаємодії, що дозволяє моделювати рухові дії, подібні до змагальної діяльності у панкратіоні. Біомеханічні характеристики ведення та передачі м'яча, а також кидків, частково відтворюють рухи захватів і боротьби, що сприяє розвитку спеціальної витривалості.

Застосування ігрової фітнес-технології забезпечує високий рівень рухової активності, сприяє розвитку швидкісно-силової витривалості, координаційних здібностей і функціональної підготовленості спортсменів. Водночас ігровий формат тренування підвищує мотивацію, знижує психоемоційне напруження та створює умови для активного відновлення після силових навантажень.

Важливим аспектом є розвиток командної взаємодії, довіри та тактичного мислення через використання різних ігрових побудов (1×1, 2×1, 3×2), що дозволяє варіювати інтенсивність навантаження та формувати здатність до швидкого прийняття рішень у змінних умовах.

Таким чином, ігрова фітнес-технологія є ефективним засобом удосконалення підготовки спортсменів U-15 з панкратіону. Її впровадження сприяє оптимізації тренувального процесу, підвищенню рівня спеціальної підготовленості та готовності до змагальної діяльності.

Список використаних джерел та літератури

1. Ананченко К. В., Бойченко Н. В., Панов П. П. Вдосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів. Єдиноборства. – 2017. – № 3. – С. 4–11.
2. Асаулюк І. О., Гузак О. Ю., Хмельницька І. В. Сучасні тренди профілактики та корекції нефіксованих порушень опорно-рухового апарату юних спортсменів. Rehabilitation & Recreation. – 2023. – № 15. – С. 219–231. – DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.2>
3. Бичук І. О., Дем'янчук О. Г., Бичук О. І., Дикий О. Ю., Ващук Л. М. Фітнес як засіб вдосконалення

- тренувального процесу спортсменів. Педагогічна Академія: наукові записки. – 2025. – № 24. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18477153>
4. Вілігорський О. М., Слобожанінов А. С. Аналіз особливостей індивідуальної тренуваності у єдиноборствах. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2023. – Т. 40. – С. 18–22. – URL: <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/fcult/article/view/7443>
 5. Гакман А. В., Горюк П. І. Використання фітнес-технологій у тренувальному процесі спортсменів з єдиноборств. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. – 2024. – Т. 1, № 1. – С. 78–83. – DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.11>

ОГЛЯД СУЧАСНИХ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БАСКЕТБОЛІСТІВ ПОЧАТКОВОЇ ГРУПИ ПІДГОТОВКИ

Роман Змійовський, Лариса Балацька

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотація. Актуальність дослідження зумовлена підвищенням вимог до рівня технічної підготовленості баскетболістів на сучасному етапі розвитку спорту. За даними наукових досліджень, саме початковий етап підготовки є критичним для формування базових рухових і технічних навичок, які визначають подальшу ефективність спортивної діяльності.

Ключові слова: баскетбол, технічна підготовленість, початкова група підготовки, методичні підходи.

У сучасних дослідженнях підкреслюється, що початковий етап підготовки є визначальним у формуванні базових технічних умінь і навичок баскетболістів.

У працях Istvan Balyi обґрунтовано концепцію довготривалого розвитку спортсмена, яка передбачає поетапне формування рухових якостей і технічних умінь з урахуванням

вікових особливостей та сенситивних періодів розвитку [1]. Автор наголошує на доцільності формування широкої рухової бази на початковому етапі підготовки.

Згідно з дослідженнями Jean Cote, ефективність технічної підготовки у дитячому віці значною мірою забезпечується використанням ігрових форм діяльності [2, 3, 4]. Модель розвитку спортивної участі доводить, що поєднання структурованого тренування з ігровими засобами сприяє підвищенню рівня технічної підготовленості спортсменів.

У дослідженнях Keith Davids та співавторів обґрунтовано необхідність комплексного підходу до підготовки спортсменів, а також ефективність використання варіативних умов виконання вправ [5, 6]. Такий підхід (constraints-led approach) сприяє формуванню гнучких і адаптивних технічних навичок, необхідних для успішної ігрової діяльності.

Технічна підготовленість формується у взаємозв'язку з фізичними, координаційними та психічними якостями, що є особливо важливим на етапі початкової підготовки.

Крім того, у працях сучасних фахівців підкреслюється значення індивідуалізації тренувального процесу. Врахування рівня підготовленості, темпу засвоєння навчального матеріалу та мотиваційних особливостей юних спортсменів забезпечує підвищення ефективності технічної підготовки [2].

Узагальнення результатів сучасних досліджень свідчить, що, незважаючи на відмінності у підходах, більшість науковців сходяться на необхідності поєднання розвитку базових рухових навичок, ігрової діяльності та варіативності тренувальних засобів на початковому етапі підготовки спортсменів.

Таким чином, технічна підготовленість юних баскетболістів повинна формуватися на основі поєднання концепції довготривалого розвитку спортсмена, ігрових методів навчання, варіативності тренувальних засобів та індивідуального підходу.

Список використаних джерел та літератури:

1. Balyi I., Way R., Higgs C. *Long-Term Athlete Development*. Champaign : Human Kinetics, 2013. 296 p. URL:

<https://sportforlife.ca/long-term-development/>

(дата

звернення: 05.05.2026).

2. Cote J. The developmental model of sport participation // *Physical Education and Sport Pedagogy*. 1999. Vol. 4, No. 1. P. 63-79. DOI: <https://doi.org/10.1080/1740898990040106>
3. Cote J., Baker J., Abernethy B. Practice and play in the development of sport expertise // *Handbook of Sport Psychology*. Hoboken : Wiley, 2007. P. 184-202. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9781118270011.ch8> (дата звернення: 05.05.2026).
4. Cote J., Vierimaa M. The developmental model of sport participation: 15 years after its first conceptualization // *Science & Sports*. 2014. Vol. 29. P. S63-S69. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2014.08.133>
5. Davids K., Button C., Bennett S. *Dynamics of Skill Acquisition in Sport*. Champaign : Human Kinetics, 2008. 272 p. URL: <https://us.humankinetics.com/products/dynamics-of-skill-acquisition-in-sport> (дата звернення: 05.05.2026).
6. Davids K., Araujo D., Shuttleworth R. Applications of dynamical systems theory to football // *Science and Football V*. London : Routledge, 2005. P. 537-550. URL: <https://www.taylorfrancis.com/chapters> (дата звернення: 05.05.2026).

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА В СИСТЕМІ СУЧАСНОГО ТХЕКВОНДО ВТ

Анастасія Пашнюк

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотація. У статті було розглянуто значення техніко-тактичної підготовки в системі сучасного тхеквондо ВТ. Проаналізовано вплив електронної системи суддівства та екіпірування на результативність єдиноборця під час тренувальної та змагальної діяльності.

Ключові слова: техніко-тактична підготовка, тхеквондо ВТ, електронна система суддівства, електронне спорядження, бойові мистецтва, високі технології.

Від початку заснування Всесвітньої Федерації Тхеквондо (World Taekwondo), що датується 28 травня 1973-го року, минуло 53 роки і за цей час відбувалася низка змін як у тренувальній діяльності, так і змагальному процесі. Сьогодні неможливо говорити про значення техніко-тактичної підготовки в системі сучасного тхеквондо без уваги до прогресуючих тенденцій та здобутків у сфері високих технологій.

Отже, високі технології в тхеквондо – це електронна система суддівства змагань, куди входить система захисту та підрахунок балів (PSS). Саме даний підхід до оцінки результативності техніко-тактичних дій спортсменів “провокує” їх до розширення технічного арсеналу, прагнучи до все більшої видовищності. Змагальна діяльність виступає як специфічне вміння вести поєдинок на основі набутих техніко-тактичних вмінь та навичок, манері бою та особливостей психо-вольових якостей. Водночас, виступає як ведення бою враховуючи зовнішні обставини в цілому, з урахуванням якості електронного спорядження та суддівства. Це формує доволі концентровану специфічність виду спорту і вимагає широкого спектру засобів навчально-тренувального процесу для забезпечення оперативної техніко-тактичної діяльності, в процесі підготовки спортсменів. [3]

Сьогодні поширена практика використання спорядження із електронними протекторами під час навчально-тренувальних занять, особливо під час інтенсивної підготовки до змагального періоду. Сюди входять: жилети (протектори), шоломи та спеціальні шкарпетки із передачею зарахування балів на монітор (табло) [2]. Отже, окрім навчання базового набору техніко-тактичних дій тхеквондиста, необхідне розуміння роботи електронного спорядження, в свою чергу розміщення датчиків і відповідно до нього необхідну силу нанесення удару під правильним кутом.

Корейські науковці електронної інженерії університету Інха, Інчхон, розробили систему підготовки тхеквондистів

Taekwondo Trainer System, яка дозволяє вимірювати не просто факт удару, а його абсолютну силу та швидкість реакції, створюючи умови, максимально наближені до змагальних. Особливість даної технології полягає в тому, що є наступні вбудовані режими тренувань: Target-Destination: удар по призначеній цілі на час; Target-Free: вільне відпрацювання ударів; Pre-defined scenario: тренування за заздалегідь прописаним сценарієм; User-defined scenario: створення власних сценаріїв під потреби атлета. [1]

У змагальному процесі, попри високу кваліфікованість суддів, рейтингу змагань, є ризик несправності електронних датчиків, що може негативно вплинути на результати бою. Тому, кожен досвідчений спортсмен і тренер повинний розуміти дану специфіку і бути готовим до змін тактики бою, вишукуючи слабкі місця не лише супротивника, а й електронного спорядження. Місця, де є особливо чутливі або більш доступні зони, враховуючи морфофункціональні та технічні можливості спортсмена і його суперника.

Отже, узагальнюючи вище наведене, варто констатувати, що на сьогодні аби досягнути олімпійського п'єдесталу спортсмену-тхеквондисту, вагоме значення займає матеріально-технічне забезпечення тренувального процесу, сучасний та креативний підхід тренерів-наставників та готовність єдиноборця до постійного виходу із загальноприйнятих уявлень про бойові мистецтва.

Список використаних джерел та літератури

1. Song Y., Jeon Y., Park G., An H., Hwang T., Lee H., & Lee S. Development of taekwondo trainer system for training on electronic protector with hitting target indicator. International Journal of Computer Science and Network Security, 10(6), 2010. P. 51-56.
2. Savchenko D. Application Of Electronic Sensor Evaluation System In Martial Arts (Taekwondo). Ukrainian and Foreign Science: Yesterday, Today, Tomorrow. 2021. P. 93-94.
3. Пашков І. Особливості змагальної діяльності в тхеквондо. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти 2022. № 1. С. 26-29.

ХАРАКТЕРИСТИКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЄДИНОБОРСТВАХ

Катерина Пашнюк

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотація. У тезі було розглянуто характеристики спеціальної фізичної підготовки в єдиноборствах як важливу складову спортивного тренування. Висвітлено її основу та значення для підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів.

Ключові слова: фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, складова, технічні дії, фізичні якості.

Система підготовки спортсменів в єдиноборствах має свою особливу структуру та компоненти, які тісно пов'язані між собою та спрямовані на досягнення високих спортивних результатів. Важливе значення має спеціальна фізична підготовка, метою якої є формування та розвиток окремих рухових навичок та якостей. Даний компонент підготовки є невід'ємною складовою системи тренувань, без якої неможливе ефективне засвоєння технічних дій та досягнення високих результатів у змагальній діяльності. [1]

Фізична підготовка складається з загальної та спеціальної підготовки. Її спрямованість залежить від мети та завдань тренувального заняття. Загальна фізична підготовка передбачає всебічний розвиток організму, тоді як спеціальна фізична підготовка більше спрямована на формування і розвиток фізичних якостей, що безпосередньо необхідні для конкретного виду спортивної діяльності. [2]

Спеціальна фізична підготовка – це цілеспрямований педагогічний процес, що спрямований на формування і вдосконалення рухових і психологічних здібностей, характерних для конкретного виду спорту та спеціалізованої діяльності. Спеціальна фізична підготовка безпосередньо впливає на формування стійкості організму до специфічних фізичних навантажень, властивих для змагальної діяльності у єдиноборствах. До того ж, вона сприяє розвитку здатності спортсмена зберігати ефективність рухових дій протягом усього

змагального часу в умовах високої інтенсивності роботи та значного фізичного стомлення. [3]

Важливо зазначити, що спеціальна фізична підготовка має свою структуру і має такі компоненти:

1. розвиток спеціальних фізичних якостей;
2. ефективність реалізування цих якостей у процесі рухової діяльності, особливо під час виконання тактичних дій;
3. безпосередня підготовленість спортсмена до умов змагального процесу.

Тобто спеціальна фізична підготовка полягає у розвитку саме тих фізичних якостей і функціональних можливостей, які безпосередньо мають вплив на реалізацію технічних та тактичних дій в обраному виді спорту.

Також варто підкреслити, що окремі рухові якості відзначаються великою різноманітністю проявів, тому це вимагає індивідуалізованого підходу. Швидке реагування на дії суперника, висока швидкість виконання технічних дій та швидке орієнтування є важливими у спортивному єдиноборстві. Таким чином, різноманітність проявів рухових якостей зумовлює необхідність їх цілеспрямованого розвитку в процесі спеціальної фізичної підготовки.

Сила, швидкісно-силові здібності, гнучкість координація рухів, спритність та спеціальна витривалість є важливими компонентами спортивної підготовленості спортсмена, що визначають його можливість виконувати рухові дії під час тренувальної і змагальної діяльності.

Засобами їх реалізації є спеціально-підготовчі вправи, змагальні вправи та імітаційні. Спеціально-підготовчі вправи спрямовані на розвиток окремих фізичних якостей і наближення рухових дій до змагальних. Змагальні вправи застосовують для моделювання умов спортивної боротьби. Імітаційні вправи призначені для вдосконалення техніки рухових дій.

Отже, спеціальна фізична підготовка має великий спектр важливих компонентів, що впливають на результативність досягнень спортсмена.

Список використаних джерел та літератури

1. Затірка В. В., Камаєв О. І. Особливості спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у змішаних єдиноборствах. 2019. С. 168-169.
2. Комаринська Н. Б. Про зміст та організацію загальної і спеціальної фізичної підготовки гімнасток групи початкової підготовки в Україні. 2015. С. 96-99.
3. Колеснік І. В. Дисертація диференціація навчально-тренувального процесу юних гімнастів з урахуванням особливостей розвитку нервової системи. Характеристика фізичної підготовки гімнастів. 2023 С. 37-42.

ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ У СПОРТИВНІЙ АКРОБАТИЦІ

Олександр Спіндяк

Чернівецький національний університет імені Юрія
Федьковича

Анотація: У тезах розглядається проблема об'єктивізації тренувального процесу у спортивній акробатиці та аналізується ефективність впровадження сучасних цифрових інновацій. Розглядається використання інноваційних біомеханічних засобів аналізу для вдосконалення техніки виконання акробатичних елементів.

Ключові слова: Спортивна акробатика, технічна підготовка, інноваційні технології, біомеханічний відеоаналіз, 3D-моделювання, інерціальні датчики.

Спортивна акробатика — це вид спорту, що вимагає від спортсменів філігранної точності, високого рівня міжм'язової координації та бездоганного володіння власним тілом у просторі. Традиційні методи технічної підготовки переважно спираються на суб'єктивне візуальне сприйняття тренера. Проте в умовах постійного зростання складності змагальних програм людського ока вже недостатньо для фіксації мікропомилки. Впровадження

інноваційних технологій дозволяє об'єктивізувати процес контролю, оперативно коригувати техніку та знижувати ризик травм.

Мета дослідження — визначити основні напрями та ефективність застосування сучасних цифрових і біомеханічних інновацій для оптимізації технічної підготовки акробатів.

Аналіз сучасної практики підготовки спортсменів у складнокоординаційних видах спорту дозволяє виокремити кілька ключових технологій, які кардинально змінюють підхід до тренувального процесу:

Системи біомеханічного відеоаналізу (наприклад, Dartfish, Kinovea). Вони дозволяють проводити покадровий розбір рухів акробата. Тренер і спортсмен отримують змогу точно виміряти кути вильоту під час відштовхування, швидкість обертання та траєкторію загального центру мас тіла (ЗЦМ). Функція накладання відео (overlay) дозволяє порівнювати виконання елемента новачком із технікою елітного спортсмена.

Інерціальні вимірювальні модулі (IMU) та оптичні трекари. Компактні датчики, що фіксуються на тілі спортсмена, передають на комп'ютер дані про прискорення та кутову швидкість у режимі реального часу. Це забезпечує потужний біологічний зворотний зв'язок (БЗЗ) — акробат може миттєво зрозуміти, в якій фазі сальто чи піруету відбулася втрата швидкості [3].

Апаратно-програмне 3D-моделювання. Побудова ідеальної кінематичної моделі складного багатообертового стрибка дозволяє передбачити можливі помилки ще до виходу спортсмена на доріжку. На основі розрахунків формуються індивідуальні біомеханічні профілі [2].

Технології віртуальної реальності (VR). Застосовуються для ідеомоторного тренування. Спортсмен "прокручує" в голові складний елемент за допомогою VR-симуляцій, покращуючи просторову орієнтацію (вестибулярну стійкість) перед його фізичним виконанням.

Висновки. Впровадження інноваційних інформаційно-цифрових та біомеханічних технологій переводить підготовку в спортивній акробатиці на якісно новий рівень. Вони нівелюють

тренерський суб'єктивізм, значно скорочують час на вивчення нових складнокоординаційних елементів, мінімізують ризик отримання травм за рахунок точного математичного та відеоконтролю кожного мікроруху.

Список використаних джерел та літератури

1. Бородіна О., Шевченко О., Кафтанова Т. Застосування інноваційного обладнання (AirTrack, AirRoll) у підготовці акробатів: методичний аналіз і тренерський досвід. Освіта. Інноватика. Практика, 2026. Том 14, № 4. С. 21-27. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol14i4-003>.
2. Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів / за заг. ред. І. М. Ляхової. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2022. 158 с.
3. Кашуба В. О., Хмельницька І. В., Крупеня С. В. Біомеханіка спорту: інноваційні технології : підручник. Київ : НУФВСУ, 2016. 320 с.
4. Черних Т., Мулик В., Скалій Т., Окунь Д. Застосування спеціально-підготовчих вправ для засвоєння базових елементів спортивної акробатики юними спортсменами-початківцями. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2020. № 6(80). С. 11-16 <https://doi.org/10.15391/sns.v.2020-6.002>

СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ПАНКРАТІОНІСТІВ U-15

Евеліна Флоряк, Петро Горюк

Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

Анотація. У дослідженні визначено стан фізичної підготовленості панкратіоністів U-15 на етапі спеціалізованої підготовки. Визначено показники швидкості, сили, координації у просторі та функціональні спроможності спортсменів. Дані дослідження можуть сприяти подальшій програмі удосконалення підготовки юних панкратіоністів.

Ключові слова: панкратіон, фізична підготовленість, юні спортсмени, тренувальний процес.

Актуальність дослідження зумовлена сучасними тенденціями розвитку панкратіону, які характеризуються підвищенням інтенсивності змагальної діяльності та зростанням вимог до рівня фізичної підготовленості спортсменів [1, 2]. Особливо важливим є контроль розвитку фізичних якостей на етапі спеціалізованої підготовки юних спортсменів [3,4].

Метою дослідження було визначення рівня фізичної підготовленості панкратіоністів вікової категорії U-15 на основі педагогічного тестування.

У дослідженні взяли участь 35 спортсменів віком $15,39 \pm 0,7$ років. Для оцінки фізичної підготовленості застосовано комплекс тестів: біг на 30 м, підтягування, стрибок у довжину з місця, тест на кількість ударів за 30 с, тест реакції та функціональний тест. Обробка результатів здійснювалась із використанням методів математичної статистики.

Результати дослідження показали достатньо високий рівень розвитку швидкості ($V = 7,81\%$), вибухової сили ($V = 10,75\%$) та швидко-силової витривалості ($V = 13,10\%$) (табл. 1). Найбільшу варіативність виявлено у показниках сили верхнього плечового поясу ($V = 54,45\%$), що свідчить про значні індивідуальні відмінності спортсменів.

Таблиця 1. Стан фізичної підготовленості юних панкратіоністів на початку дослідження (n = 36)

Показник	$\bar{x}$	SD	V (%)
Біг 30 м (с)	4.61	0.36	7.81
Підтягування (р)**	11.17	6.08	54.45
Стрибок у довжину (см)**	175.39	18.86	10.75
Удари за 30 с	74.42	9.75	13.10
Тест реакції (с)**	11.13	1.00	8.96
Функціональний-тест (хв)**	5.33	0.09	1.71

Примітка:

$\bar{x}$ — середнє значення (середина інтервалу);

SD — стандартне відхилення ($\frac{1}{4}$ інтервального розмаху);

V — коефіцієнт варіації.

Показники реакції та функціональної витривалості характеризуються високою стабільністю. Кореляційний аналіз засвідчив тісний взаємозв'язок між основними фізичними якостями ($r = 0,83-0,95$), що підтверджує їх комплексний характер у структурі підготовленості спортсменів.

Висновки. Встановлено, що рівень фізичної підготовленості панкратіоністів U-15 відповідає вимогам етапу спеціалізованої підготовки. Отримані результати підтверджують доцільність комплексного контролю фізичних якостей та можуть бути використані для оптимізації й індивідуалізації тренувального процесу.

Список використаних джерел та літератури

1. Ананченко К. В., Бойченко Н. В., Панов П. П. Вдосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів. *Єдиноборства*. 2017. № 3. С. 4–11.

2. Вілігорський О. М., Слобожанінов А. С. Аналіз особливостей індивідуальної тренуваності у єдиноборствах. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2023. Т. 40. С. 18–22. URL: <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/fcult/article/view/7443>

3. Гакман А. В., Горюк П. І. Використання фітнес-технологій у тренувальному процесі спортсменів з єдиноборств. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. Т. 1, № 1. С. 78–83. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.11>

4. Голоха В. Л. Сучасні тенденції змагальної діяльності борців вільного стилю. *Молода спортивна наука України*. 2024. Т. 1. С. 15–16. URL: https://www.ldufk.edu.ua/wp-content/uploads/2025/09/msnu_2024.pdf#page=15

ПРОБЛЕМИ РАННЬОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ У БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

Віктор Шандригось¹, Юрій Тропін², Софія Волянюк¹

¹ Тернопільський національний педагогічний університет імені

В. Гнатюка

² Харківська державна академія фізичної культури

Анотація: У статті проаналізовано негативні аспекти форсованої спортивної підготовки в дитячому віці. Розглянуто вплив вузькоспрямованих навантажень на фізичний стан, психологічну стійкість та спортивне довголіття борців вільного стилю. На основі аналізу пропонуються шляхи оптимізації тренувального процесу через акцент на багаторічну перспективу.

Ключові слова: вільна боротьба, рання спеціалізація, юні спортсмени, фізична підготовка, вигорання, травматизм.

Сучасний спорт вищих досягнень характеризується постійним омолодженням. У вільній боротьбі спостерігається тенденція до залучення дітей у вузькоспеціалізований навчально-тренувальний процес з 6-9 років [6, 7]. Проте, гонитва за швидким результатом на рівні дитячо-юнацьких спортивних шкіл часто суперечить біологічним закономірностям розвитку організму і несе в собі серйозні ризики, які часто нівелюють короточасні успіхи на дитячих змаганнях.

У системі підготовки борців вільного стилю рання спортивна спеціалізація є суперечливим процесом, який має як прихильників (серед тренерів, орієнтованих на швидкий результат), так і противників (спортивні медики та психологи тощо) [1, 2, 3, 5].

Основні проблеми та наслідки ранньої спеціалізації у боротьбі:

1. Медико-біологічні проблеми (фізичне здоров'я):

- *високий ризик травматизму через перенавантаження: інтенсивні, монотонні навантаження на ще не зміцнілий кістково-м'язовий апарат призводять до травм, а не до зміцнення здоров'я. Дослідження показують, що борці, які спеціалізуються до 12 років, отримують значно більше серйозних травм перед*

вступом до ЗВО, ніж ті, хто почав спеціалізуватися пізніше. Дитячий опорно-руховий апарат ще не готовий до специфічних великих навантажень (скручування, кидки, навантаження на коліна та хребет). Це веде до хронічних травм, які проявляються в зрілому віці;

- *«вуха борця» та травми голови:* постійні тертя та удари головою об килим або суперника, що призводять до гематом вушних раковин та ризику струсів мозку;

- *обмежений руховий досвід і уповільнення загального розвитку рухових навичок:* вузька спрямованість тренувань (лише боротьба) обмежує розвиток координації, спритності та різнобічних фізичних якостей, які могли б дати заняття іншими видами спорту. Замість всебічного фізичного розвитку (ЗФП), діти відразу вчать лише прийоми боротьби. Це гальмує розвиток координації, яку найкраще розвивати через ігри та різноманітні види активності;

- *проблеми зі зростом і вагою:* Надмірні навантаження можуть негативно впливати на зони росту кісток, а раннє залучення до практики зниження ваги для участі у дитячих турнірах може призвести до порушень обміну речовин та затримки росту дитини [7, 10, 12].

2. Психологічні проблеми:

- *вигорання та втрата мотивації:* постійний тиск з боку тренерів і батьків з метою досягнення результату призводить до того, що дитина втрачає інтерес до боротьби, яку колись любила. Юні борці, які починають інтенсивно тренуватися занадто рано, часто втрачають інтерес до спорту до моменту переходу в дорослу категорію. Монотонність вузькоспрямованих тренувань призводить до втрати мотивації.;

- *психологічні травми:* раннє «накачування» на перемогу та страх не виправдати очікувань провокують високу тривожність, стрес і депресію;

- *обмеження особистісного розвитку:* зацикленість лише на боротьбі обмежує розвиток соціальних навичок та ідентичності дитини;

- *«штучне» лідерство:* ранні успіхи часто зумовлені лише випередженням у фізичному розвитку (біологічний вік), а не технічною перевагою. Коли однолітки наздоганяють «лідера» у рості та силі, такий спортсмен часто не може адаптуватися до конкуренції [4, 8].

3. Технічні та кар'єрні наслідки:

- *передчасне завершення кар'єри:* статистика свідчить, що більшість «чемпіонів» у віковій групі 10-12 років припиняють заняття спортом до 16-18 років через фізичне виснаження та моральну втому;

- *стабілізація результатів:* інтенсивна підготовка дає швидкий результат у віці 8-10 років, але до підліткового віку (13-15 років) зростання майстерності сповільнюється або припиняється, оскільки організм адаптувався до навантажень, а технічний арсенал залишився вузьким;

- *форсування підготовки:* методики, розроблені для дорослих борців, часто помилково застосовуються до дітей, що призводить до адаптаційного зриву [9].

4. Соціальні наслідки:

- *фінансове навантаження на сім'ю:* участь у постійних турнірах, зборах та тренуваннях вимагає значних матеріальних витрат;

- *«спортивна» ізоляція:* дитина має менше часу на спілкування з однолітками поза килимом, що збіднює її соціальний досвід [11].

Аналіз багаторічної підготовки елітних борців показує, що найвищі результати на дорослій арені демонструють атлети, чия спеціалізація почалася пізніше (13-15 років) на фоні потужної бази з інших видів спорту (гімнастика, ігрові види, легка атлетика). Форсована підготовка створює ілюзію успіху

(«штучне лідерство»), яке зникає, коли однолітки наздоганяють лідера у біологічному розвитку.

Висновки та рекомендації. Хоча рання спеціалізація може принести короточасний успіх, у довгостроковій перспективі вона часто несе більше ризиків (травми, вигорання), ніж переваг для майбутньої кар'єри елітного борця. Сучасні рекомендації пропонують робити акцент на багатоборстві та загальній фізичній підготовці до 12-14 років.

Для збереження здоров'я та забезпечення сталого прогресу борців вільного стилю необхідно:

1. *дотримуватися принципу поступовості:* до 12 років частка ЗФП має становити 70-80% загального обсягу;
2. *широкий фундамент ЗФП:* до 12-13 років переважна частина тренувань повинна складатися з акробатики, гімнастики та ігрових видів спорту (наприклад, футболу чи баскетболу);
3. *акцент на ігровий метод:* використання спеціалізованих рухливих ігор та акробатики для розвитку спритності та координації замість жорстких спарингів;
4. *відмовитися від «згонки» ваги:* категорично заборонити примусове зниження ваги у дитячому віці;
5. *індивідуалізація підготовки:* врахування психологічних та фізіологічних особливостей кожної дитини замість шаблонів для «дорослих» профі;
6. *орієнтуватися на довгостроковий результат:* критерієм ефективності тренера має бути не кількість медалей на дитячих турнірах, а кількість вихованців, які перейшли до дорослої збірної.

Список використаних джерел та літератури

1. Абдуллаєв А. К., Христова Т. Є., Ребар І. В., Нестеров О. С. Сучасні педагогічні вектори спортивного відбору борців // Інноваційна педагогіка. 2023. Вип. 57, ч. 1. С. 118-121. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/57.1.23>

2. Данько Г., Лаврентьев О., Данько Т., Крупеня С., Живолович С. Технології використання засобів фізичної підготовки борців вільного стилю у підлітковому віці // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. № 1(173). С. 54-60. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).12](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).12)
3. Орлов А. А., Парій С. Б., Хімченко С. В. Особливості комплексного підходу до фізичної підготовки борців вільного стилю // Педагогічна академія: наукові записки. 2025. № 20. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15869582>
4. Рання спеціалізація у спорті: переваги та ризики [Електронний ресурс]. URL: <http://formula-rukhu.com.ua/spotr-specialisation/> (дата звернення: 02.05.2026).
5. Томенко О. А., Карпов А. Є. Особливості системи підготовки юних борців на секційних заняттях з вільної боротьби // Олімпійський та паролімпійський спорт. 2024. Вип. 2. С. 59-64. DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpsspu/2024.2>
6. Шандригось В. І., Блажейко А. І., Латишев М. В. Стан і перспективи розвитку вільної боротьби в Україні // Єдиноборства. 2023. № 2(24). С. 96-16. DOI: <https://doi.org/10.15391/ed.2022-2.09>
7. McDonald C., Deitch J., Bush C. Early sports specialization in elite wrestlers // Sports Health. 2019. Vol. 11, Iss. 5. P. 397–401. DOI: <https://doi.org/10.1177/1941738119835180>
8. Perkins E., Hartman J., Johnson J., Strand B. The negative effects of specialization on youth sports. Dakota Coach, 2020.
9. Swindell H. W., Marcille M. L., Trofa D. P. et al. An analysis of sports specialization in NCAA Division I collegiate athletics // Orthopaedic Journal of Sports Medicine. 2019. Vol. 7, Iss. 1. DOI: <https://doi.org/10.1177/2325967118821179>
10. The fallacy of falling behind: the realities of early sports specialization [Електронний ресурс]. URL: <https://www.sportsmed.org/membership/sports-medicine->

- [update/fall-2024/the-fallacy-of-falling-behind-the-realities-of-early-sports-specialization](#) (дата звернення: 02.05.2026).
11. Youth sport specialization: pros, cons and age guidelines [Електронний ресурс]. URL: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/expert-qa/youth-sport-specialization> (дата звернення: 02.05.2026).
 12. Sports medicine center wrestling [Електронний ресурс]. URL: <https://www.childrenscolorado.org/doctors-and-departments/departments/orthopedics/programs/sports-medicine-center/sports-injuries-we-treat/wrestling/> (дата звернення: 02.05.2026).

РОЗДІЛ 3

НОВІТНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОРИСТАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ВІДНОВЛЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ

РОЛЬ СТІЙОК ТА ПОХІДНИХ РУХОВИХ ДІЙ В ІСТОРИЧНОМУ ФЕХТУВАННІ У ПІДВИЩЕННІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ВІДНОВЛЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ

Міхаїл Басістий, Артем Почтарьов, Юрій Юрчишин
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана
Огієнка

Анотація. У тезах розглянуто вплив стійок та похідних від них рухових дій, які засновані на дослідженнях і практиках історичного фехтування на функціональний стан організму людини. Обґрунтовано їх значення як ефективного засобу підвищення рухової активності, розвитку координаційних здібностей і відновлення фізичної працездатності. Показано потенціал історичного фехтування як інноваційної рухової практики у системі фізичного виховання.

Ключові слова: рухова активність, функціональний стан, історичне фехтування, стійки, координація, відновлення, фізична підготовка, пропріоцепція.

Сучасні підходи до фізичного виховання та відновлення функціонального стану людини дедалі частіше орієнтуються на інтеграцію альтернативних рухових практик, що поєднують фізичний розвиток із когнітивною та мотиваційною складовою [1]. Однією з таких практик є історичне фехтування, яке базується на системі стійок, переміщень, ударів і технічних дій, що формують комплексний вплив на організм.

Стійка у фехтуванні виступає базовим елементом, який визначає положення тіла у просторі, баланс, готовність до руху та взаємодії з опонентом. Вона забезпечує оптимальне розподілення ваги тіла, стабілізацію опорно-рухового апарату та створює передумови для ефективного виконання подальших дій.

У цьому контексті стійки можна розглядати як статико-динамічні позиції, що активізують м'язові механізми стабілізації, сприяють розвитку постурального контролю та покращують пропріоцептивну чутливість, яка забезпечує відчуття положення тіла у просторі та регуляцію рухів [3].

Похідні від стійок рухові дії – переміщення, удари, захисти та взаємодія з опонентом – формують динамічний компонент рухової активності. Вони вимагають високого рівня координації, швидкості реакції, точності та узгодженості рухів. Регулярне виконання таких дій сприяє розвитку міжм'язової координації, покращенню роботи серцево-судинної та дихальної систем, а також підвищенню загальної фізичної працездатності [2].

Особливу цінність становить те, що рухи у фехтуванні мають варіативний і ситуаційний характер. Це стимулює когнітивні процеси – увагу, прогнозування, прийняття рішень – що, у свою чергу, позитивно впливає на нейро-м'язову регуляцію. Такий підхід відповідає сучасним уявленням про функціональне тренування, де важливу роль відіграє інтеграція рухових і мозкових процесів [3].

З точки зору відновлення функціонального стану, використання стійок і пов'язаних з ними рухових дій має низку переваг. По-перше, вони дозволяють дозувати навантаження за рахунок варіювання інтенсивності та складності вправ. По-друге, акцент на контрольованих рухах і стабілізації сприяє безпечному залученню до фізичної активності осіб із різним рівнем підготовленості. По-третє, емоційна залученість і ігровий елемент підвищують мотивацію до регулярних занять, що є ключовим фактором у процесі відновлення.

Таким чином, система стійок і похідних рухових дій у історичному фехтуванні може розглядатися як ефективний засіб підвищення рухової активності та оптимізації функціонального стану людини. Її інтеграція у практику фізичного виховання та рекреації відкриває нові можливості для поєднання фізичного розвитку, відновлення та культурно-історичного компоненту.

Список використаних джерел та літератури:

1. Теорія і методика оздоровчої фізичної культури : навч.-метод. посібн. / Ю.В. Юрчишин, В.М. Мисів, І.І. Стасюк; за заг. ред. Ю.В. Юрчишина. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2016. С. 38.
2. McArdle W., Katch F., Katch V. Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance. 9th ed. Philadelphia : Wolters Kluwer, 2023. 1176 p.
3. Schmidt R., Lee T., Winstein C., Wulf G., Zelaznik H. Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis. 6th ed. Human Kinetics, 2018. 552 p.

РОЛЬ ІНТЕРАКТИВНИХ СВІТЛОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ (BLAZEPOD) У РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ ТА КОГНІТИВНОЇ ГНУЧКОСТІ У ДІТЕЙ

Володимир Бамбурак

Чернівецький медичний фаховий коледж.

Анотація. У праці досліджено використання інтелектуальної системи BlazePod як інноваційного інструменту для розвитку нейроатлетичних навичок у дітей через технологію Flash Reflex.

Ключові слова: Блейзпод, когнітивна гнучкість, нейроатлетика, швидкість, реакція, координація рухів

BlazePod - це інтелектуальна система світлових датчиків (подів), що працює за технологією Flash Reflex (FRX). Це компактні, ударостійкі та водонепроникні пристрої, які керуються через мобільний додаток [2].

Функціональна досконалість системи BlazePod базується на поєднанні високочутливої сенсорності, гнучкості налаштувань та глибокої аналітики. Інтелектуальні датчики миттєво реагують не лише на фізичний дотик, а й на проходження поруч, що розширює спектр можливих вправ. Завдяки мобільному додатку користувач отримує абсолютну свободу у створенні сотень індивідуальних сценаріїв, де можна власноруч програмувати колір, послідовність сигналів та час затримки між ними [1].

Використання подів BlazePod відкриває нові можливості для комплексного розвитку нейроатлетичних навичок, працюючи безпосередньо над ефективністю зв'язку між мозком та м'язами. Система дозволяє суттєво скоротити швидкість реакції, мінімізуючи час від отримання візуального стимулу до виконання фізичної дії. Одночасно з цим тренується когнітивна гнучкість: атлет вчиться миттєво приймати рішення в динамічних умовах, наприклад, фокусуючись лише на конкретному кольорі серед множини подразників. Вправи з датчиками стимулюють розвиток спритності та координації, покращуючи просторову орієнтацію та контроль над тілом у складних положеннях [3].

Практична користь використання датчиків BlazePod полягає у трансформації самого підходу до тренувального процесу завдяки принципам гейміфікації, об'єктивності та універсальності. Впровадження ігрових механік перетворює виснажливі рутинні вправи на азартне змагання, що суттєво підвищує внутрішню мотивацію та залученість атлета. Замість суб'єктивних оцінок «краще» чи «швидше», тренер отримує фундамент у вигляді конкретних цифр - цей дата-центричний підхід дозволяє вибудовувати стратегію підготовки на основі точних метрик [2].

BlazePod інтегровані майже в усі дисципліни, де важлива швидкість прийняття рішень: ігрові види спорту (футбол, баскетбол, теніс - відпрацювання дриблінгу, переміщень та точності передач); єдиноборства (бокс, ММА - тренування швидкості ударів та захисних реакцій); фітнес та кросфіт - урізноманітнення кардіо та функціональних навантажень; фізична реабілітація - відновлення нейронних зв'язків та моторики після травм [3].

BlazePod - це чудовий вибір для тих, хто хоче покращити свою фізичну форму та реакцію. Він дуже компактний і простий у використанні, так що ви можете використовувати його будь-де – в залі, на вулиці або навіть вдома. Це не просто «світлові кнопки», а потужний інструмент для тренування зв'язку «мозок-тіло», який стає стандартом у підготовці атлетів майбутнього.

Список використаних джерел та літератури

1. Савчук Б., Височан Л., Височан З. Формування когнітивної гнучкості як базової компетентності майбутнього педагога: педагогічний експеримент. *New pedagogical thought*. 2022. Т. 109, № 1. С. 55–60. URL: <https://doi.org/10.37026/2520-6427-2022-109-1-55-60>
2. Aviad Molshazki. The game-changing workout for your kids. BlazePod. URL: https://blazepod.eu/blogs/all/the-game-changing-workout-for-your-kids?utm_source=organic&utm_medium=redirect
3. Alecu Ș., Onea G. A. The Effectiveness of Blazepod-Based Neurocognitive Training on Reaction Time and Agility in Young Competitive Athletes. *Studia Universitatis Babeș-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae*. 2025. P. 81–94. URL: [https://doi.org/10.24193/subbeag.70\(3\).25](https://doi.org/10.24193/subbeag.70(3).25)

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ 8–10 РОКІВ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ВПЛИВУ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

Святослав Ткачик

Чернівецький національний університет імені Юрія
Федьковича

Анотація. У дослідженні проаналізовано особливості фізичного розвитку та функціонального стану дітей 8–10 років, які зазнали впливу військових дій, а також оцінено роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Встановлено наявність знижених функціональних показників і напруження адаптаційних механізмів у частини дітей. Доведено, що систематичні заняття фізичною активністю сприяють покращенню фізичного стану, координації та психоемоційної стабільності.

Ключові слова: діти, фізичний розвиток, рухова активність, футбольний клуб, психоемоційний стан, воєнні дії.

У сучасних умовах воєнного стану особливої актуальності набуває проблема збереження та відновлення фізичного і психоемоційного здоров'я дітей молодшого

шкільного віку [1, 3]. Метою дослідження було визначення особливостей фізичного розвитку та функціонального стану дітей 8–10 років, які зазнали впливу військових дій, а також оцінка ефективності оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах занять у дитячому футбольному клубі.

Дослідження проведено на базі ГО «Футбольний клуб Holberg» (м. Чернівці) за участю 197 дітей, серед яких внутрішньо переміщені особи та діти, що повернулися з-за кордону. У роботі використано теоретичні та емпіричні методи, зокрема оцінку антропометричних показників, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, а також аналіз рівня рухової активності за методом тайм-бюджету.

Встановлено, що, незважаючи на регулярну фізичну активність, у частини дітей спостерігаються знижені функціональні показники, особливо з боку дихальної системи [2], а також ознаки напруження адаптаційних механізмів, що проявляється підвищенням вегетативного індексу Кердо [4]. Водночас систематичні заняття футболом і рекреаційними вправами сприяють покращенню фізичної підготовленості, координації, нормалізації антропометричних показників та стабілізації психоемоційного стану (табл. 1).

Таблиця 1

Середні показники та індекси функціонального стану основних систем організму дітей віком 8–10 років, залучених до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у футбольному клубі (n = 197)

Показники функціонального стану	Me*	25%**	75%* *
Індекс Руф'є, од.	11.0	8.0	14.2
Життєвий індекс, од.	39.1	32.5	48.6
Індекс Робінсона, од.	88.3	78.0	96.6
Індекс Кердо, од.	14.6	6.7	25.5

Аналіз середніх показників та індексів функціонального стану основних систем організму дітей віком 8–10 років (n = 197), залучених до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у

футбольному клубі, дозволив визначити особливості їх адаптаційних можливостей та рівень фізичного здоров'я.

Медіанне значення індексу Руф'є становило 11,0 од. (25% – 8,0; 75% – 14,2), що відповідає середньому рівню функціональних можливостей серцево-судинної системи та свідчить про задовільну, проте недостатньо високу працездатність дітей. Водночас наявність значного інтерквартильного розмаху вказує на суттєву варіативність індивідуальних показників.

Життєвий індекс, який характеризує функціональний стан дихальної системи, мав медіанне значення 39,1 од. (25% – 32,5; 75% – 48,6). Отримані дані свідчать про відносно знижені резервні можливості дихальної системи у частини дітей, що може бути наслідком впливу стресових чинників та обмежень рухової активності.

Індекс Робінсона (медіана – 88,3 од.; 25% – 78,0; 75% – 96,6) відображає рівень напруження серцево-судинної системи та енергетичних витрат організму. Його значення перебувають у межах вікової норми, однак наближення верхнього квартиля до підвищених значень може свідчити про зростання функціонального напруження у частини обстежених.

Особливу увагу привертає індекс Кердо, медіанне значення якого становило 14,6 од. (25% – 6,7; 75% – 25,5), що вказує на переважання симпатикотонії. Це свідчить про напруження вегетативної регуляції та можливі порушення адаптаційних процесів в організмі дітей.

Таким чином, отримані результати демонструють, що навіть за умов регулярної участі в організованій руховій активності у значної частини дітей спостерігаються ознаки функціонального напруження та недостатньої адаптації. Це підкреслює необхідність подальшої оптимізації програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності з урахуванням індивідуальних можливостей і потреб дітей.

Отримані результати свідчать про ефективність використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності як засобу корекції фізичного стану та підтримки емоційного благополуччя дітей, які постраждали від воєнних дій, і

підтверджують доцільність розроблення комплексних програм реабілітації.

Список використаних джерел та літератури

1. Гакман А. В., Михайлова М. В., Гакман А. Д. Рухова активність як засіб соціально-педагогічної та психологічної реабілітації дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та туризму у сучасних умовах життя : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 18–19 квіт. 2024 р.). – Львів ; Торунь : Liha-Pres, 2024. – С. 24–26. – URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi79/0059013.pdf>
2. Гакман А., Дудко М., Соботюк С. Законодавчі та нормативно-правові засади соціально-педагогічної та психологічної реабілітації дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій з використанням засобів рухової активності // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. – 2023. – № 9(169). – С. 27–31. – DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9\(169\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).05)
3. Ferrara P. et al. The silent wounds of war: psycho-physical impacts and international legal implications for children in conflict zones // Global Pediatrics. – 2025. – Vol. 14. – P. 100287. – DOI: <https://doi.org/10.1016/j.gped.2025.100287>
4. Ramirez D., Haas S. A. The long arm of conflict: how timing shapes the impact of childhood exposure to war // Demography. – 2021. – Vol. 58, no. 3. – P. 951–974.

ВІДНОВЛЕННЯ РУХОВИХ ФУНКЦІЙ У НЕЙРОРЕАБІЛІТАЦІЇ ЧЕРЕЗ МЕХАНІЗМИ НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТІ

Ольга Шубкіна, Наталія Козік

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотація. У роботі розглянуто роль нейропластичності, як провідного механізму відновлення рухових функцій у процесі нейрореабілітації. Проаналізовано сучасні методи фізичної терапії, які сприяють нейропластичним процесам та покращенню функціонального стану пацієнтів після уражень нервової системи.

Ключові слова: нейропластичність; нейрореабілітація; фізична терапія; інсульт; відновлення рухових функцій; рухова активність; методи реабілітації.

Нейропластичність є важливою властивістю центральної нервової системи, яка полягає у її здатності до структурної та функціональної перебудови у відповідь на навчання, новий досвід чи ушкодження. Сьогодні зростає кількість пацієнтів із неврологічними порушеннями, зокрема, після інсульту. Тому проблема ефективного відновлення функцій набуває особливої актуальності [2].

В основі нейрореабілітації лежить принцип стимуляції нейропластичних процесів через цілеспрямовану рухову активність. Ключовими механізмами таких процесів є формування нових синаптичних зв'язків, активування альтернативних нейронних шляхів та функціональна перебудова кори головного мозку. Реалізація цих процесів залежить від повторюваності, інтенсивності та функціональної спрямованості реабілітаційних втручань [2,3].

Сьогодні визначають низку методів, здатних стимулювати нейропластичність. До них відносять тренування орієнтоване на завдання (task-oriented training) та тренування через повторення завдання (repetitive task training), які базуються на багаторазовому виконанні функціональних рухів і стимулюють формування стійких моторних навичок. Такі втручання покращують рухові функції та ефективність

виконання повсякденних активностей. Результативним методом також вважають дзеркальну терапію (mirror therapy), яка сприяє активуванню моторних ділянок кори головного мозку за рахунок зворотного візуального зв'язку. Завдяки їй у пацієнтів після ампутацій зменшується фантомний біль, а у хворих після інсульту покращуються моторні функції та підвищується рівень їх незалежності [1]. Для відновлення рухових патернів ходи практикують заняття на біговій доріжці (treadmill training) та локомоторне тренування (locomotor training), які забезпечують інтенсивність впливу. Поступове ускладнення вправ та дозування навантажень підсилюють нейропластичні зміни, покращують витривалість і швидкість ходи [1,3].

В комплексі із засобами кінезіотерапії для підвищення ефективності реабілітаційного процесу часто застосовують методи апаратної фізіотерапії, зокрема функціональну електростимуляцію, яка сприяє відновленню моторного контролю через стимуляцію нервово-м'язових зв'язків та активації м'язів [2,3].

Отже, нейропластичність є провідним механізмом відновлення функцій у процесі нейрореабілітації. Найефективнішими відновними руховими методами при неврологічних дисфункціях є ті, що забезпечують повторюваність, інтенсивність, функціональну спрямованість і сенсомоторний зворотний зв'язок. Вони дозволяють покращити результати відновлення та якість життя пацієнтів.

Список використаних джерел та літератури

1. Gandhi D. B., Sterba A., Khatter H., Pandian J. D. Mirror therapy in stroke rehabilitation: current perspectives. *Neurology and Therapy*. 2020.
2. Kleim J. A., Jones T. A. Principles of experience-dependent neural plasticity: implications for rehabilitation after brain damage. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*. 2008.
3. Nudo R. J. Recovery after brain injury: mechanisms and principles. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2013.

РОЗДІЛ 4

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ЗМІСТУ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ

ГЕЙМІФІКАЦІЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Наталія Алексєєва, Оксана Киселиця

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотація. У тезах проаналізовано потенціал використання ігрових механік та цифрових інструментів у процесі фізичного виховання підлітків. Обґрунтовано, що гейміфікація сприяє трансформації традиційного уроку в інтерактивний простір, що значно підвищує рівень внутрішньої мотивації учнів до регулярної рухової активності.

Ключові слова: гейміфікація, фізична культура, мотивація, ігрові механіки, освітні інновації, рухова активність.

У сучасних умовах цифровізації суспільства спостерігається стійка тенденція до зниження інтересу школярів до традиційних уроків фізичної культури. Гіподинамія та надмірне захоплення гаджетами потребують від сучасного педагога пошуку нових форм організації занять. Відповідно до положень Державного стандарту базової середньої освіти [3], пріоритетом фізичної культури є формування в учнів стійкої мотивації до здорового способу життя. Одним із найбільш перспективних напрямів є гейміфікація – використання ігрових елементів та механік у неігровому контексті.

Як зазначає Т. Ю. Круцевич [2], теорія фізичного виховання має спиратися на вікові особливості школярів, для яких ігрова діяльність залишається одним із провідних чинників активності.

Гейміфікація на уроках ФК не обмежується лише проведенням рухливих ігор. Вона передбачає побудову

освітнього процесу за логікою відеоігор, де кожен учень має свій «шлях розвитку». Основними компонентами такої системи є: 1) система рівнів та балів, коли замість стандартного оцінювання учень накопичує бали за виконання вправ, відвідування та особистий прогрес. Це знімає страх перед оцінкою та стимулює до самовдосконалення; 2) цифрова візуалізація, зокрема використання мобільних додатків та фітнес-трекерів для фіксації результатів, що робить процес технологічним [1]; 3) сюжетна лінія (квести) – перетворення звичайної розминки або колового тренування на «місію» чи «пригоду» (наприклад, «підготовка до міжгалактичної експедиції»).

Цифрові інструменти (фітнес-трекери, крокоміри, мобільні додатки типу Strava чи Nike Training Club) дозволяють інтегрувати реальну рухову активність у віртуальні досягнення. Це особливо актуально для учнів середньої школи, для яких визнання серед однолітків та технологічність процесу є важливими чинниками залученості. Гейміфікація апелює до базових потреб підлітка: потреби в автономії, компетентності та соціальній приналежності. Створюючи середовище, де помилка – це лише привід для повторної спроби (як «додаткове життя» у грі), вчитель знижує рівень тривожності та сприяє входженню учня у стан «поток», коли фізичні навантаження сприймаються не як примус, а як захопливий виклик.

Впровадження елементів гейміфікації у фізичне виховання дозволяє подолати монотонність занять та сформувати в учнів позитивне ставлення до рухової активності. Однак важливо дотримуватися балансу між грою та методичними вимогами до фізичного навантаження, щоб ігрова форма не шкодила оздоровчому ефекту уроку. Посилання на ігровий досвід підлітків сприяє їхній залученості та ефективному засвоєнню навчального матеріалу.

Список використаних джерел та літератури

1. Верхола Т. В. Гейміфікація як засіб підвищення зацікавленості учнів на уроках фізичної культури. *Інноваційна педагогіка*. 2021. Вип. 34, т. 1. С. 45–48.
2. Круцевич Т. Ю. *Теорія і методика фізичного виховання : підручник*. Київ : Олімп. л-ра, 2017. Т. 1. 384 с.

3. Про внесення змін до Державного стандарту базової середньої освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 р. № 898. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-p>

ІННОВАЦІЇ ТА ТРАДИЦІЇ У ПОНЯТІЙНОМУ АПАРАТІ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**Ігор Бакіко¹, Володимир Ковальчук¹, Сергій Савчук¹,
Володимир Добринський²**

¹Луцький національний технічний університет

²Академія рекреаційних технологій і права (м. Луцьк)

Вступ. На сьогоднішній день, модним і поширеним у суспільстві є вислів – «нові технології». Вони мають на увазі, передусім, певні практичні дії та результати діяльності. Разом з тим, сучасне суспільство й процеси, що відбуваються в ньому, все більше потребують теоретичного аналізу, узагальнення, порівняння, рефлексії для продукування принципово нових уявлень, теорій, гіпотез, концепцій та інших теоретичних конструкцій в умовах, що змінюються. Сказане повною мірою відноситься до теорії та методики фізичної культури, зокрема до понятійного апарату фізичної культури, в якому вже давно спостерігається застій, що склалася традиційність на противагу швидкому розвитку цієї соціальної галузі. В результаті склалося протиріччя між всебічним поступальним розвитком фізичної культури та застійними явищами у її понятійному апараті [1].

У зв'язку з цим мета цієї тези – виявити деякі проблеми в понятійному апараті фізичної культури та намітити інноваційні напрями їх вирішення.

Методи та організація дослідження. Методами дослідження були: аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури, електронних джерел, документів, педагогічне спостереження, бесіда. Вивчено понад 50 джерел, опитано 87 респондентів. Дослідження було організовано на базі Луцького національного технічного університету, Волинського національного університету імені Лесі Українки, Академії

рекреаційних технологій і права, Луцького інституту розвитку людини Університету «Україна».

Результати дослідження. У дослідженні встановлено, що на сьогоднішній день існують та загострюються протиріччя, проблеми у стані та застосуванні понятійного апарату у сфері фізичної культури. Серед них можна виділити кілька найважливіших проблемних питань:

1. Існує фактично єдина думка серед фахівців про те, що поняття «фізична культура» є поняттям у галузі вивчення питань фізичного вдосконалення людини. Водночас, у багатьох країнах далекого зарубіжжя поняття «фізична культура» не існує;

2. Поняття «фізичне виховання» застаріло. Немає його однозначно прийнятого визначення, хоча його продовжують широко застосовувати у нормативних, програмних документах і це створює певні труднощі у вирішенні не тільки теоретичних, а й практичних питань;

3. За даними дослідження [3] майже не зустрічається достатньо обґрунтованого уявлення про фізичну культуру, як вид культури суспільства та специфічну соціальну систему. Найчастіше це явище замикається на утилітарній соціально-педагогічній структурі, обмеженій застарілим словосполученням «фізкультура та спорт»;

4. Вчителі фізичної культури, здобувачі та випускники фізкультурних та нефізкультурних ЗВО, а іноді й викладачі закладів освіти не можуть чітко сформулювати визначення поняття «фізична культура». У багатьох опитаних уявлення про фізичне вдосконалення пов'язане лише зі спортом;

5. У досліджуваному понятійному апараті зустрічаються приклади, коли лише на рівні базових понять одне й те саме визначення вкладається у різні поняття (фізична культура, фізичне виховання, фізична підготовка). Іноді в те саме поняття включається різний зміст (фізична культура, техніка виконання фізичних вправ).

Дискусія. В Україні утвердилося традиційне уявлення про фізичну культуру, як поняття у фізичному вдосконаленні людини. У різних джерелах [2] рідко зустрічається критика та обговорення понятійного апарату фізичної культури. Крім того, є

мовні та методологічні труднощі. Тому в деяких країнах рідко з'являються свої національні підручники та посібники з теорії та методики фізичної культури. Більше уваги приділяється опису методик, технологій у сфері фізичної культури. У країнах Європи, наприклад, у Словаччині, Чехії замість поняття «фізична культура» використовують поняття «рухова активність» або «фізичне виховання та спорт», хоча їх застосування як поняття не витримує критики, не відображає повною мірою потреби у фізичному вдосконаленні різних верств населення. У низці європейських країн та інших країн світу «фізична культура» утвердилася або стверджується як поняття (Сербія, Марокко, Мексика та ін.) [5].

Крім того, з'являється небезпечна тенденція можливої заміни поняття «фізична культура» на інші поняття (наприклад, «кінезіологія», «фітнес» та ін.), хоча дані новаційні рухи не мають достатніх підстав для такої заміни. У цьому випадку новація повинна сприйматися з позиції її спроможності по відношенню до наявної традиції.

У результаті досліджень [4] було встановлено, що поняття «фізичне виховання» застаріло. По-перше, у джерелах немає однозначного тлумачення цього поняття, що робить його непридатним для використання у широкій практиці та теорії, особливо у змісті нормативних та програмних документів. По-друге, поняття «фізичне виховання» виконало свою функцію, на думку групи провідних теоретиків у галузі теорії фізичної культури. По-третє, з поняттям «фізичне виховання» починає успішно конкурувати «фізкультурна освіта», яка є більш ємною, сучасною, що відображає сучасні тенденції. При цьому вона відповідно до вимоги узгодження та спадкоємності між традицією та новацією зовсім не виключає необхідність виховання, а зберігає її у своїй системі, поряд з навчанням, розвитком, оздоровленням, як процес, спрямований на формування особистості та її соціально значущих якостей (виховання у вузькому значенні).

Вивчення підходів до дослідження фізичної культури як системи показує, що до сьогодення найбільш послідовно обґрунтованою залишається концепція фізичної культури як виду

культури суспільства. У ній, зокрема, представлені: системоутворюючий фактор, види фізичної культури, історичний, структурний, функціональний аспекти, зв'язки та інші атрибути. Не можна сказати, що дана система має ідеальний, абсолютно завершений вид, але вона має методологічне значення і є найважливішою передумовою для подальшого пізнання системи «фізична культура». При цьому як один з перспективних можна розглядати культуролого-акмеологічний підхід до вивчення різних аспектів системи, що передбачає, крім «культурознавчого» внеску, вихід на конкретні результати дослідження, виражені у визначеннях, закономірностях, документах, нових концепціях, а також у підручниках, технологічних розробках тощо.

Як показало дослідження [2], такий перехід від теорії до практики дуже актуальний. Про це, зокрема, свідчать результати опитування здобувачів ЗВО, які показали слабе володіння визначенням поняття «фізична культура». Як об'єктивні причини такого факту можуть бути такі:

- немає однозначного базового визначення поняття «фізична культура», як, наприклад, визначення поняття «здоров'я», прийняте ВООЗ та включене до його Статуту;
- існує безліч різних визначень поняття «фізична культура», представлених у нормативних, правових, програмних документах;
- різні визначення фізичної культури входять у підручники, робочі програми, методичні розробки, ще джерела, що у результаті ускладнює однозначне розуміння сутності фізичної культури.

Тому є проблема вдосконалення поняття «фізична культура», створення його базового визначення. Такі спроби трапляються. Наприклад, 2012 р. на VII європейському науковому конгресі FIEP (Федерації фізкультурної освіти) у Барселоні було запропоновано базове визначення поняття «фізична культура», прийняте в резолюції за підсумками проведення конгресу.

Разом з тим залишається ще безліч проблемних питань, що стосуються базових понять «фізичної культури». Вони

ставляться до прикладів, коли сенс поняття «фізичне виховання» за своїм обсягом порівняємо загалом із поняттям «фізична культура» чи зміст визначення «фізична підготовка» повністю збігається з «фізичним вихованням».

Інший приклад – зміст поняття «техніка фізичної вправи». Навіть невелика деталь тут може суттєво змінити уявлення про це поняття. Якщо вважати техніку вправи лише «способом виконання рухового дії», ми можемо вважати будь-який спосіб виконання вправи «технікою». Якщо ж взяти за основу «найбільш ефективний спосіб виконання вправи» – тоді технікою вважатимемо виконання вправи на конкретному рівні володіння руховою дією відповідно до певних критеріїв.

Таким чином, у понятійному апараті фізичної культури існує безліч різних проблем, які необхідно вивчати та вирішувати, щоб дана галузь була узгодженою з позиції теорії та практики, а понятійний апарат відповідав рівню розвитку фізичної культури, як в Україні, так і за її межами, поєднував у собі обґрунтовані новації та зберігав корисні традиції.

Висновки: 1. На сучасному етапі науково-технічного прогресу, швидкого розвитку теорії та практики фізичної культури її понятійний апарат залишається консервативним і не відповідає новим запитам суспільства і науки про фізичну культуру;

2. В результаті досліджень, виявлено проблеми, що стосуються визначення поняття у сфері фізичного вдосконалення людини, оновлення та уточнення базових понять теорії та методики фізичної культури;

3. Інноваційне трактування базових понять фізичної культури та вдосконалення її понятійного апарату в цілому повинні здійснюватися на основі культуролого-акмеологічного підходу, уявлень про фізичну культуру, як специфічний вид культури суспільства та особливу соціокультурну систему, з урахуванням динаміки суспільних потреб, гармонійного поєднання традицій та новацій у побудові.

Список використаних джерел та літератури

1. Гурєєва А.М., Черненко О.Є., Дорошенко Е.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної

- термінології у фізичному вихованні : навч. пос. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. К., 2018. 392 с.
 3. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
 4. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. пос. : у 2 част. Краматорськ : ДДМА, 2021. Част. 1. 215 с.
 5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Част. 1. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2006. 272 с

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Микита Зборовський, Марина Кожокар

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотація. У тезах розглянуто використання інноваційних технологій у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти. Проаналізовано роль цифрових засобів, зокрема мобільних додатків, QR-кодів та онлайн-тренувань, у підвищенні мотивації та ефективності занять. Обґрунтовано доцільність впровадження сучасних технологій у навчальний процес.

Ключові слова: фізичне виховання, інноваційні технології, студенти, цифровізація, мотивація.

Сучасний розвиток системи освіти в Україні передбачає активне

впровадження інноваційних технологій у навчальний процес. Це особливо актуально для фізичного виховання, яке потребує модернізації відповідно до інтересів студентської молоді та умов цифрового суспільства [1].

Як зазначає Б. М. Шиян, ефективність фізичного виховання значною мірою

залежить від використання сучасних методів і засобів навчання, які забезпечують активну участь студентів у процесі занять [1]. Одним із таких засобів є використання QR-кодів, що дозволяють швидко отримувати доступ до навчальних матеріалів, відеоінструкцій та методичних рекомендацій.

Важливу роль відіграють мобільні додатки, які дають можливість

контролювати рівень фізичної активності, відстежувати результати тренувань і формувати індивідуальні програми занять. Це сприяє розвитку самоконтролю та підвищенню відповідальності студентів за власний фізичний стан [2].

Застосування онлайн-тренувань є ефективним засобом організації занять у

сучасних умовах, особливо при дистанційній або змішаній формі навчання. Вони забезпечують доступність фізичної активності та дозволяють підтримувати безперервність освітнього процесу [3].

Дослідження вітчизняних науковців підтверджують, що використання

інноваційних технологій сприяє підвищенню мотивації студентів до занять фізичною культурою та формуванню здорового способу життя [4].

Отже, впровадження інноваційних технологій у фізичне виховання

студентів є важливим напрямом модернізації освітнього процесу, що забезпечує підвищення ефективності занять та відповідає сучасним вимогам розвитку освіти.

Список використаних джерел та літератури

1. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2017. 272 с.
2. Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України: стан і перспективи розвитку // Науковий журнал. 2021.

3. Товт В. А. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки фахівців : навч. посіб. Ужгород : УжНУ, 2022. 200 с.
4. Андрєєва О. В. Фізична культура в системі освіти України : монографія. Київ : Олімпійська література, 2019. 320 с.

ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ДО РОБОТИ В ЛІТНІХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРАХ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Палічук Юрій

Буковинський державний медичний університет

Анотація. У тезах розглянута педагогічна проблема готовності студентів закладів вищої освіти до роботи в літніх оздоровчих таборах. Робота в оздоровчих таборах вимагає від майбутніх педагогів значний рівень підготовки, що відповідає сучасним вимогам та державному стандарту.

Ключові слова: підготовка, літні оздоровчі табори, студенти, рухова активність, виховна робота, педагоги.

Одну з ключових ролей у формуванні майбутнього педагога відіграє його вміння та навички організувати у літніх оздоровчих таборах, під час своєї зміни, дозвілля та відпочинок дітей. Отримані навички, у нашому дослідженні, ми розглядаємо як важливий компонент загальної фахової підготовки студента, за результатом якого проглядається позитивне ставлення до своєї майбутньої професії, почуття відповідальності за результат під час роботи, усвідомлення мотивів і потреб студентів у роботі в дитячих таборах, проявляти важливі професійні якості, знання, уміння і навички майбутнього педагога [3].

Основним етапом підготовки студентів до роботи в дитячих літніх таборах є планування роботи зміни, традиціями оздоровчого закладу, ознайомлення з умовами побуту даного табору, умовами життя та виховання, його правилами внутрішнього розпорядку, зформувати актив зміни; вивчити індивідуальні особливості дітей, стану їхнього здоров'я,

організувати спортивно-масову роботу, творчу діяльності за всіма напрямками виховання, забезпечити активний відпочинок дітей з дотриманням санітарного режиму та проведення виховних заходів під час зміни [2].

Впродовж усього навчання у процесі вивчення психолого-педагогічних дисциплін здійснюється теоретична підготовка студентів до їхньої майбутньої професійної діяльності. Під час проходження студентами інструктивних та методичних нарад, позашкільної педагогічної практики відбувається практична підготовка майбутніх вожатих.

Дослідженням доведено [1, 3], що при підготовці студентів до роботи в літніх дитячих оздоровчих таборах значно зросте ефективність їхньої роботи, якщо майбутні вожаті свідомо оцінюють свою роль у системі професійної підготовки, а також будуть зацікавлені до результатів свого навчання та змістом всього процесу.

Осмілене знання студентів формує перехід від отриманої інформації до її практичного застосування, що встановлено дослідженнями науковців. Для цього потрібно врахувати потреби майбутнього педагога, формування відповідних цінностей особистості, розвитку його спрямованості, професійної свідомості та впровадження інформаційні знань у практичні навички .

Список використаних джерел та літератури

1. Балацинова А. Д. Підготовка студентів до організаційно-виховної практики у дитячих закладах оздоровлення та відпочинку // Педагогічні науки. – 2015. – № 63. – С. 45–49.
2. Брижак Н. Ю., Мішкулинець О. М. Підготовка студентів до роботи в літніх оздоровчих таборах як складова професійної компетентності // Науковий вісник. – 2020. – № 2. – С. 112–116.
3. Палічук Ю.І. Формування готовності майбутніх учителів фізичного виховання до організації спортивно-оздоровчої діяльності. І Всеукраїнська наукова конференція з міжнародною участю «Інноваційні підходи до фізичного

виховання і спорту студентської молоді» 23-24 грудня
2021р. м. Тернопіль.
С. 151-153.