





Луцький національний технічний університет

Кременецька обласна гуманітарно–педагогічна академія ім. Тараса Шевченка

Департамент молоді та спорту Луцької міської ради

МАТЕРІАЛИ IV ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ»

приуроченої 60-річчю ЛНТУ та
50-річчю кафедри фізичної культури, спорту та здоров’я

20 – 21 березня 2026 року

м. Луцьк

УДК 796:615.825.1(477)
Ф50

Фізична культура і спорт у закладах освіти (м. Луцьк, 20 – 21 березня 2026 р.) / ред. В.В. Чижик, В.Я. Ковальчук. Луцьк, 2026. 114 с.

До збірника увійшли матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Фізична культура і спорт у закладах освіти» де розглянуто питання фізичного виховання та спорту у закладах освіти, фізіологічні та медичні аспекти фізичного розвитку та фізичного виховання різних груп населення, проблеми сучасної освіти та підготовки фахівців з фізичної культури і спорту та проблеми фізичної реабілітації та спеціальної освіти.

Матеріали публікуються в авторській редакції.

Рецензенти:

Козачук Н. О. *доктор біологічних наук, доцент, професор кафедри фізіології людини і тварин Волинського національного університету імені Лесі Українки*

Курач М. С. *доктор педагогічних наук, професор, проректор з наукової роботи Кременецької обласної гуманітарно–педагогічної академія ім. Тараса Шевченка*

Рекомендовано до друку науково–технічною радою ЛНТУ (протокол 10 від 27.05.2026)

©Луцький національний технічний університет, 2026

ЗМІСТ

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ І МОЛОДІ ДО ДОЗОВАНИХ ТА НАПРУЖЕНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ
А. І. Босенко 10

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ В УКРАЇНІ
Надія Боровська, Геннадій Боровський, Лідія Лук'янюк, Даша Івченко 11

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ЄДИНОБОРСТВАХ В. В. Бродович, М. Ю. Калиш, О. О. Панасюк 14

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У РІЗНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ Д. Г. Василенко 17

ЕВОЛЮЦІЯ НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ Ю. Голод, М. Пітин 18

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У РОЗВИТКУ, НАВЧАННІ Й СОЦІАЛЬНІЙ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ В. І. Гордійчук 21

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ. В. І. Гордійчук 24

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ У КОМПЛЕКСНОМУ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ О. В. Гребік, Т.В.Гайдучик, А.М. Андріюк 27

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ АДАПТИВНОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ О. В. Гребік, В. Д. Базюк, О. С. Дударчук 29

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ О. В. Гребік, С. В. Березюк 31

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ СИЛИ ЮНАКІВ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ О. В. Гребік, Ю. В. Мартинюк 34

ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ Г. П. Грибан 37

ІННОВАЦІЙНА МОДЕЛЬ ІНТЕГРАЦІЇ ОСВІТИ Й ОЗДОРОВЛЕННЯ О. І. Гулай, Г. А. Герасимчук, С. А. Савчук ... 39

БАГАТОВЕКТОРНІСТЬ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ Н. А. Деделюк 42

ПАУЕРЛІФТИНГ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В. В. Захожий, Р. В. Захожий 46

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ Н. Я. Захожа, Р. В. Захожий 49

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СКАНДИНАВСЬКОЮ ХОДЬБОЮ НА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ О. З. Касарда 51

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ОСВІТНЬОЇ МОДЕЛІ ПРОФІЛАКТИКИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ А. С. Ковальчук 54

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ В. Я. Ковальчук, І. І. Баранов 56

ПРОБЛЕМА ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗФПО ДО УЧАСТІ В МАСОВИХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ПРОБІГАХ ТА МАРАФОНАХ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛІЗАЦІЇ В. М. Кульчицький 59

АКТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ВИЯВЛЕННЯ СИНДРОМУ ВІДНОСНОГО ДЕФІЦИТУ ЕНЕРГІЇ В СПОРТІ (REDs)
Є. О. Лошкарьова 62

УТВОРЕННЯ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ СПОРТИВНИХ КЛАСІВ В РАМКАХ МУЛЬТИСПОРТИВНОГО ПРОЄКТУ «ШЛЯХ ЧЕМПІОНІВ» ДЛЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (ЕТАПИ УТВОРЕННЯ СПЕЦІАЛІЗОВАНОГО СПОРТИВНОГО КЛАСУ В НОВОВОЛИНСЬКОМУ ЛІЦЕЇ № 1) Ю. В. Макарчук, В. В. Спиридонов 64

СПЕЦІАЛЬНА БІГОВА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ-СПРИНТЕРІВ В УМОВАХ, НАБЛИЖЕНИХ ДО ЗМАГАЛЬНИХ
Ж. С. Мудрик 68

ІННОВАЦІЙНІ ФОРМАТИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДО ІНКЛЮЗИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: МОДЕЛІ, ЦИФРОВІ КЕЙСИ ТА АДАПТИВНІ ЗАСОБИ
К. М. Огниста, А. В. Огнистий 71

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ У ЛЮДЕЙ З РІЗНИМ ІНДЕКСОМ МАСИ ТІЛА НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ О. І. Плиска, С. М. Година, О. В. Добростан 75

ФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЦИФРОВІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПАУЗИ В РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУПАХ РОБІТНИКІВ ТА СТУДЕНТІВ
О. А. Поляков, О. С. Томаревська, Н. Г. Елланська 78

ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ АДАПТАЦІЇ ОРГАНІЗМУ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ
А. П. Романюк 80

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ДІАГНОСТИКИ ТА МОНІТОРИНГУ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ А. П. Романюк, О. В. Жолоб 82

МОДЕЛЮВАННЯ ТА ПРОГНОЗУВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ПЛАВЦІВ ВОЛИНІ НА ДИСТАНЦІЇ 100 М ВІЛЬНИМ СТИЛЕМ НА ОСНОВІ ДАНИХ НАЦІОНАЛЬНИХ ЗМАГАНЬ В. П. Романюк, Д. С. Зиза, А. А. Головій 84

МІЖДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДХІД У ПРОЦЕСІ КОРЕКЦІЇ МОВЛЕННЯ Т. А. Русінчук 87

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПРОВЕДЕННЯ КОМБІНАЦІЙ УДАРНОЇ І БОРЦІВСЬКОЇ ТЕХНІКИ ЇСПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО САМБО С. А. Савчук, Н. В. Янюк 93

ОБҐРУНТУВАННЯ ТЕСТІВ ДЛЯ ОЦІНКИ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТОК 10–11 РОКІВ Г. П. Сорочук, В. С. Дмитрук 96

КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОКСЕРІВ: ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ А. Струтинський, М. Пітин 99

КОМАНДНА ВЗАЄМОДІЯ ТА ЛІДЕРСТВО У ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І. М. Ткачівська, В. Б. Мочернюк, Я. М. Яців 101

ДІЯЛЬНІСТЬ МОЛОДІЖНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ О. Г. Томащук 105

ПРИЙНЯТТЯ ОПТИМАЛЬНИХ РІШЕНЬ В УМОВАХ ІГРОВОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В БАСКЕТБОЛІ В. В. Файдевич, І. В. Бакіко, В. Я. Ковальчук 107

СИЛОВІ ЗДІБНОСТІ ПІДЛІТКІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ В. В. Чижик 111

ХАРАКТЕРИСТИКА КОГНІТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ 9 РОКІВ ЗА ТЕСТОМ ШУЛЬТЕ А. В. Янчук 112

MOBILE GAMES IN THE PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN I. O. Chyzhyk, H. V Kedrych 114

JUSTIFICATION OF THE SYSTEM OF PHYSICAL EXERCISE AIMING AT HEALTH AND IMPROVEMENT OF WORKING CAPACITY IN THE CONDITIONS OF LIVING IN TERRITORIES CONTAMINATED WITH RADIONUCLIDES V. V. CHIZHIK, N. V. BOGDANOVSKA 117

GENDER FEATURES OF STRESS RESISTANCE IN ELITE JUDOKAS G. KOROBEYNIKOV, M. RAAB, L. KOROBEINIKOVA, H. XIN, M. BAIC 119

Організаційний комітет IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Фізична культура і спорт у закладах освіти»

Луцький національний технічний університет м.Луцьк

Голова організаційного комітету:

ВАХОВИЧ Ірина Михайлівна ректор, доктор економічних наук, професор.

Члени організаційного комітету:

БАКІКО Ігор Володимирович, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я;

ГЕРАСИМЧУК Галина Андріївна, кандидат технічних наук, доцент, декан факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій;

ГРЕБІК Олег Васильович, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я;

КОВАЛЬЧУК Володимир Ярославович, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я;

ЛЮТАК Олена Миколаївна, доктор економічних наук, професор, проректор з науково-педагогічної роботи та досліджень;

ПАНАСЮК Олександр Олександрович, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я;

ПЕРЕВОЗНІК Дмитро Володимирович старший лаборант кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я;

САВЧУК Сергій Ананійович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я;

СОРОЧУК Анна Петрівна, асистент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я;

ФАЙДЕВИЧ Володимир Володимирович, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я;

ХОМИЧ Анатолій Вікторович, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я.

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка, м. Кременець

Співголова організаційного комітету:

ЛОМАКОВИЧ Афанасій Миколайович, , ректор, кандидат фізико-математичних наук, професор, Заслужений працівник народної освіти України.

Члени організаційного комітету:

БЕРЕЖАНСЬКИЙ Олександр Олегович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, декан факультету фізичного виховання, біології та психології;

БОДНАР Марія Богданівна**,** кандидат психологічних наук, доцент, проректор з навчальної роботи;

БОЖИК Микола Володимирович, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теоретико-біологічних основ фізичного виховання;

ГОЛУБ Віктор Анатолійович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання;

ДОВГАНЬ Олена Михайлівна, кандидат біологічних наук, професор, кафедри теоретико-біологічних основ фізичного виховання;

КУРАЧ Микола Станіславович, доктор педагогічних наук, професор, проректор з наукової роботи;

ЧИЖИК Віктор Васильович, кандидат біологічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання.

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ І МОЛОДІ ДО ДОЗОВАНИХ ТА НАПРУЖЕНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

А. І. Босенко

bosenco@ukr.net

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса

За мету дослідження ставили дослідити інформативність низки дозованих і напружених фізичних навантажень та визначити можливість використання тестувальння зі зміною потужності за замкнутим циклом (з реверсом) в оцінці функціонального стану фізкультурників і спортсменів різного віку і статі та встановити загальні та індивідуальні особливості адаптації до них.

В лабораторії функціональної діагностики імені професора Т. М. Цонєвої обстежені гендерні групи школярів і студентів різного рівня фізичної підготовленості, спортсмени високого класу (прийняті за модель) з різних видів спорту, загалом понад 4000 осіб.

Встановлено, що за умов граничних навантажень з різним рівнем мотивації відмічаються суттєве напруження забезпечуючих та регуляторних систем, діапазон зрушень яких виходить за межі норми, а адаптація відбувається за рахунок мобілізації резервних можливостей організму. За відомою класифікацією станів Р. М. Баєвського, за критерієм індексу функціональних змін, індексу напруження міокарду, надповільних біоелектричних процесів, показників загального функціонального стану мозку, у більшості обстежених реєструвалися напруження, а в окремих випадках – зрив адаптації. Отже подібні тестувальні методи для обстежень непідготовленого контингенту не можуть бути рекомендованими, хоча вони дають найбільш повне уявлення про функціональні резерви організму особи.

Дозовані навантаження являють собою значний перелік методик, однак вони менш інформативні, а деякі з них, наприклад, як проба Руфьє, визнані недостатньо об’єктивними для тестування окремих категорій населення.

Здійснені нами літературний пошук адекватних методів з дозованими впливами та експериментальні їх перевірки дозволив виділити та рекомендувати до впровадження у практику функціональної діагностику так зване тестування зі зміною потужності навантаження за замкнутим циклом (з реверсом). Передбачається велоергометричне навантаження з частотою педалювання у 60 обертів на хвилину зі зміною потужності навантаження від нуля до частоти

серцевих скорочень 150 уд/хв з наступним її зниженням до вихідної величини.

Графічний запис адаптивних реакцій забезпечуючих систем (серцево-судинної, дихання, споживання кисню тощо (Давиденко Д.М., 2011; Босенко А.І., 2017) приймає вигляд петлі гістерезису.

Виділяють 4 інформативні ділянки петлі: гетерохронна впрацювання, ізоакселераційна навантажувальна, гетерохронна перехідна на реверсі, ізоакселераційна зниження навантаження.

Встановлена залежність між окремими елементами петлі та функціональними можливостями (площа, поперечник, кут нахилу тощо).

За результатами досліджень широкого кола обстежених нами встановлені загальні особливості адаптації до навантажень з реверсом, моделлю яких можуть слугувати дані спортсменів високого класу. З набуттям тренованості збільшуються наступні критерії петлі гістерезису: площі сегментів, час інерції (Тін), довжина петлі – пульсова вартість (L), кут нахилу ізоакселераційної частини петлі при зменшенні навантаження, рівні активації організму у різні фази тестування тощо.

За цих умов зменшуються: поперечник петлі, кут нахилу ізоакселераційної частини петлі при зростанні навантаження, частота серцевих скорочень початкова, порогова, вихідна (відновлення), коефіцієнт інерції тощо.

Індивідуальними характеристиками адаптаційних можливостей особи виступають: площа петлі, її поперечник, кут підйому (А1) та кут зниження (А2) ділянок петлі, реактивність, середня частота скорочень серця (ЧССрд), пульсова вартість (L), рівень активації (до та протягом тестування).

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ В УКРАЇНІ

Надія Боровська, Геннадій Боровський, Лідія Лук'янюк, Даша Івченко

n.borovska@lntu.edu.ua, rtyt21@gmail.com

Луцький національний технічний університет, Дитячо-юнацька спортивна школа № 3 Луцької міської ради

Вступ. Спортивна ходьба – дисципліна легкої атлетики з багатою історією і власною методикою, яка поєднує витривалість, техніку й тактику. В Україні розвиток спортивної ходьби має кілька чітко виражених етапів: зародження та становлення в ранній XX столітті, піднесення в період СРСР (особливо – серед видатних спортсменів 1950–1970-х), трансформація після здобуття незалежності в 1991 році

та сучасний етап, відзначений появою методичних посібників, наукових розробок і увагою до біомеханіки й інформаційних технологій у підготовці атлетів [2].

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, а також інтернет-джерел.

Результати дослідження.

1. Початки та «золота ера» (до 1991 року)

Ходьба як змагальна дисципліна виникла в Європі наприкінці XIX – початку XX ст. В українських містах (зокрема у Києві) подекуди практикувалися різні варіанти ходьби й змагань на дистанціях, але справжнє масове та системне освоєння дисципліни відбулося в радянський період, коли було створено школи, системи відбору й підготовки. Саме в цю епоху з'явилися перші видатні українські скороходи, що здобували світову славу. Найвідомішим серед них є В. Голубничий – один із найуспішніших скороходів XX століття, дворазовий олімпійський чемпіон і багаторазовий рекордсмен на 20 км; його досягнення суттєво підвищили авторитет української школи ходьби на міжнародній арені [3].

2. Період незалежності: від розформованих структур до нових центрів (1991–2000-ті рр.)

Після розпаду СРСР українська система спорту зазнала серйозних змін: фінансування, організаційні підрозділи та інфраструктура трансформувалися. Для спортивної ходьби це означало, з одного боку, певну втрату централізованої підтримки, а з іншого – можливість для формування власних національних федерацій, шкіл та локальних центрів підготовки. На регіональному рівні важливу роль зіграли навчальні заклади і дитячо-юнацькі спортивні школи – прикладом служить розвиток ходьби на Волині: локальні ДЮСШ і університети зробили суттєвий внесок у підготовку спортсменів, що представляли Україну на чемпіонатах Європи та світу. Аналіз розвитку регіональних практик показує, що збереження і розвиток кадрового потенціалу (тренери, школи вищої спортивної майстерності) стало ключовим для утримання конкурентоспроможності [4].

3. Сучасний етап (2010–2025): наука, методика і освіта

У 2010-х і на початку 2020-х років у підготовці скороходів в Україні відбулися помітні зміни під впливом наукових досліджень. З'явилися методичні посібники й навчальні матеріали, які з'єднують класичну тренерську школу з сучасними підходами біомеханіки, фізіології та інформаційних технологій. Наприклад, у 2024 році вийшов новий навчальний посібник зі спортивної ходьби, підготовлений групою авторів із науковим підходом до техніки, тактики й побудови

річних планів підготовки; це свідчить про прагнення інтегрувати наукові знання безпосередньо в тренувальний процес [1].

Водночас наукова спільнота зосереджує увагу на точних методах аналізу техніки: біомеханічний аналіз, відеоаналіз, а також використання математичного моделювання та штучних нейронних мереж для моделювання технічних дій і прогнозування результатів атлетів. Дослідження 2024 року демонструють, що моделювання технічних дій скороходів за допомогою нейронних мереж дає змогу створювати індивідуалізовані моделі підготовки і прогнозувати динаміку параметрів техніки на різних етапах багаторічного вдосконалення. Це відкриває нові можливості для оптимізації тренувального процесу й підвищення ефективності роботи тренерів.

4. Тактика, техніка і наука про тренування

Техніко-тактичні аспекти проходження дистанції у спортивній ходьбі – окрема важлива траєкторія досліджень. Уже у 2020 році було опубліковано аналіз техніко-тактичних особливостей подолання дистанцій, у якому розглядались варіанти розподілення зусиль, тактичні сценарії для різних умов змагань та зв'язок між технікою й результатом [2].

Такі праці підштовхують тренерів відмовлятися від «універсальних» рецептів і переходити до тактичного планування з урахуванням індивідуальних характеристик спортсмена та зовнішніх умов.

5. Регіональні школи, клуби та масовість

Паралельно з елітною підготовкою відбувався розвиток масових форм ходьби – оздоровчої, рекреаційної та ветеранської. Книги-колективи, збірники історій і локальні ініціативи сприяли популяризації ходьби серед широких верств населення, а також привертали увагу до важливості фізичної активності як засобу підтримки здоров'я. Регулярні змагання, кубки області й національні чемпіонати зберігали «спортивний люфт» для виявлення нових талантів.

Серед головних викликів для української спортивної ходьби – фінансова нестабільність, потреба у відновленні інфраструктури в деяких регіонах, відтік тренерських кадрів та необхідність більшої інтеграції науки й практики. Перспективи ж пов'язані з подальшою цифровізацією тренувань (біомеханічний аналіз, моделювання), удосконаленням методичних матеріалів і посиленням співпраці між університетами, федераціями й місцевими спортивними школами. Збереження традицій (шкіл, найуспішніших тренерських практик) у поєднанні з інноваціями – ключ до подальшого прогресу України в цій дисципліні.

Висновок. Історія спортивної ходьби в Україні – це поєднання традиційної тренерської школи, яскравих спортивних особистостей (як-от В. Голубничий), регіональних рухів і сучасної наукової методики. У XXI столітті дисципліна розвивається завдяки появі нових навчальних посібників, наукових досліджень і застосуванню сучасних технологій моделювання техніки. Майбутній успіх залежатиме від того, наскільки добре українські тренери та науковці зможуть поєднати накопичений досвід із можливостями сучасної спортивної науки.

Джерела та література

1. Бобровник В., Совенко С. Modeling of the technical actions of track and field athletes specializing in race walking in the system of long-term preparation. Sport Science Spectrum. 2024; 1: 4–14. DOI: 10.32782/spectrum/2024-1-2.

2. Совенко С. Техніко-тактичні особливості подолання дистанцій у спортивній ходьбі. Наука в олімпійському спорті. 2020; №1: 81–90. DOI:10.32652/olympic2020.1_8.

3. Спортивна наука – 2021: зб. наук. пр. VI Всеукр. наук.-практ. конф. / гол. ред. Т.Б. Кутек. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 76 с.

4. Яловик В., Яловик А., Марчук А. Історія розвитку спортивної ходьби на Волині в роки незалежної України. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я. 2021; № 3(55): 42–47.

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ЄДИНОБОРСТВАХ

В. В. Бродович, М. Ю. Калиш, О. О. Панасюк

vsl2911@gmail.com

Боратинський ліцей Боратинської сільської ради

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Під психічною готовністю спортсмена розуміють стан спортсмена, набутий у результаті технічної та тактичної підготовки (також і психологічної), який дозволяє досягти певних результатів у змагальній діяльності.

Успішність виступу спортсменів на змаганнях вимагає високого рівня психологічної, технічної, тактичної підготовки, та максимального залучення всіх функцій, що лежать в основі загальної підготовленості спортсмена. Слід відзначити, що саме психологічний фактор відіграє вирішальну роль у вирішальних поєдинках.

Практичний досвід та аналіз літературних джерел засвідчує, що раціональне використання психологічних прийомів, вміння впливати на

механізми свідомості, мотиваційну та емоційну сферу, сприяють не тільки збереженню оптимального біосоціального балансу особистості спортсмена, але й створюють хороші умови для успішного вирішення завдань навчально-тренувального процесу та досягнення відмінних результатів виступу на змаганнях.

Загалом психологічна підготовка — це процес розвитку та вдосконалення проявів психіки спортсмена, що відповідають вимогам тренувальної та змагальної діяльності.

Психологічна підготовка спрямована на формування в особистості психічних властивостей, необхідних для спортивної діяльності, професійно важливих знань, умінь і навичок, досягнення такої стійкості, яка дасть можливість вирішувати поставлені під час змагань завдання.

Психологічна підготовка має ряд важливих особливостей:

1) це підготовка до основного виду діяльності, може бути підготовка до тренувального процесу, але може бути підготовка до змагань;

2) в процесі психологічної підготовки повинні формуватися властивості психіки спортсмена, які забезпечують високу результативність в спортивній діяльності;

3) психологічна підготовка пов'язана з процесом навчання, виховання і тренування спортсмена, направлена не тільки на формування і розвиток психіки спортсмена, але і на вдосконалення найважливіших для спорту властивостей особистості.

Успішний виступ у змаганнях, де доводиться зустрічатися з різноманітними, часом найсильнішими суперниками, вимагає від спортсмена поряд з великою техніко-тактичною досконалістю та фізичною працездатністю також високого рівня психологічної підготовленості

Психологічна підготовленість спортсмена визначається по-перше, ступенем розвитку спеціалізованих сприйняттів: почуття дистанції та часу, орієнтування у просторі, швидкості реакції, вміння передбачати дії суперника, тактичного мислення, уваги та, по-друге, психологічним станом спортсмена.

При оптимальній психологічній підготовці спортсмен має найвищий рівень розвитку цих рис і стан т. зв. психологічна готовність. Для нього характерні впевненість у собі, воля до боротьби за фінал і перемогу, здатність мобілізувати всі сили для досягнення мети, значна психічна стійкість.

Психічна стійкість – це здатність та властивість спортсмена зберігати у важких умовах тренування та змагань позитивний

емоційний стан, працездатність та психічні якості, необхідні на змаганнях, незважаючи на вплив факторів, що викликають негативні емоції та психічну напруженість.

Під психологічною готовністю спортсменів до змагань розуміють можливість якнайкраще успішно виступати на змаганнях. У психічній готовності приділяється велика роль впевненості, волі тощо, які не піддаються виміру та формалізації, а також можуть доповнювати отримані об'єктивні дані досліджень.

Психологи в спорті вбачають сутність психологічної готовності спортсмена до різних впливу на нього екстремальних умов змагань та можливості своєчасно прийняти оптимальне рішення в конкретній ситуації, у єдності діяльності та стану, у безперервному контролі та регуляції поведінки.

Спорт диктує негативні передстартові стани – передстартова лихоманка та апатія – зазвичай характеризуються тим, що спортсмени, що перебувають у цьому стані не впевнені у своїх силах, їх переслідують нав'язливі думки про перебіг майбутніх змагань, мучать сумніви щодо своєї готовності та успіху у виступах.

До «психологічних бар'єрів» у спорті відносять:

- страх перед противником або знанням, викликаний його сильних сторін або неправильною інформацією про його успіхи, забобонами, або недооцінкою власних можливостей;
- страх перед програшом
- страх не витримати високого темпу
- страх отримати нову травму або повторну;
- страх неадекватного суддівства, їх суб'єктивного ставлення до противників;
- всілякі забобони, які досі ще поширені серед спортсменів.

Під впливом цих та інших подібних до них думок та емоцій спортсмен стає надмірно збудженим, запальним або млявим, апатичним.

Отже, психічна готовність спортсмена є невід’ємною складовою його загальної підготовленості та одним із ключових чинників успішного виступу на змаганнях. Вона формується у процесі комплексної підготовки — технічної, тактичної, фізичної та психологічної — і забезпечує здатність спортсмена ефективно реалізувати свій потенціал у змагальних умовах.

Психологічна підготовка сприяє розвитку важливих психічних якостей: впевненості у власних силах, емоційної стійкості, здатності до самоконтролю, швидкого прийняття рішень та мобілізації внутрішніх ресурсів. Саме ці якості дозволяють спортсмену протистояти стресовим

чинникам, долати передстартові стани та психологічні бар'єри, зберігаючи оптимальний рівень працездатності.

Таким чином, високий рівень психічної готовності забезпечує не лише стабільність виступів, а й створює передумови для досягнення максимальних спортивних результатів. Це підкреслює необхідність цілеспрямованого включення психологічної підготовки у систему тренувального процесу як одного з провідних факторів спортивного успіху.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У РІЗНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ

Д. Г. Василенко

Vasilenko0d03@gmail.com

Комунальний заклад позашкільної освіти «Центр позашкільної освіти «Терни», Криворізької міської ради

Вступ У сучасних умовах зниження рухової активності та зростання психоемоційного навантаження фізичне виховання набуває особливої
актуальності. Воно виступає не лише складовою освітнього процесу, а важливим чинником формування здоров'язбережувальної компетентності особистості.

Метою є аналіз особливостей фізичного виховання у різних типах закладів освіти та визначення ефективних підходів до його реалізації.
Основна частина. Дошкільна освіта

Дошкільний вік є базовим для формування рухових навичок і позитивного ставлення до фізичної активності. Ефективність забезпечується через ігрові методи, інтеграцію руху у щоденну діяльність та емоційну залученість дітей.

Основна проблема — зниження природної рухової активності через цифровізацію середовища, що підсилює роль закладів освіти як компенсаторного чинника.

Заклади загальної середньої освіти. Шкільне фізичне виховання визначає рівень мотивації до рухової активності. Традиційна орієнтація на нормативи часто знижує інтерес учнів, особливо з різним рівнем підготовки. Ефективними є:

• диференційований підхід;
• оцінювання індивідуального прогресу;
• варіативність видів діяльності;
• інклюзивні практики.

Фізичне виховання також виконує соціалізаційну функцію, формуючи навички взаємодії та відповідальності.

Дитячо-юнацькі спортивні школи. Дитячо-юнацька спортивна школа забезпечують спеціалізовану фізичну підготовку та розвиток спортивних здібностей. Їх особливістю є систематичний тренувальний процес, який сприяє розвитку фізичних якостей і формуванню вольових рис (дисципліни, витривалості, цілеспрямованості). Водночас значення ДЮСШ полягає не лише у спортивних результатах, а й у всебічному розвитку особистості.

Позашкільна освіта. Позашкільні заклади створюють умови для добровільного залучення до
фізичної активності. Високий рівень мотивації забезпечується варіативністю програм та індивідуальним підходом. У цьому середовищі педагог виконує роль наставника, що сприяє формуванню стійкого інтересу до рухової діяльності та здорового способу життя.

Заклади вищої освіти. Фізичне виховання у закладах вищої освіти спрямоване на підтримку
фізичного та психоемоційного стану студентів. Основною тенденцією є перехід до варіативних форм занять та стимулювання самостійної активності. Практичний інтерес становить досвід Луцький національний технічний університет, де кафедра фізичної культури і спорту реалізує комплексний підхід до розвитку фізичної культури студентів. Разом із тим, актуальною залишається проблема низької мотивації, що потребує оновлення змісту занять.

Висновки. Фізичне виховання є цілісною системою, яка забезпечує формування фізичної культури особистості на всіх етапах освіти. Його ефективність залежить від індивідуалізації підходів, формування внутрішньої мотивації та адаптації до сучасних викликів. У сучасних умовах фізичне виховання слід розглядати як важливий ресурс збереження здоров'я та підвищення якості життя.

ЕВОЛЮЦІЯ НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Ю. Голод, М. Пітин

ispanez25@gmail.com, pityn7@gmail.com
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Вступ. Актуальність дослідження зумовлена погіршенням стану здоров'я юнацтва та молоді, що проявляється у зниженні показників фізичного й психічного розвитку, значною мірою через малорухливий

спосіб життя та низьку мотивацію до занять фізичною культурою у школі [1; 2; 3]. Традиційні уроки фізичної культури часто не забезпечують достатніх адаптаційних змін в організмі та не викликають зацікавленості серед учнів, що потребує перегляду програм і впровадження сучасних засобів рухової активності, зокрема спортивних ігор. Система варіативних модулів у середній школі створює можливості для освоєння різних видів спорту, проте для молодших школярів відсутні науково-обґрунтовані пропозиції щодо змісту фізичного виховання. Враховуючи провідну роль ігрової діяльності у розвитку дітей, актуальним є пошук резервів програмно-нормативного регулювання та впровадження комплексного застосування засобів спортивних ігор у фізичному вихованні учнів молодшої школи, що сприятиме підвищенню мотивації, зміцненню здоров'я та формуванню основ здорового способу життя [1; 2; 3; 4].

Мета: встановити особливості програмно-нормативного регулювання змісту фізичного виховання початкової школи.

Результати. Упродовж тривалого часу навчально-методичне забезпечення фізичного виховання у школах зазнало значних змін, що пов'язано з новими підходами до викладання та концепцією Нової української школи. Фізична культура розглядається як самостійний предмет із чітко визначеною інваріантною частиною програми, яка єдина для всіх закладів освіти. Основна мета полягає у набутті учнями досвіду різних видів діяльності, розвитку потреби у збереженні здоров'я та формуванні здорового способу життя. Завдання для учнів 1–4 класів охоплюють розширення рухового досвіду, зміцнення здоров'я, формування знань про фізичну культуру, розвиток навичок самостійних занять, комунікацію та виховання морально-вольових якостей. У межах НУШ вони доповнені розвитком здатності встановлювати причинно-наслідкові зв'язки щодо стану здоров'я та творчим застосуванням досвіду фізичної культури. Зміст предмета включає інформаційний, операційний та мотиваційний компоненти, а програма передбачає формування культури руху через різні «школи» – гімнастики, пересувань, м'яча, стрибків, рекреації, розвитку фізичних якостей та постави. Сучасний урок фізичної культури має відповідати вимогам диференційованого підходу, використання інноваційних методів, міжпредметних зв'язків та формування навичок самостійних занять.

Результати учнів не оцінюються у традиційному сенсі, а використовуються як орієнтири для корекції навчального процесу та вдосконалення рівня фізичної підготовленості.

Висновки. Узагальнюючи результати аналізу програмно-нормативного регулювання змісту фізичного виховання учнів молодшої школи, можна стверджувати, що навчальні програми мають чітку поступову структуру, яка забезпечує наступність у формуванні рухових навичок, розвитку фізичних якостей та засвоєнні теоретичних знань. У 1–4 класах акценти зміщуються від формування правильної постави, базових рухів і культури пересування до освоєння елементів спортивних ігор, розуміння їхньої ролі для здоров'я та розвитку організму. Зміст навчання поступово ускладнюється, включаючи теоретичні аспекти, історію спорту та контроль фізичного стану, що створює основу для подальшого вдосконалення у середній школі. Водночас актуальним залишається питання узгодження вимог і завдань для учнів старших класів, що відкриває перспективи подальших досліджень у напрямі забезпечення наступності та комплексного застосування засобів спортивних ігор у системі фізичного виховання.

Література

1. Баженков Є. В., Коломоєць Г. А., Боляк А. А. та ін. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 7-9 класи». Наказ Міністерства освіти і науки України від 24 липня 2023 року № 883. 510 с.
2. Педан О. С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А. та ін. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи». Наказ Міністерства освіти і науки України від 12 липня 2021 року № 795.
3. Савченко О. Я. Типова освітня програма, 1–2 клас. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://mon.gov.ua/.../Typova.osvitnya.prohrama.1-2.Savchenko.pdf.
4. Шиян Р. Б. Типова освітня програма, 1–2 клас. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://mon.gov.ua/.../Typova.osvitnya.prohrama.1-2.Shyyan.pdf.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У РОЗВИТКУ, НАВЧАННІ Й СОЦІАЛЬНІЙ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

В. І. Гордійчук

vigor1959@ukr.net

ВСП ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»», Луцький інститут розвитку людини Університету «Україна», м. Луцьк

Сучасний етап розвитку освіти характеризується активним впровадженням інклюзивного підходу, який спрямований на забезпечення рівного доступу до якісного освіти для всіх дітей, зокрема для дітей з особливими освітніми потребами (ООП). У таких умовах особливе значення набуває використання здоров'язберігаючих технологій, що сприяють гармонійному розвитку дитини, підтримці її фізичного, психічного та соціального здоров'я. Здоров'язберігаючі технології в системі інклюзивного освіти розглядаються як комплекс організаційних, психолого-педагогічних, реабілітаційних та соціальних заходів, спрямованих на створення безпечної освітньої середовища та формування умов для повноцінної участі дітей з ОВП у навчальному процесі [1].

Актуальність проблеми посилюється сучасними соціальними викликами, що потребують формування ефективних механізмів підтримки дітей з ООП, їхньої соціалізації та психологічної стабільності. У зв'язку з цим впровадження інноваційних педагогічних, реабілітаційних та цифрових технологій стає одним із ключових напрямків розвитку інклюзивного навчання [2].

Здоров'язберігаючі технології в освітньому процесі охоплюють систему методів і підходів, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я дітей, оптимізацію навчального навантаження та створення сприятливого психоемоційного клімату. Основними компонентами здоров'я, на підтримку яких спрямовані сучасні освітні технології, є фізичне, психічне, соціальне та духовне благополуччя дитини.

Важливу роль в забезпеченні ефективності інклюзивної освіти відіграє нормативно-правове забезпечення. Протягом останніх років в Україні відбулося оновлення законодавчої бази, спрямованої на розвиток інклюзивного навчання, зокрема запровадження рівнів

підтримки дітей з ООП, розширення функцій команд психолого-педагогічного супроводу та удосконалення індивідуальних програм розвитку [2].

Одним із сучасних напрямів розвитку здоров'язберігаючих технологій є використання ассистивних та цифрових засобів навчання. Асистивні технології сприяють підвищенню автономності дітей з порушеннями розвитку, зменшують психологічне навантаження та забезпечують доступ до навчального контенту. Використання адаптивних цифрових платформ, елементів штучного інтелекту та систем персоналізованого навчання дозволяє враховувати індивідуальні потреби учнів, прогнозувати труднощі у навчанні та своєчасно надавати педагогічну підтримку.

Важливим компонентом здоров'язбереження є впровадження методів сенсорної інтеграції та ерготерапії. Дослідження свідчать, що значна частина дітей з розладами спектру аутизму має труднощі сенсорної обробки інформації, що впливає на їхню навчальну діяльність та поведінку. Використання методики сенсорної інтеграції, спеціальних вправ та сенсомоторних стимулів сприяє формуванню адаптивних реакцій, покращує концентрацію уваги та здатність до соціальної взаємодії [4].

Не менш важливими є психолого-педагогічні технології, серед яких особливе місце займають арт-терапія, казкотерапія та ігрові методики. Ці підходи допомагають дітям з ООП висловлювати власні емоції, формувати позитивний образ «Я», розвивати комунікативні навички та підвищувати рівень соціальної адаптації.

Соціальна адаптація дітей з ООП в закладах освіти значною мірою залежить від створення сприятливого психологічного клімату, розвитку партнерської взаємодії між педагогами, батьками та фахівцями супроводу, а також від використання інтерактивних форм навчання. Впровадження командного підходу та педагогіки партнерства сприяє формуванню толерантного освітнього середовища та підвищує рівень соціальної активності дітей [3].

Отже, здоров'язберігаючі технології є важливою складовою сучасної системи інклюзивного освіти, що забезпечує комплексну підтримку дітей з особливими освітніми потребами. Їх використання сприяє збереженню фізичного та психічного здоров'я учнів, підвищує

ефективність навчального процесу та створює умови для повноцінної соціальної інтеграції.

Ефективність впровадження здоров'язберігаючих технологій залежить від комплексного підходу, що передбачає поєднання педагогічних, психологічних, реабілітаційних та цифрових інструментів. Важливими умовами є створення безбар'єрного освітнього середовища, підвищення професійної компетентності педагогів, активна співпраця з батьками та використання сучасних асистивних технологій.

Подальший розвиток інклюзивного освіти пов'язаний із впровадженням інноваційних цифрових рішень, розширенням можливостей дистанційної підтримки дітей з ООП та удосконаленням системи підготовки педагогічних кадрів у сфері здоров'язбереження.

Список використаних джерел

1. Використання здоров’язберігаючих технологій у початковій школі з інклюзивним навчанням : навч.-метод. посіб. / уклад. Н. С. Башкір ; МОН України, КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти». Харків : ХАНО, 2017. 136 с.

2. Про схвалення Національної стратегії розвитку інклюзивного навчання на період до 2029 року та затвердження операційного плану заходів з її реалізації на 2024–2026 роки : розпорядження Кабінету Міністрів України від 7 черв. 2024 р. № 527-р. URL: https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-skhvalennia-natsionalnoi-stratehii-rozvytku-inkliuzyvnoho-navchannia-na-period-do-2029-roku-527-070624

3. Інклюзивне навчання у закладах загальної середньої освіти : методичні рекомендації / авт. кол.: А. А. Колупаєва, О. М. Таранченко та ін. ; за заг. ред. А. А. Колупаєвої. Київ : Видавнича група «АТОПОЛ», 2019. 72 с.

4. Ayres A. J. Sensory Integration and the Child : Understanding Hidden Sensory Challenges. 25th Anniversary ed. Los Angeles, CA : Western Psychological Services, 2005. 211 p.

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ.

В. І. Гордійчук

vigor1959@ukr.net

ВСП ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»», Луцький інститут розвитку людини Університету «Україна», м. Луцьк

Сучасний етап розвитку освіти характеризується активним впровадженням інклюзивного підходу, який спрямований на забезпечення рівного доступу до якісного освіти для всіх дітей, зокрема для дітей з особливими освітніми потребами (ООП). У таких умовах особливе значення набуває використання здоров'язберігаючих технологій, що сприяють гармонійному розвитку дитини, підтримці її фізичного, психічного та соціального здоров'я. Здоров'язберігаючі технології в системі інклюзивного освіти розглядаються як комплекс організаційних, психолого-педагогічних, реабілітаційних та соціальних заходів, спрямованих на створення безпечної освітньої середовища та формування умов для повноцінної участі дітей з ОВП у навчальному процесі [1].

Актуальність проблеми посилюється сучасними соціальними викликами, що потребують формування ефективних механізмів підтримки дітей з ООП, їхньої соціалізації та психологічної стабільності. У зв'язку з цим впровадження інноваційних педагогічних, реабілітаційних та цифрових технологій стає одним із ключових напрямків розвитку інклюзивного навчання [2].

Здоров'язберігаючі технології в освітньому процесі охоплюють систему методів і підходів, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я дітей, оптимізацію навчального навантаження та створення сприятливого психоемоційного клімату. Основними компонентами здоров'я, на підтримку яких спрямовані сучасні освітні технології, є фізичне, психічне, соціальне та духовне благополуччя дитини.

Важливу роль в забезпеченні ефективності інклюзивної освіти відіграє нормативно-правове забезпечення. Протягом останніх років в Україні відбулося оновлення законодавчої бази, спрямованої на розвиток інклюзивного навчання, зокрема запровадження рівнів підтримки дітей з ООП, розширення функцій команд психолого-

педагогічного супроводу та удосконалення індивідуальних програм розвитку [2].

Одним із сучасних напрямів розвитку здоров'язберігаючих технологій є використання ассистивних та цифрових засобів навчання. Асистивні технології сприяють підвищенню автономності дітей з порушеннями розвитку, зменшують психологічне навантаження та забезпечують доступ до навчального контенту. Використання адаптивних цифрових платформ, елементів штучного інтелекту та систем персоналізованого навчання дозволяє враховувати індивідуальні потреби учнів, прогнозувати труднощі у навчанні та своєчасно надавати педагогічну підтримку.

Важливим компонентом здоров'язбереження є впровадження методів сенсорної інтеграції та ерготерапії. Дослідження свідчать, що значна частина дітей з розладами спектру аутизму має труднощі сенсорної обробки інформації, що впливає на їхню навчальну діяльність та поведінку. Використання методики сенсорної інтеграції, спеціальних вправ та сенсомоторних стимулів сприяє формуванню адаптивних реакцій, покращує концентрацію уваги та здатність до соціальної взаємодії [4].

Не менш важливими є психолого-педагогічні технології, серед яких особливе місце займають арт-терапія, казкотерапія та ігрові методики. Ці підходи допомагають дітям з ООП висловлювати власні емоції, формувати позитивний образ «Я», розвивати комунікативні навички та підвищувати рівень соціальної адаптації.

Соціальна адаптація дітей з ООП в закладах освіти значною мірою залежить від створення сприятливого психологічного клімату, розвитку партнерської взаємодії між педагогами, батьками та фахівцями супроводу, а також від використання інтерактивних форм навчання. Впровадження командного підходу та педагогіки партнерства сприяє формуванню толерантного освітнього середовища та підвищує рівень соціальної активності дітей [3].

Отже, здоров'язберігаючі технології є важливою складовою сучасної системи інклюзивного освіти, що забезпечує комплексну підтримку дітей з особливими освітніми потребами. Їх використання сприяє збереженню фізичного та психічного здоров'я учнів, підвищує

ефективність навчального процесу та створює умови для повноцінної соціальної інтеграції.

Ефективність впровадження здоров'язберігаючих технологій залежить від комплексного підходу, що передбачає поєднання педагогічних, психологічних, реабілітаційних та цифрових інструментів. Важливими умовами є створення безбар'єрного освітнього середовища, підвищення професійної компетентності педагогів, активна співпраця з батьками та використання сучасних асистивних технологій.

Подальший розвиток інклюзивного освіти пов'язаний із впровадженням інноваційних цифрових рішень, розширенням можливостей дистанційної підтримки дітей з ООП та удосконаленням системи підготовки педагогічних кадрів у сфері здоров'язбереження.

Список використаних джерел

1. Використання здоров’язберігаючих технологій у початковій школі з інклюзивним навчанням : навч.-метод. посіб. / уклад. Н. С. Башкір ; МОН України, КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти». Харків : ХАНО, 2017. 136 с.

2. Про схвалення Національної стратегії розвитку інклюзивного навчання на період до 2029 року та затвердження операційного плану заходів з її реалізації на 2024–2026 роки : розпорядження Кабінету Міністрів України від 7 черв. 2024 р. № 527-р. URL: https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-skhvalennia-natsionalnoi-stratehii-rozvytku-inkliuzyvnoho-navchannia-na-period-do-2029-roku-527-070624

3. Інклюзивне навчання у закладах загальної середньої освіти : методичні рекомендації / авт. кол.: А. А. Колупаєва, О. М. Таранченко та ін. ; за заг. ред. А. А. Колупаєвої. Київ : Видавнича група «АТОПОЛ», 2019. 72 с.

4. Ayres A. J. Sensory Integration and the Child : Understanding Hidden Sensory Challenges. 25th Anniversary ed. Los Angeles, CA : Western Psychological Services, 2005. 211 p.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ У КОМПЛЕКСНОМУ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ

О. В. Гребік, Т.В.Гайдучик, А.М. Андріюк

fv.hrebikoleh@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк,
Гутянський ліцей, Заболоттівської ТГ Ковельського району
Щедрогірський ліцей, Забродівської ТГ Ковельського району

На основі аналізу науково-методичної літератури встановлено, що сила є однією з провідних фізичних якостей людини, необхідною як у сучасному, так і в майбутньому професійному та повсякденному житті [1]. Серед усього спектра силових здібностей найбільш затребуваними є динамічна та статична сила, а також витривалість у динамічній і статичній роботі. Натомість потреба у прояві швидкісної та вибухової сили в побутовій і трудовій діяльності виникає значно рідше. На сучасному етапі провідне місце серед засобів розвитку силових якостей, як за ефективністю, так і за популярністю серед студентської молоді, займає атлетична гімнастика[3].

Атлетична гімнастика вирізняється високою ефективністю у розвитку окремих м'язових груп, а також у вдосконаленні загальної фізичної форми та пропорційності тіла. Проте більшість існуючих методик розвитку сили характеризуються відсутністю комплексного підходу, який дозволяв би одночасно вирішувати кілька ключових завдань: підвищення рівня фізичної підготовленості, покращення морфофункціональних показників, розвиток сили та силової витривалості[2,4].

У процесі дослідження було розроблено комплекс вправ, що мав принципові відмінності:

- відібрані вправи забезпечували максимальне навантаження м'язів, що відповідає основним закономірностям розвитку м'язової сили;

- у межах одного тренувального заняття здійснювався розвиток сили всіх основних м'язових груп — згиначів і розгиначів тулуба, верхніх і нижніх кінцівок (на відміну від традиційної практики, де акцент робиться на обмеженій кількості м'язових груп);

- поєднувалися вправи на розвиток динамічної та статичної сили у співвідношенні 10:2, що значно відрізняється від поширеної практики рідкісного використання статичних вправ.

Експериментальні результати дали змогу встановити оптимальні параметри фізичного навантаження у тренувальному процесі з атлетичної гімнастики для юнаків 16–18 років:

- для осіб із низьким рівнем фізичної підготовленості — 20–25 повторень вправ з обтяженнями регіонального впливу із силовим зусиллям 40–50% від максимального;

- для осіб із середнім рівнем — 12–15 повторень з навантаженням 60–70% від максимуму, виконаних протягом 30–45 секунд;

- для осіб із високим рівнем — 8–12 повторень з навантаженням 70–80% від максимуму, виконаних за 25–30 секунд.

При застосуванні вправ з власною масою тіла оптимальна кількість повторень становить: для юнаків із високим рівнем підготовленості — 70–80% від максимальної можливої кількості, із середнім — 60–70%, із низьким — 40–50%. Для розвитку сили статичні вправи виконуються протягом 3–5 секунд, тоді як для розвитку статичної силової витривалості їхня тривалість не перевищує 10 секунд.

Література

1. Литвиненко, Д. В., & Романенко, С. П. (2022). Атлетична гімнастика як ефективний засіб фізичної підготовки студентів 16–18 років. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 4(58), 57–63.

2. Сидоренко, А. М. (2024). Атлетична гімнастика у системі фізичного виховання студентів молодіжного віку: акцент на силовій підготовці. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету. Серія: Педагогіка, 3(172), 135–141.

3. Karagianni K., Donti O., Katsikas C., Bogdanis G. C. Effects of supplementary strength–power training on neuromuscular performance in young female athletes // Sports. – 2020. – Vol. 8(9). – P. 122.

4. Schärer C., Huber S., Bucher P., Capelli C., Hübner K. Maximum strength benchmarks for difficult static elements on rings in male elite gymnastics // Frontiers in Sports and Active Living. – 2021. – Vol. 3. – Article 678675.

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ АДАПТИВНОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ

О. В. Гребік, В. Д. Базюк, О. С. Дударчук

fv.hrebikoleh@gmail.com, valerijbazuk705@gmail.com, oleh_dudarchuk@vmi.volyn.ua

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

КЗВО "Волинський медичний інститут "Луцький базовий фаховий медичний коледж.

У сучасному суспільстві значна увага приділяється питанням забезпечення рівних можливостей для всіх громадян, у тому числі для осіб з інвалідністю. Одним із важливих напрямів реалізації цієї ідеї є розвиток адаптивної фізичної культури та адаптивного спорту [2,4]. Залучення осіб з обмеженими можливостями здоров'я до систематичної рухової активності сприяє покращенню їхнього фізичного стану, психологічного благополуччя. У зв'язку з цим розвиток адаптивного спорту в Україні набуває особливої актуальності та розглядається як один із важливих напрямів державної соціальної політики[1,2].

Адаптивний спорт є складовою системи фізичної культури і спорту, яка спрямована на організацію спортивної діяльності осіб з інвалідністю з урахуванням їхніх функціональних можливостей та особливостей стану здоров'я [3,4]. Основною метою адаптивного спорту є створення умов для повноцінної участі таких осіб у спортивній діяльності, сприяння їх фізичному розвитку, реабілітації та соціальній інтеграції. Регулярні заняття фізичними вправами сприяють покращенню функціонального стану організму, підвищують рівень фізичної працездатності, формують впевненість у власних силах та допомагають подолати психологічні бар'єри.

Важливу роль у розвитку адаптивного спорту відіграє міжнародний спортивний рух, зокрема Паралімпійські ігри. Українські спортсмени демонструють високі результати на міжнародних змаганнях, що свідчить про ефективність системи підготовки спортсменів з інвалідністю та значний потенціал розвитку цього напряму в країні [4]. Досягнення українських паралімпійців сприяють популяризації адаптивного спорту та підвищують суспільну увагу до проблем людей з інвалідністю.

Сучасний розвиток адаптивного спорту в Україні характеризується низкою важливих тенденцій. Однією з них є посилення державної підтримки та формування нормативно-правової бази, що регулює діяльність у сфері фізичної культури і спорту для осіб з інвалідністю. Важливим напрямом державної політики є забезпечення доступності спортивних об'єктів, створення умов для занять фізичною культурою та спортом для всіх категорій населення [1,2]. У багатьох регіонах України реалізуються програми розвитку безбар'єрного середовища, які спрямовані на адаптацію спортивної інфраструктури до потреб осіб з інвалідністю.

Ще однією важливою тенденцією є активне використання адаптивного спорту як ефективного засобу фізичної та психологічної реабілітації. Заняття спортом сприяють відновленню функціональних можливостей організму, покращують координацію рухів, розвивають силу, витривалість і гнучкість. Крім того, участь у спортивних заходах сприяє формуванню позитивної самооцінки, розвитку комунікативних навичок та підвищенню рівня соціальної активності. Особливо важливим цей напрям став у сучасних умовах, коли значна кількість людей потребує реабілітації після отриманих травм.

Розвиток адаптивного спорту також пов'язаний із розширенням мережі спортивних клубів, центрів фізичної реабілітації та спеціалізованих спортивних секцій. У багатьох містах України створюються спортивні програми, спрямовані на залучення людей з інвалідністю до регулярних занять фізичною культурою [3]. Це сприяє формуванню системи масового адаптивного спорту, яка є основою для подальшого розвитку спорту вищих досягнень.

Важливим чинником розвитку адаптивного спорту є підготовка кваліфікованих фахівців. Сучасний тренер або інструктор з адаптивної фізичної культури повинен володіти знаннями з педагогіки, медицини, психології та методики фізичного виховання. Підготовка таких спеціалістів здійснюється у закладах вищої освіти, де запроваджуються спеціалізовані освітні програми з адаптивної фізичної культури та спорту. Важливу роль також відіграє підвищення кваліфікації тренерів та проведення наукових досліджень у цій сфері.

Подальший розвиток адаптивного спорту в Україні пов'язаний із удосконаленням законодавчої бази, розширенням матеріально-

технічної бази спортивних установ, підготовкою кваліфікованих кадрів та активним впровадженням сучасних методик фізичної реабілітації. Важливим напрямом є також розвиток міжнародного співробітництва, участь українських спортсменів у міжнародних змаганнях та обмін досвідом із провідними країнами світу.

Отже, адаптивний спорт відіграє важливу роль у фізичній реабілітації, соціальній інтеграції та підвищенні якості життя осіб з інвалідністю. Сучасні тенденції розвитку адаптивного спорту в Україні свідчать про поступове формування ефективної системи підтримки цього напряму. Реалізація державних програм, розвиток спортивної інфраструктури, підготовка фахівців та популяризація фізичної активності створюють передумови для подальшого розвитку адаптивного спорту та розширення можливостей для участі людей з інвалідністю у спортивній діяльності.

Література

1. Міністерство молоді та спорту України. Розвиток адаптивного спорту в Україні: сучасний стан та перспективи. – Київ, 2023.

2. Національний комітет спорту інвалідів України. Адаптивний спорт як засіб соціальної інтеграції осіб з інвалідністю. – Київ, 2023.

3. Імас Є.В., Шинкарук О.А., Савченко В.Г. Сучасні підходи до розвитку адаптивного спорту в Україні. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2023. – №3. – С. 15–21.

4. Круцевич Т.Ю., Марченко О.Ю. Інноваційні технології у системі Адаптивна фізична культура. – Київ: Олімпійська література, 2024.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

О. В. Гребік, С. В. Березюк

fv.hrebikoleh@gmail.com, berezyk11@ukr.net

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Горохівський фаховий коледж Львівського національного університету ветеринарної медицини і біотехнологій імені Степана Гжицького

Морфологічні та фізіологічні явища, форма і функція взаємно зумовлюють одне одного» [4]. Цей взаємозв’язок особливо чітко проявляється в підлітковому та юнацькому віці, коли відбуваються

суттєві морфологічні й функціональні зміни, що стимулюють розвиток усього організму.

Фізичний розвиток є результатом постійної адаптації організму до впливу зовнішніх чинників та формування пристосувальних механізмів, які забезпечують ефективне функціонування органів і систем. Виконання вправ із великими обтяженнями виступає одним із таких чинників, який істотно впливає на морфофункціональний стан юних спортсменів. У науковій літературі широко висвітлено проблематику морфофункціональних змін організму під впливом різних видів спорту [1, 3], зокрема й важкої атлетики [1, 2, 4,]. Однак більшість досліджень охоплюють окремі вікові групи та мають обмежений часовий характер, що не дає повного уявлення про вікову динаміку фізичного розвитку й функціональних можливостей молодих атлетів.

Дані досліджень свідчать про тісний взаємозв'язок між морфологічними показниками та вибором виду спорту [4], а також спортивними досягненнями [3]. У практиці майже всіх олімпійських дисциплін проводиться детальне вивчення антропометричних характеристик дітей і підлітків для відбору найбільш перспективних спортсменів [1]. При цьому важливим є врахування не лише паспортного, а й біологічного віку, адже в період статевого дозрівання спостерігаються значні індивідуальні відмінності у темпах фізичного розвитку. Це підвищує значення науково обґрунтованого підходу до спортивного відбору.

При оцінюванні результатів необхідно враховувати рівень фізичного розвитку. Часто спортсмени з раннім типом дозрівання демонструють високі показники завдяки тимчасовій фізичній перевазі, проте надалі їх наздоганяють і перевершують ровесники з пізнім типом розвитку. У цьому контексті актуальним стає прогнозування динаміки спортивних результатів і фізичного розвитку до досягнення остаточної соматичної зрілості.

Відомо, що оптимальні тотальні розміри, пропорції й тип статури відіграють важливу роль у досягненні високих результатів. Ця концепція підтверджується низкою досліджень [2], де, наприклад, для плавців екстракласу розроблені модельні характеристики, в яких особливу увагу приділено антропометричним параметрам: зросту, масі тіла, пропорціям.

Заняття важкою атлетикою у віці 15–17 років, як показують дослідження, не впливають істотно на довжину тіла порівняно з ровесниками, що не займаються спортом. Водночас у спортсменів спостерігаються вищі показники маси тіла та окружності грудної клітки. Найбільш виражений ефект багаторічних тренувань виявляється у дорослих атлетів, проте його можна зафіксувати і в юнацькому віці.

Разом із тим дослідження свідчать, що для важкої атлетики антропометричні показники не мають вирішального значення у визначенні перспективності спортсмена [1, 4]. У межах однієї вагової категорії зустрічаються різні типи статури, а у висококласних атлетів відзначаються значні індивідуальні відмінності у довжині тіла. На думку низки авторів [1, 2, 4], перевагу певного типу будови тіла визначити практично неможливо, що ускладнює процес відбору, але водночас розширює можливості пошуку обдарованих спортсменів за іншими параметрами.

Загальновідомо, що у підлітковому віці відбувається значний стрибок у тотальних розмірах тіла, і сучасні юнаки загалом вищі за своїх ровесників минулих поколінь. Регулярні фізичні вправи позитивно впливають на морфологічні зміни, однак залежність зросту від виду спорту переконливо не доведена. Відмінності між спортсменами та несистематично тренованими однолітками найчастіше пояснюються природним і селективним відбором.

Таким чином, результати досліджень розвитку юних і дорослих важкоатлетів загалом узгоджуються з даними щодо інших видів спорту. Проте питання впливу занять важкою атлетикою на фізичний розвиток дітей і підлітків залишається дискусійним. У зв’язку з цим актуальним є детальне вивчення динаміки змін фізичного розвитку атлетів від початкового етапу підготовки до досягнення високих результатів. Це дозволяє об’єктивніше оцінювати потенційні можливості спортсменів і визначати закономірності їхнього розподілу за ваговими категоріями в процесі росту.

Література

1. Тимчик, С. Г., Голобородько, В. Пауерліфтинг. Етапи процесу навчання. Техніка виконання змагальних вправ / С. Г. Тимчик, В. Голобородько // Науковий часопис Українського державного

університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. – Київ : Університет, 2021. – № 6 (137). – С. 25-35.

2. Циба, Ю., Ніколайчук, О., Богданюк, А. Тенденції розвитку класичного пауерліфтингу на сучасному етапі / Ю. Циба, О. Ніколайчук, А. Богданюк // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ : Прикарпатський університет, 2023. – № 33. – С. 107-114.

3. Жамардій, В. О., Гордієнко, О. В. Пауерліфтинг як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості дівчат-спортсменок / В. О. Жамардій, О. В. Гордієнко // Полтавський державний аграрний університет, коледж управління, економіки і права. – Полтава, 2024. – (рік, випуск) – С. 585–586.

4. Розторгуй, М. С., Оліярник, В. І., Башенський, Ю. М. Тенденції розвитку пауерліфтингу на сучасному етапі / М. С. Розторгуй, В. І. Оліярник, Ю. М. Башенський // Physical Education Theory and Methodology. – Львів : ЛДУФК / Львівська політехніка, 2022-2023. – № 5 – С 46–49

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ СИЛИ ЮНАКІВ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

О. В. Гребік, Ю. В. Мартинюк

fv.hrebikoleh@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

У спортивній науці відсутнє єдине трактування терміна «фізичні здібності». Загальноприйнятим вважається визначення, згідно з яким фізичні (рухові) здібності розглядаються як окремі якісні характеристики рухових можливостей людини [2].

Під ними розуміють соціально зумовлену сукупність біологічних та психічних властивостей організму, що забезпечують готовність індивіда до активної рухової діяльності.

Водночас існує й інша точка зору. Науковці [1, 3] підкреслюють, що доречніше говорити про «фізичні якості», які є вродженими морфофункціональними особливостями, генетично детермінованими і такими, що забезпечують можливість прояву фізичної активності. Повною мірою ці якості реалізуються лише в доцільній руховій діяльності.

Фізична якість визначається як здатність до виконання рухової діяльності, механічна складова якої має об'єктивні кількісно-якісні характеристики. Її рівень неможливо виміряти безпосередньо через багатозначність рухових дій; тому він визначається опосередковано – через рівень фізичних здібностей у конкретному виді діяльності. Таким чином, фізична здатність відображає можливість людини реалізувати якісну своєрідність рухової дії шляхом інтеграції біологічних, психічних і фізичних властивостей організму. При цьому фізичні властивості організму (маса, форма і розміри тіла, міцність, еластичність, жорсткість тощо) виступають матеріальною основою для прояву відповідних якостей.

Вітчизняні дослідники [3] єдині в тому, що структура фізичних здібностей охоплює п'ять провідних різновидів: силу, витривалість, швидкість, гнучкість і спритність (координаційні здібності).

Для спорту всі вони мають значення, проте у повсякденній діяльності провідними виступають витривалість і сила. Натомість швидкість, гнучкість і спритність необхідні для вирішення локальних рухових завдань. Багато дослідників [1, 2] наголошують, що саме сила і витривалість становлять базис для формування професійно значущих прикладних якостей.

З позицій еволюційного підходу значущість окремих базових здібностей для чоловіків і жінок різниться. Історично витривалість мала більшу вагу для жінок, а сила – для чоловіків, що підтверджується спортивними результатами. Так, у вправах на координацію (гімнастика, акробатика, стрибки у воду, стрільба тощо) жінки практично не поступаються чоловікам, а за показниками гнучкості навіть перевершують їх (спортивна і художня гімнастика, синхронне плавання).

Різниця проявляється у витривалості: світовий рекорд у марафоні становить 2 год 9 хв 59 с у чоловіків проти 2 год 15 хв 25 с у жінок, що гірше лише на 4,6%. Найбільший розрив фіксується у силових показниках: у важкій атлетиці (категорія до 69 кг) рекорд чоловіків дорівнює 346 кг, тоді як у жінок – 286 кг (на 21% менше). У швидкісних якостях відмінність також значна: на дистанції 100 м рекорд чоловіків складає 9,69 с, а жінок – 10,49 с (різниця 8,2%). При цьому частота кроків у бігу практично однакова, проте довжина кроку у чоловіків

більша, що зумовлено саме силовими, а не швидкісними характеристиками.

Отже, можна з упевненістю стверджувати, що сила є однією з основних фізичних якостей чоловіків, необхідною як у професійній діяльності, так і в повсякденному житті [3]. Тому розвиткові силових здібностей, особливо у студентів із низьким та середнім рівнем фізичної підготовки, слід приділяти особливу увагу. Це потребує створення ефективних методик, спрямованих на підвищення силових показників упродовж навчання у вищому навчальному закладі [2].

Сила людини є фізичною якістю, що відображає морфофункціональні можливості організму, які забезпечують подолання внутрішнього чи зовнішнього опору в процесі рухової діяльності. М'язова сила зазвичай поділяється на максимальну (повільну), вибухову та швидкісну.

Максимальна сила проявляється під час подолання великих чи субмаксимальних навантажень у повільних рухах.

Вибухова сила характеризується виконанням максимально швидких рухів із значним (майже граничним) опором.

Швидкісна сила виявляється у швидких рухах за умови невеликого чи середнього опору [3].

Розвиток сили можливий за допомогою різних засобів. Дослідження доводять, що найбільшої ефективності вдається досягти при використанні дозованих обтяжень, які відповідають індивідуальним можливостям людини [1, 2]. Існує також думка, що застосування дозованих обтяжень доцільне не лише у фізичному вихованні студентської молоді, а й школярів.

Література

1. Ковальчук, Л. М. (2023). Атлетична гімнастика як фактор розвитку сили та витривалості у старшокласників. Молодь і ринок, 5(206), 112–116.

2. Михайленко, О. Ю., & Мартинюк, А. С. (2024). Засоби атлетичної гімнастики у формуванні силової витривалості студентів педагогічних спеціальностей. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2(164), 77–83.

3. Поліщук, І. В. (2023). Атлетична гімнастика у структурі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації, 8(32), 128–133.

ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Г. П. Грибан

gribang@ukr.net

Житомирський державний університет імені Івана Франка, м. Житомир

Фізичне виховання нині є одним із провідних предметів в системі освіти здобувачів, який направлений на забезпечення і реалізацію освітнього, виховного і оздоровчого потенціалу майбутнього фахівця. Однак, комплексне вирішення цих завдань пов'язане з подолання певних труднощів, які, перш за все, викликані відсутністю моделі методичної системи фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти та цілим комплексом помилок, які були допущені в організації і управлінні фізичним вихованням здобувачів в Україні [1, с. 54]. Окрім того, на систему фізичного виховання здобувачів негативно вплинуло закриття кафедр фізичного виховання в окремих закладах вищої освіти України, суттєве скорочення годин виділених на фізичне виховання, наслідки пандемії COVID-19 та широкомасштабна війна рф проти України, міграційні процеси широких верств населення. Все це знизило рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості і стану здоров'я молоді, яка вступає на навчання в заклади освіти.

Для вирішення проблемних питань фізичного виховання сучасних здобувачів закладів вищої освіти насамперед необхідно підвищити рівень рухової активності. Опираючись на результати досліджень низки авторів [4, с. 112–113], можна вважати, що еталоном динаміки рухової активності є тижневий індекс рухової активності, основою якого є хронометраж з наступним групуванням усіх видів рухів: до першої групи віднесені побутові рухи, до другої – рухи, пов'язані з заняттями фізичними вправами та спортом. Сучасна система фізичного виховання у закладах вищої освіти неспроможна вирішити і забезпечити повністю здобувачів фізичною активністю. Необхідно починати з освітнього

компонента – навчити та переконати здобувача, що фізична активність його сьогодні – це його майбутнє благополуччя, якісне життя в старшому і похилому віці. При цьому, питання формування інтересу та мотиваційно-ціннісного ставлення здобувача до здорового способу життя, мають підніматися на державному рівні та всіх ланках формування дитини з дошкільного віку.

Наразі викладання фізичного виховання в закладах вищої освіти має бути спрямоване на формування мотивації, стимулювання здобувачів до занять улюбленими видами рухової активності, формування знань і умінь самостійно займатися фізичними вправами у вільний час. Необхідно на заняттях створювати умови для співпраці «викладач – здобувач», «здобувач – викладач», ні в якому разі не можна примушувати здобувача до виконання фізичних вправ, для цього мають бути інші дисциплінарні норми.

Одним із важливих засобів активізації мотивації здобувачів до занять фізичними вправами можуть бути фітнес-технології. Сучасні фітнес-технології являють собою широкий спектр цифрових інструментів, які забезпечують нові можливості для підвищення ефективності навчально-тренувальної діяльності. До таких технологій належать мобільні фітнес-додатки, смарт-годинники та фітнес-трекери, спеціалізовані комп'ютерні програми для планування тренувального процесу, VR- і AR-технології, сенсорні системи моніторингу техніки виконання вправ, мобільні платформи для онлайн-тренувань, інтерактивні тренажери [5, с. 191].

Сформовані у здобувачів мотиви, спонукатимуть їх до активної і свідомої фізкультурно-оздоровчої діяльності в позаурочний час. Цілеспрямована, систематична і добре організована робота із залучення здобувачів до фізкультурно-оздоровчої діяльності має стати основою високого рівня розвитку фізичних якостей, зокрема фізичної підготовленості та компенсувати роль фізичного виховання здобувача у закладі вищої освіти [2, с. 346]. Використання цікавих для здобувачів видів фізкультурно-оздоровчої діяльності та фітнес-технологій суттєво покращує не тільки освітній процес, але й сприяє залученню здобувачів до самостійних занять фізичними вправами. Упровадження нами вправ з гирями [3] в освітньому процесі та під час тренувальних занять суттєво покращило рівень фізичного стану здобувачів.

Список використаних джерел

1. Грибан Г. П. Особливості організації системи фізичного виховання студентів-аграріїв. Проблеми сучасної педагогічної науки. Сер.: Педагогіка і психологія. Вип. 37. Ч. 2. Зб. статей. Ялта: РВНЗ «Кримський гуманітарний університет». 2012. С. 54–60. https://eprints.zu.edu.ua/22211/

2. Грибан Г. П., Гресь М. Я., Пантус О. О., Цуд І. В., Косенко Н. В. Вдосконалення фізичних якостей здобувачів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2025. Вип. 31 (187). С. 343–348. DOI: 10.58407/visnik.253156

3. Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Ткаченко П.П. Вправи з гирями у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти: навч. посібник; за ред. Г.П. Грибана. – Житомир: Вид-во «Рута», 2021. 528 с. https://surl.li/qzyssv

4. Дзензелюк Д. О., Грибан Г. П., Денисовець А. П. Рухова активність студентів під час навчання у вищих навчальних закладах. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи начання: матер. всеукр. наук.-практ. конф. Дніпропетровськ. 2014. С. 112–117. https://surli.cc/fsvgym

5. Школа О., Отравенко О., Жамардій В. Фітнес-технології як інноваційний інструмент професійного становлення майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. Вісник Нац. ун-ту «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2025. Вип. 35 (191). С. 190–195. DOI: 10.58407/visnik.253530

ІННОВАЦІЙНА МОДЕЛЬ ІНТЕГРАЦІЇ ОСВІТИ Й ОЗДОРОВЛЕННЯ

О. І. Гулай, Г. А. Герасимчук, С. А. Савчук

o.hulai@lntu.edu.ua

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Темпи зниження рівня фізичної підготовленості і дітей та молоді в Україні набувають критичного характеру. Дослідники констатують низьку фізичну підготовленість студентської молоді внаслідок недостатньої уваги до питань фізичного виховання в сім'ях, середніх загальноосвітніх і вищих навчальних закладах [1]. За даними

Міністерства охорони здоров'я, лише 14% випускників шкіл та абітурієнтів ВНЗ є практично здоровими. Більше половини студентської молоді страждають на хронічні захворювання, близько 30% молоді студентського віку не здатна виконати нормативи із загальної фізичної підготовки.

Позитивний вплив фізичної активності та вправ на фізичне та психічне здоров'я, а також на якість життя широко визнано у всьому світі [2]. Однак теоретичні розробки щодо концептуальних засад та механізмів провадження адаптивного освітньо-оздоровчого середовища в Україні не проводилися, і є особливо затребуваними в умовах впливів обмежень воєнного стану та у післявоєнному відновленні. Тому це дослідження є актуальним сьогодні та буде мати значний довгостроковий ефект.

Загальна концепція полягає у синергії цифрових технологій та класичних підходів фізичного виховання та спорту задля створення адаптивного освітньо-оздоровчого середовища, що поєднує фізичні засоби тренування, засоби контролю стану організму та цифрові засоби супроводу фізичної активності, а також науково-методичне забезпечення.

Поняття «адаптивне освітньо-оздоровче середовище» є міждисциплінарним і поєднує в собі компоненти педагогіки, психології, медицини та освітнього менеджменту. Для його глибшого розуміння доцільно проаналізувати семантичний зміст кожного складника терміну.

«Адаптивне» (в основі терміна — латинське adaptatio) означає таке, що пристосовується до індивідуальних потреб, станів і особливостей здобувача освіти. Це середовище здатне гнучко змінюватися відповідно до фізичного, психоемоційного, когнітивного стану учасника освітнього процесу. Адаптивність є визначальною ознакою сучасної освіти, зокрема в контексті інклюзивного та особистісно орієнтованого навчання [3]. «Освітнє» означає, що середовище спрямоване на забезпечення якісного процесу навчання, формування компетентностей і всебічного розвитку особистості. Включає як академічний компонент (опанування знань, умінь і навичок), так і соціально-виховну складову, що сприяє формуванню цінностей, громадянської свідомості та емоційної стійкості. «Оздоровче» передбачає, що середовище сприяє

підтримці, збереженню та зміцненню фізичного і психічного здоров'я учасників освітнього процесу. Це включає фізичну активність, психоемоційну підтримку, режим праці та відпочинку, профілактику. Категорія «середовище» охоплює весь комплекс матеріальних, соціальних, емоційних і цифрових умов, у яких здійснюється освітній процес. Воно включає не лише фізичний простір (приміщення, меблі, технічне обладнання, доступність санітарно-гігієнічних умов), а й якість педагогічної взаємодії між учнями, вчителями, адміністрацією та батьками.

Проектування адаптивного освітньо-оздоровчого середовища у закладах освіти вимагає інтеграції ціннісних орієнтирів, педагогічних і здоров'язбережувальних принципів, що забезпечують гармонійний розвиток здобувача освіти в умовах постійних соціальних змін і викликів. Адаптивне середовище не просто реагує на потреби учнів, воно передбачає гнучкість, індивідуальний підхід та сприятливі умови для збереження й зміцнення здоров'я.

На основі аналізу наукових джерел та власного педагогічного досвіду виокремимо основоположні принципи функціонування адаптивного освітньо-оздоровчого середовища.

1. Гуманізм. Визнання унікальності кожної дитини, її прав, потреб і можливостей лежить в основі створення такого середовища.

2. Інклюзивність. Забезпечення рівного доступу до освіти й оздоровчих послуг для всіх учасників освітнього процесу, незалежно від фізичних, психологічних чи соціальних особливостей.

3. Адаптивність і варіативність. Середовище має бути динамічним, тобто таким, що легко трансформується під індивідуальні освітні траєкторії.

4. Екологічність. Проектування має враховувати вплив фізичного простору, мікроклімату, освітлення, кольорів, звукового фону на стан здоров'я та емоційне благополуччя дітей. Йдеться також про екологію взаємодії: доброзичливість, відсутність токсичних стосунків, підтримку, відкритість.

5. Науковість та доказовість. Усі рішення щодо формування середовища мають базуватися на сучасних дослідженнях у галузі педагогіки, психології, медицини та архітектури.

Таким чином, адаптивне освітньо-оздоровче середовище – це динамічна система умов та взаємодій, що забезпечує поєднання освітніх і оздоровчих процесів, адаптується до індивідуальних потреб здобувачів освіти, підтримує їхній психофізичний стан та сприяє цілісному розвитку особистості в умовах безпеки, добробуту й активного пізнання. Концепція адаптивного освітньо-оздоровчого середовища орієнтована на формування індивідуалізованого підходу до оздоровчо-рухової активності, враховуючи фізичний стан, рівень підготовленості та потреби здобувачів освіти. Концепція визначає мету, завдання, принципи та очікувані результати функціонування АООС, слугуючи основою для інтеграції освітніх, оздоровчих та цифрових компонентів у єдине середовище.

Список використаної літератури

1. Арефьєв В. Фізична підготовленість студентів різного фізичного здоров'я. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024. № 10(183). С. 13–17.

2. Morawietz C., Wissmann A., Kuehne T., Muehlbauer T. A single session of coordinative motor training does not improve spatial ability performances in healthy children. Frontiers in Sports and Active Living. 2024. Vol. 6. Article 1411127.

3. The New Ukrainian School: conceptual principles of secondary school reform. Ministry of Education and Science of Ukraine. 2016. 36 p. URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Book-ENG.pdf (дата звернення: 21.07.2025).

БАГАТОВЕКТОРНІСТЬ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Н. А. Деделюк

dedeliuk.nina @vnu.edu.ua

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Актуальність. Сучасні умови змішаного та дистанційного навчання створюють нові виклики у вирішенні проблеми забезпечення необхідної фізичної активності учнівської молоді. Базовий підхід до реалізації мети процесу фізичного виховання полягає у оздоровчій спрямованості фізкультурної діяльності. Він ґрунтується на принципах сучасної концепції розвитку системи фізичного виховання: гуманізації і демократизації, діяльнісного підходу і цілісності процесу, його

доступності та індивідуалізації, які реалізуються в організаційних та програмно-нормативних основах.

Мета дослідження полягає у аналізі та вивченні сучасних багатовекторних пріоритетних напрямків вдосконалення фізичного виховання в освітній сфері.

У роботі застосовувалися наукові методи дослідження, а саме: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел і наукових даних шляхом вивчення науково-методичної літератури, державних нормативних документів та актів з даного питання; педагогічні методи досліджень; методи соціально-психологічного дослідження.

Результати досліджень свідчать про значні різнопланові індивідуально-типологічні особливості представників, що відносяться до різних груп за будь-яким умовним маркером. Такі дані широко використовуються у спортивній практиці. Щодо досліджень морфофункціональних і моторних особливостей учнівської молоді різних соматотипів, які не займаються спортом систематично, то вони поодинокі [2]. Комплексні дослідження з вивчення морфофункціональних (у тому числі стану фізичного здоров'я) і моторних особливостей з урахуванням темпів біологічного дозрівання, а також особливостей взаємозв'язків цих характеристик із використанням лонгітюдного методу практично відсутні.

Не менш важливою і нерозв'язаною залишається проблема програмування оздоровчої спрямованості занять фізичної культури для студентської та учнівської молоді [3]. Для вирішення цієї проблеми пропонується використовувати багатовекторний комплексний підхід, що забезпечує тренувальний вплив занять на всі головні компоненти моторики або переважний вплив на недостатньо розвинені фізичні можливості [3]. Інші дослідники доводять необхідність тренувальної спрямованості уроків з акцентом на компонентах моторики, що найбільшою мірою відповідають індивідуальним особливостям розвитку підлітків [3]. При цьому для отримання позитивного ефекту в основу програмування змісту таких занять мають бути покладені фізіологічні закономірності термінової і кумулятивної адаптації [2], а величини розвивальних навантажень мають відповідати оздоровчим параметрам.

Оздоровча спрямованість ґрунтується на основних принципах побудови системи фізичного виховання: гуманізації і демократизації, діяльнісного підходу і цілісності процесу, доступності та індивідуалізації [2], які реалізуються в організаційних та програмно – нормативних основах системи.

На сьогодні незаперечним є факт залежності рухових можливостей людини від її генетичних особливостей [1]. Разом з тим, середовище значною мірою впливає на дію спадкової інформації в ході індивідуального розвитку. При цьому, кожна особистість проявляє можливості гетероморфізму і, таким чином, пристосовується до змін довкілля без зміни власного генотипу. Така широка норма реакції має місце практично в усіх проявах життєдіяльності: процесах росту і розвитку, фізіологічних реакціях організму [3], більшій частині поведінкових реакцій [2].

Так, організація фізичного виховання має чотири рівні індивідуалізації [3]: на першому (національному) рівні вона забезпечується програмно-нормативними актами галузі, які передбачають різний рівень оволодіння учнями навчального матеріалу, а відтак і відповідно індивідуальну оцінку результатів такої діяльності; на другому – це індивідуалізація навчально-виховного процесу в регіоні (області, районі, місті). Критеріями на цьому рівні виступають національні, місцеві та інші традиції, умови проживання мешканців регіону, їх особливості; на третьому рівні йде шкільна індивідуалізація, а її критеріями виступають: матеріально-технічне та кадрове забезпечення предмету “Основи здоров’я і фізична культура”, що дозволяє оптимально вирішувати програмні завдання; четвертий, останній рівень – індивідуалізація навчання вчителем, де критеріями виступають професійні якості, вміння та навички фахівця [1].

Реалізація індивідуального підходу до оцінки результатів фізкультурно-оздоровчих занять дозволяє об’єктивно віддзеркалити працю учня у досягненні не якогось усередненого нормативу, а індивідуально можливого результату у засвоєнні теоретичних знань, методичних умінь, практичних навичок і розвитку фізичних здібностей, а відтак значно підвищити прояв активності, ініціативи і творчості, сприяє формуванню в учнів позитивної мотивації до таких занять [3].

В зв'язку з цим ефективними можуть бути принаймні два шляхи практичної реалізації принципу доступності та індивідуалізації: запропонувати кожному учню індивідуальну програму або надати їй вигляд єдиної для всіх, але реалізовувати через індивідуалізацію змісту, методів і засобів педагогічного впливу [2, 3].

В системі реалізації навчально-виховних завдань індивідуалізація розглядається в контексті оптимізації потенційних можливостей колективу, класу, окремих учнів та їх груп у досягненні запланованих завдань за допомогою комплексів виховних і навчальних засобів, які відповідають таким можливостям [3]. При цьому, індивідуалізацію розуміють як вибір засобів, методичних прийомів і темпів навчання з урахуванням індивідуальних відмінностей учнів, рівня розвитку в них здібностей до навчання.

Численні дослідження вказують на доцільність використання інтересів та мотивів як критеріїв індивідуалізації навчальної діяльності, або пропонують використовувати величини показників здатності до навчання та розумової працездатності, чи здійснювати індивідуалізацію навчальних завдань для кожного учня всередині однорідних груп, виходячи з кінцевої мети процесу – сприяти формуванню та збереженню неповторної особистості учня. Останнє досягається лише за умови обрання самим учнем змісту навчальних завдань, темпів і тривалості або способів його засвоєння [2, 3].

Висновки. Отже, доцільність забезпечення багатовекторності індивідуалізації навчально-виховного процесу незаперечна. Принцип доступності та індивідуалізації дозволяє враховувати не тільки індивідуальні особливості кожної особи, її досвід і рівень досягнень, але й інтереси та побажання, що забезпечує реалізацію ст. 12 Закону України „Про фізичну культуру і спорт" і на цій основі досягнення оздоровчого ефекту від занять фізичними вправами.

Джерела та література

1.Закон України «Про освіту» № 2145-VIII від 05.09.2017 [Електронний ресурс]. - Режим доступу: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19.

2. Інноваційні методики навчання фізичної культури школярів [Текст]: навч.-метод. посібник / Н. Бєлікова та ін. / за заг. ред. проф. Н. Бєлікової, доц. В. Яловика. Луцьк : Вежа-Друк, 2022.

3. Томащук О.Г., Деделюк Н.А., Ковальчук Н.М., Дем'янчук О.Г., Войтович І.М. Інноваційні підходи до організації фізичного виховання школярів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2024. Березень 04; 42: 31-35

ПАУЕРЛІФТИНГ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В. В. Захожий, Р. В. Захожий

zahozhyi@ukr.net; rodion200453@gmail.com
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Київський національний торговельно-економічний університет

Вступ. Фізичне виховання у закладах вищої освіти виступає важливою складовою формування як загальної, так і професійної культури особистості відповідно до сучасних вимог. Воно спрямоване на збереження і зміцнення здоров'я, формування навичок здорового способу життя, підвищення працездатності та створення передумов для тривалого активного й творчого життя здобувачів освіти. Переорієнтація цілей фізичного виховання на формування фізичної культури особистості зумовлює необхідність відмови від авторитарних підходів у навчальному процесі та врахування індивідуальних інтересів і потреб студентів у фізичному й духовному самовдосконаленні. Ефективне розв'язання цих завдань можливе лише за умови надання здобувачам освіти права самостійного вибору виду рухової активності. За даними досліджень [1; 3] понад 20 % студентської молоді віддають перевагу силовим видам спорту, зокрема пауерліфтингу, який набуває дедалі більшої популярності.

Мета дослідження – обґрунтувати доцільність упровадження елементів пауерліфтингу у систему фізичного виховання здобувачів вищої освіти та визначити особливості організації навчально-тренувального процесу.

Виклад основного результату. Відомо, що результативність фізичних вправ значною мірою залежить від застосування науково обґрунтованих теоретичних і методичних підходів, які визначають особливості дозування і виконання фізичних навантажень. На думку дослідників, головною метою занять атлетичного спрямування серед студентів є досягнення високого рівня загальної фізичної

підготовленості, що забезпечує гармонійний розвиток організму та готовність до професійної діяльності [11; 14; 18].

Упровадження елементів пауерліфтингу в систему фізичного виховання здобувачів освіти має здійснюватися поступово, системно та з дотриманням принципу послідовності. Важливо вже на початкових етапах навчання інтегрувати інформацію про цей вид спорту у теми, пов'язані з технікою безпеки, гігієною та теоретичними основами фізичної культури. Процес навчання повинен ґрунтуватися на базових принципах фізичного виховання: доступності, послідовності, усвідомленості, систематичності, наочності та поступового ускладнення завдань.

Під час організації занять слід враховувати матеріально-технічні можливості закладу освіти та особливості освітнього процесу. Планування навчально-тренувальної роботи з пауерліфтингу здійснюється відповідно до навчальних програм і річного розподілу годин, що передбачає систематичне проведення занять протягом навчального року. Основними завданнями програми є зміцнення здоров'я, загартовування організму, забезпечення всебічного фізичного розвитку, оволодіння технікою базових вправ, формування стійкої мотивації до занять, а також виховання морально-вольових якостей і розвиток рухових здібностей [2].

Навчально-тренувальний процес включає теоретичну та практичну підготовку. Під час теоретичних занять студенти ознайомлюються з історією розвитку пауерліфтингу, отримують знання з анатомії, фізіології, гігієни, лікарського контролю, а також засвоюють основи техніки виконання вправ і методики тренування. Практичні заняття спрямовані на формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей, удосконалення техніки вправ і виконання контрольних нормативів. Найбільш підготовлені студенти залучаються до участі у змаганнях відповідно до календарного плану.

Під час планування тренувального процесу необхідно враховувати основні параметри фізичного навантаження, зокрема характер і вид вправ, їх обсяг та інтенсивність, кількість повторень і величину обтяження, частоту і тривалість занять, інтервали відпочинку, а також послідовність виконання вправ. Загалом заняття з пауерліфтингу повинні відбуватися у сприятливому освітньому середовищі, що

забезпечує гармонійний фізичний і духовний розвиток учасників освітнього процесу. Важливо враховувати їхні вікові особливості, інтереси, потреби та емоційний стан, що сприяє підвищенню мотивації та активності у тренувальному процесі. Ефективність навчання забезпечується застосуванням різноманітних методів, принципів і засобів фізичного виховання, спрямованих на всебічний розвиток особистості [4].

Висновки. Отже, пауерліфтинг є ефективним засобом підвищення рівня фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти. Його впровадження у систему фізичного виховання сприяє формуванню мотивації до занять фізичною культурою та здорового способу життя. Ефективність занять залежить від дотримання принципів фізичного виховання, науково обґрунтованого планування навантажень і врахування індивідуальних особливостей учасників освітнього процесу.

Джерела та література:

1. Захожий В. В., Черкашин Р. Є., Ніколаєв С. Ю., Панасюк О. П. Пауерліфтинт: теоретичний і практичний аспекти занять : методичні рекомендації. Луцьк, 2025. 61 с.
2. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М. Розвиток силових якостей студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу: навч. видання. Черкаси: ЧДТУ, 2022. 128 с.
3. Сорокін Ю. С., Брюханова Т. С. Силові види спорту: методичний посібник до практ. занять для здобувачів вищої освіти. Краматорськ: ДДМА, 2023. 72 с.
4. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: начальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Н. Я. Захожа, Р. В. Захожий

nata.zakhozha@gmail.com, rodion200453@gmail.com
Волинський національний університет імені Лесі Українки,
Київський національний торговельно-економічний університет

Вступ. Організація фізичного виховання у закладах вищої освіти є предметом численних наукових досліджень і постійно вдосконалюється під впливом сучасних освітніх тенденцій. Одним із актуальних підходів є надання здобувачам освіти можливості самостійно обирати вид рухової активності, зокрема заняття у спортивних секціях за інтересами. Такий підхід сприяє підвищенню мотивації до занять та залученню молоді до здорового способу життя. У цьому контексті особливої уваги заслуговує скандинавська ходьба – доступний, безпечний й ефективний вид фізичної активності, який набуває популярності серед різних вікових груп населення [3; 4].

Мета – обґрунтувати значення скандинавської ходьби як засобу фізичного виховання студентської молоді та розкрити особливості техніки її виконання для досягнення оздоровчого ефекту.

Виклад основного матеріалу. Нині скандинавська ходьба в Україні може застосовуватися як засіб досягнення результату, відпочинку, відновлення, реабілітації для всіх соціальних верств населення, зокрема здобувачів вищої освіти. Вона є прикладом для соціальної, психологічної та фізичної реабілітації військових. З огляду на різноманітність та велику кількість освітніх компонентів фізичного виховання в освітніх закладах кожен учасник освітнього процесу може вибрати для себе різний напрям підготовки [1].

Опанування техніки скандинавської ходьби потребує розвитку координації рухів, особливо в осіб із низьким рівнем рухової активності. Основою є принцип перехресної координації: рух правої ноги супроводжується роботою лівої руки і, навпаки. Важливе значення має правильна постановка стопи – перекат із п’яти на носок, що забезпечує оптимальний розподіл навантаження.

Техніка виконання вправ передбачає активне використання палиць, які слугують додатковою опорою та залучають до роботи м’язи верхнього плечового пояса. Існують різні варіанти техніки, зокрема:

базова (перехресний крок); «котяча хода» (плавний перекат стопи); «ялинкова техніка» (для підйомів і спусків).

Використання базової техніки, що передбачає почергове винесення протилежних рухів руки й ноги, потребує концентрації уваги, оскільки гіподинамія може ускладнювати координацію рухів. Необхідно усвідомлювати кожен рух і поступово вдосконалювати техніку. Ця методика подібна до рухів, які застосовуються під час класичного лижного ходу.

Техніка «котячої ходи» передбачає плавний перекат стопи з п'яти на носок, утримання рівної спини та витягнутого положення голови. Незважаючи на зовнішню простоту, її правильне виконання потребує значної практики.

Для подолання підйомів і спусків доцільно застосовувати «ялинкову» техніку. Вона передбачає постановку ніг у положенні «ножиці», а палиці утримуються на ширині ніг або дещо ширше. Рухи рук і ніг виконуються почергово. Освоєння цієї техніки дає змогу впевнено долати складні ділянки маршруту [2].

Слід враховувати, що відчутні результати не досягаються миттєво. Уже після перших занять спостерігається покращення самопочуття та зменшення задишки. Приблизно через місяць підвищується витривалість, а через 1,5 місяця можливе зниження маси тіла за умови регулярних занять.

Особливу вагу слід приділяти правильному використанню інвентарю. Палиці утримуються вільно, без надмірного напруження, паралельно одна одній, завдяки спеціальним петлям (темлякам). На твердих поверхнях використовують гумові наконечники, а на м'яких – опору здійснюють металевим наконечником.

Під час ходьби руки повинні рухатися як маятник з амплітудою приблизно 45º, що забезпечує ефективне залучення м'язів верхнього плечового пояса. Необхідно дотримуватися рівномірного темпу та узгоджувати рухи з диханням. Перші тренування не повинні бути тривалими – достатньо 20 хвилин. Надалі тривалість та інтенсивність занять слід поступово збільшувати.

Висновки. Скандинавська ходьба є ефективним засобом фізичного виховання, однак її освоєння потребує часу та систематичності. Оздоровчий ефект досягається за умови дотримання правильної техніки

виконання, поступового збільшення навантаження та регулярності занять.

Джерела та література:

1. Казмірук А. В., Ченікало О. В., Зіньків О. В., Любіжанін Ю. Г. Структура та регламентація змагальної діяльності зі скандинавської ходьби в провідних країнах світу та Україні. URL: http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/20197/1/14.pdf

2. Касарда О. З., Захожа Н. Я., Малімон О. О., Захожий В. В. Скандинавська ходьба : методичні рекомендації. Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2018. 68 с.

3. Мулик К. В., Лю Цзе. Особливості скандинавської ходьби. Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. Вип. 2. 2018. С.163-168.

4. Непша О., Суханова Г. Підвищення ефективності фізичної культури студентів засобами скандинавської ходьби. Зб. матеріалів ІІ науково-практичної конференції з міжнародною участю, присвяченої 75-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет» (19-20 квітня 2023 р.). Ужгород, 2023. С.125-130.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СКАНДИНАВСЬКОЮ ХОДЬБОЮ НА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

О. З. Касарда

OKasarda@gmail.com

Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк

Вступ. На сучасному етапі в Україні спостерігається тенденція до погіршення стану здоров'я здобувачів вищої освіти. Така ситуація зумовлена низкою чинників, серед яких – недостатній рівень рухової активності, а також складні соціальні умови, пов'язані з військовою агресією проти України. У зв'язку з цим перед закладами вищої освіти постає важливе завдання – створення умов для збереження та зміцнення здоров'я студентів. Реалізація цього завдання передбачає використання як традиційних, так і інноваційних засобів фізичної культури, які можуть застосовуватися під час навчальних і фізкультурно-оздоровчих занять [1].

Одним із сучасних та ефективних засобів є скандинавська ходьба, яка останніми роками активно поширюється як у світі, так і в Україні.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення наукових літературних джерел, педагогічне спостереження.

Виклад основного матеріалу. В сучасному суспільстві ходьба з палицями належить до тих видів рухової активності, що динамічно розвиваються і набувають популярності в багатьох країнах Європи та світу. Регулярні заняття сприяють зниженню ризику виникнення серцево-судинних захворювань, підвищують стійкість організму до стресових факторів та покращують загальний стан здоров'я. У низці західноєвропейських країн скандинавську ходьбу активно використовують як ефективний засіб профілактики нервово-психічного перенапруження, що часто поєднується з гіподинамією. В Україні цей вид фізичної активності є відносно новим, проте завдяки своїй доступності та значній користі швидко здобуває популярність серед різних груп населення, зокрема серед здобувачів вищої освіти.

Науковці виокремлюють кілька різновидів ходьби з палицями, однак найбільш поширеною є оздоровча скандинавська ходьба. Вона спрямована на загальне зміцнення організму та може застосовуватися у процесі відновлення після захворювань або хірургічних втручань.

Використання спеціальних палиць під час ходьби сприяє залученню до роботи більшої кількості м'язових груп і водночас зменшує навантаження на суглоби нижніх кінцівок. Крім того, палиці допомагають підтримувати необхідний темп руху та полегшують сам процес пересування. Порівняно зі звичною ходьбою, під час занять скандинавською ходьбою витрачається більше енергії, що сприяє ефективнішому досягненню оздоровчого результату [3].

Завдяки помірному навантаженню на основні групи м'язів скандинавська ходьба може бути рекомендована учасникам освітнього процесу, віднесеним до спеціальної медичної групи. Наявність чотирьох точок опори дає змогу зменшити навантаження на суглоби та хребет, забезпечує стабільність положення тіла під час руху.

Однією з важливих переваг скандинавської ходьби є те, що заняття проводяться на свіжому повітрі, часто у природному середовищі. Це забезпечує додатковий загартувальний ефект для організму та позитивно впливає не лише на фізичний стан, а й на її психоемоційне

самопочуття, сприяє зниженню рівня стресу та подоланню психологічної втоми у процесі навчання.

Під час занять зі студентами важливо навчити їх правильної техніки скандинавської ходьби. Рухи повинні виконуватися вільно, без надмірного напруження, а темп пересування має змінюватися залежно від поставлених завдань. Лише за умови дотримання техніки та правильного вибору швидкості руху заняття будуть ефективними.

Перший етап навчання передбачає пояснення та наочну демонстрацію основ техніки. На другому етапі основна увага приділяється формуванню правильних рухів рук і ніг, а також правильній постановці палиць під час пересування. Для цього використовують спеціальні вправи: імітацію рухів руками на місці; ходьбу з руками за спиною; пересування з випрямленими руками, а також ходьбу з активною роботою плечового пояса. На третьому етапі відбувається вдосконалення техніки ходьби з різною інтенсивністю. Студенти виконують пересування у повільному, середньому та швидкому темпі, а також опановують ходьбу з підйомами та спусками.

У процесі вдосконалення техніки необхідно звертати увагу на правильне положення тулуба й голови; м'якість і розслабленість рухів, а також узгодженість роботи рук і ніг.

Заняття скандинавською ходьбою, як правило, починаються з розминки, яка включає нахили, присідання та вправи на розтягування. Така підготовка дає змогу поступово підготувати організм до фізичного навантаження та зменшити ризик травм [2].

Висновки. Студентська молодь є важливою складовою потенціалу нації та в майбутньому відіграватиме провідну роль у розвитку держави. Саме тому необхідно активно впроваджувати як традиційні, так і інноваційні засоби оздоровлення та фізичної реабілітації. Одним із таких засобів є скандинавська ходьба, яка поєднує доступність, сучасність і високу оздоровчу ефективність, сприяючи зміцненню здоров'я та підвищенню рівня фізичної підготовленості учасників освітнього процесу.

Джерела та література:

1. Азаренкова Л. Вплив скандинавської ходьби на фізичний стан студентів НТУ «ХПІ». Слобожанський науково-спортивний вісник. № 5(85). 2021. С.69-74.

2. Касарда О. З. Розвиток рухової активності студенток вищих навчальних закладів у процесі занять скандинавською ходьбою: дис. … канд. пед. наук : 13.00.02. Луцьк, 2016. 207 с.

3. Яценко О. В., О. Г. Бойко О. Г., Бузнік А. І. Організація секційних занять скандинавською ходьбою серед студенток 18-19 років. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. № 75. Т.3. 2021. С.176-181.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ОСВІТНЬОЇ МОДЕЛІ ПРОФІЛАКТИКИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

А. С. Ковальчук

kovalok0407_@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Система вищої освіти в Україні сьогодні проходить етап фундаментальної трансформації, де фізичне виховання перестає бути лише засобом досягнення нормативних показників і набуває ознак стратегічного інструменту збереження людського капіталу. Особливо гостро це питання стосується підготовки майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту, які мають бути готові до роботи в умовах поширення нових форм девіантної поведінки серед молоді.

Однією з головних проблем сучасної вищої освіти є певна стагнація методичних підходів, які часто не встигають за динамікою соціальних змін. Фахівці, що готуються закладами освіти, іноді демонструють недостатню готовність до реалізації індивідуалізованих програм, спрямованих не на спортивний результат, а на превенцію шкідливих звичок. Кадровий дефіцит та застарілість матеріально-технічної бази створюють бар'єри для впровадження інноваційних оздоровчих технологій.

Впровадження кредитно-модульної системи у ЗВО часто призводило до фактичного скорочення годин на практичне фізичне виховання, що знизило мотивацію здобувачів та перетворило дисципліну на формальність. Тому стратегічним завданням підготовки кадрів є оволодіння фахівцями методами медико-біологічного моніторингу та психолого-педагогічної підтримки студентів.

Традиційні проблеми алкоголізму та тютюнопаління сьогодні доповнюються новими, більш прихованими загрозами. Здобувачі вищої освіти дедалі частіше стають жертвами «модних» адикцій:

• Вейпінг та альтернативні системи доставки нікотину: створюють оманливу уяву про відсутність шкоди, водночас викликаючи глибоку психологічну залежність.

• Надмірне вживання енергетичних напоїв: використовується студентами для подолання втоми під час сесій, проте веде до виснаження міокарда та розладів ЦНС.

• Цифрова залежність (кіберадикція): поєднання розумового навантаження з багатогодинною гіподинамією біля екранів гаджетів веде до хронічного стресу та вегетативних дисфункцій.

Фізичне виховання в даному контексті має виступати не як примус, а як усвідомлена альтернатива цим деструктивним звичкам.

Нами розроблена модель профілактики шкідливих звичок, яка базується на двовекторному впливі: фізіологічному та психолого-педагогічному.

Фізіологічний рівень. Ключовим механізмом є активація опіоїдної системи мозку через фізичні навантаження аеробного характеру. Це сприяє синтезу ендогенних опіатів (ендорфінів), які є природними гормонами задоволення. Таким чином, систематичні заняття спортом забезпечують психологічний комфорт, заміщуючи потребу у зовнішніх стимуляторах (алкоголь, нікотин).

Психолого-педагогічний рівень. Використання варіативних форм занять, де здобувач має право вибору виду активності (кросфіт, йога, командні ігри), кардинально змінює мотивацію. Соціальне середовище спортивної секції формує вольові якості та самоконтроль, які є фундаментом для відмови від залежностей.

Для успішної реалізації цієї моделі необхідно:

1. Переорієнтувати програми підготовки фахівців на компетентнісний підхід.

2. Забезпечити диференційоване дозування навантажень відповідно до біологічного віку та функціонального стану студента.

3. Активно впроваджувати цифровізацію у сфері моніторингу здоров’я.

Ефективна протидія шкідливим звичкам у молодіжному середовищі можлива лише за умови комплексної реформи системи фізичного виховання. Майбутній фахівець має поєднувати ролі тренера, фізіолога та педагога-наставника. Тільки перехід до особистісно-орієнтованих моделей дозволить сформувати у молоді стійку потребу в руховій активності як головному чиннику неадиктивної поведінки та довголіття.

Список використаної літератури:

1. Глубокий С. П., Свірський А. В., Галушко Н. А. Медико-біологічні основи фізичного виховання. Львів: СПОЛОМ, 2019. С. 240.
2. Єрмаков С. С. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 3. С. 50–55.
3. Шестопалова Л. С., Бочелюк В. Й., Моторний В. О. Освітня модель профілактики залежностей у студентської молоді засобами спортивно-оздоровчої роботи. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021. Вип. 77. С. 237–242.

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ

В. Я. Ковальчук, І. І. Баранов

v.kovalchuk@lntu.edu.ua

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Будівельний комплекс шкіл, Люблін

Підготовка майбутніх учителів фізичної культури в умовах сучасної освітньої системи передбачає формування комплексу професійно-педагогічних компетентностей, що забезпечують ефективну організацію освітнього процесу у закладах загальної середньої освіти. Важливе місце у цьому процесі посідають спортивні ігри, зокрема волейбол, який сприяє розвитку технічної підготовленості, координаційних здібностей, комунікативних навичок та вмінь організації навчальної діяльності [1, 2. 3, 4]. Використання волейболу в освітньому процесі підготовки студентів дозволяє

поєднати фізичну, методичну та педагогічну складові професійної підготовки.

Метою дослідження було визначити ефективність використання засобів волейболу у формуванні професійно-педагогічних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури.

Під час дослідження застосовували такі методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування технічної підготовленості студентів, анкетування, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося серед студентів 2–3 курсів спеціальності Середня освіта (Фізична культура) (n=42). Студенти були поділені на контрольну (n=21) та експериментальну (n=21) групи. У контрольній групі навчання здійснювалося за традиційною програмою, тоді як в експериментальній групі було впроваджено спеціально розроблений комплекс вправ з волейболу, що включав підвідні вправи, ігрові завдання, моделювання фрагментів уроків фізичної культури та елементи педагогічного аналізу ігрових ситуацій.

Аналіз результатів педагогічного експерименту показав позитивні зміни у рівні технічної та методичної підготовленості студентів експериментальної групи. За результатами тестування техніки виконання передачі м’яча зверху середня кількість точних передач у серії з 20 спроб збільшилася з 12,4±1,6 до 15,7±1,4 ($p<0,05$). Аналогічно покращилися показники виконання передачі м’яча знизу – з 11,8±1,7 до 14,9±1,5 ($p<0,05$). Точність виконання подачі м’яча підвищилася з 9,6±1,5 до 11,8±1,3 влучань із 15 спроб, що становить приріст на 22,9 %.

Результати анкетування студентів дозволили оцінити рівень сформованості окремих професійно-педагогічних компетентностей. Зокрема, на початку дослідження лише 38 % студентів зазначили, що впевнено володіють методикою пояснення технічних елементів волейболу, тоді як після завершення експерименту цей показник зріс до 76 %. Частка студентів, які відзначили сформованість умінь організації ігрової діяльності на уроці, зросла з 42 % до 81 %. Крім того, 83 % студентів експериментальної групи зазначили, що виконання ролі вчителя під час моделювання фрагментів уроків сприяло розвитку педагогічної впевненості та комунікативних навичок.

Аналіз результатів самооцінювання показав також підвищення рівня мотивації до використання волейболу у майбутній педагогічній діяльності: на початку дослідження лише 55 % студентів планували активно використовувати волейбол на уроках фізичної культури, тоді як після експерименту цей показник зріс до 87 %. У контрольній групі аналогічні зміни були менш вираженими та не мали статистично значущого характеру.

Отримані результати свідчать, що використання спеціально розробленого комплексу вправ з волейболу у процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури сприяє підвищенню рівня технічної підготовленості студентів, розвитку методичних умінь, а також формуванню професійно-педагогічних компетентностей. Поєднання технічної підготовки з педагогічним моделюванням та аналізом ігрових ситуацій є ефективним засобом удосконалення професійної підготовки студентів спеціальності Середня освіта (Фізична культура).

Список використаних джерел

1. Антіпова Ж. І., Барсукова Т. О., Кучеренко Г. В. Вплив занять ігровими видами спорту на рівень фізичної підготовленості студентської молоді. Фізичне виховання та спорт. 2025. №1. С. 24–29.

2. Капука О. І., Смолякова І. Д. Волейбол як вид спорту в системі фізичного виховання. Фізичне виховання, безпека життєдіяльності і сучасні технології виробництва : збірник наукових праць. 2024. С. 85.

3. Сушко Р. О., Зенченко В. О. Сучасні підходи до викладання волейболу у фізичному вихованні. Молодь та олімпійський рух : матеріали міжнародної конференції. Київ, 2021. С. 246–247.

4. Язловецька О. В., Бабенко А. В. Сучасні виклики модернізації фізичного виховання в закладах вищої освіти України. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2025. №1. С. 288–292.

ПРОБЛЕМА ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗФПО ДО УЧАСТІ В МАСОВИХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ПРОБІГАХ ТА МАРАФОНАХ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛІЗАЦІЇ

В. М. Кульчицький

vasmux@gmail.com

КЗ ЛОР «Бродівський фаховий педагогічний коледж імені Маркіяна Шашкевича», м. Броди

Сучасний етап розвитку фахової передвищої освіти в Україні вимагає докорінного переосмислення ролі фізичного виховання, яке вже давно переросло рамки суто біологічного вдосконалення організму та змістилося у площину соціальної інтеграції та психологічного загартування особистості. Проблема залучення студентів закладів фахової передвищої освіти до масових легкоатлетичних заходів, зокрема пробігів та марафонів, постає не просто як методичне завдання викладача фізичної культури, а як складний соціально-педагогічний виклик, що безпосередньо впливає на формування адаптивних здібностей майбутнього фахівця в умовах сучасного суспільства.

Соціалізація через спорт у підлітковому та юнацькому віці, який є характерним для контингенту коледжів, має критичне значення, оскільки саме в цей період відбувається кристалізація ціннісних орієнтирів та пошук свого місця в колективі [1]. Масові легкоатлетичні пробіги є унікальним інструментом соціалізації, оскільки вони нівелюють бар'єри, об'єднуючи професійних атлетів, аматорів, студентів та викладачів єдиною траєкторією руху та спільною метою. Проте реальна ситуація в закладах ЗФПО демонструє глибоку кризу мотивації, де участь у подібних заходах часто сприймається здобувачами освіти як зовнішній примус, що не має нічого спільного з їхніми реальними інтересами чи потребами в самореалізації.

Головна проблема залучення студентів полягає в домінуванні застарілих «нормативних» підходів, які роками плекали в освітньому середовищі відчуття страху перед невдачею або публічним приниженням через недостатню фізичну підготовку. Для багатьох студентів марафон або міський пробіг асоціюється не з драйвом та спільнотою, а з виснажливим фізичним болем і порівнянням їхніх результатів з абстрактними цифрами в журналах [4]. Це породжує стійкий психологічний бар’єр, де спорт стає зоною дискомфорту, а не

майданчиком для неформального спілкування та зміцнення соціальних зв'язків. Окрім того, потужний вплив цифрового середовища створює конкуренцію за увагу: студенту легше отримати швидкий дофамін у віртуальному світі, ніж інвестувати зусилля в реальну підготовку до забігу, соціальний ефект від якого відтермінований у часі.

Іншою важливою перешкодою є відсутність сучасної культури корпоративного спорту всередині самих навчальних закладів. Якщо в західних коледжах приналежність до бігової спільноти свого закладу є питанням престижу та ідентичності, то в українських реаліях студенти часто не відчувають емоційного зв'язку зі своєю групою чи закладом через призму спорту. Відсутність якісної промоції, яскравого брендингу та нерозуміння студентами того, як участь у марафоні може допомогти їм у майбутній кар'єрі – наприклад, через розвиток стресостійкості та самодисципліни – призводить до пасивності, яку важко подолати традиційними закликами.

Вирішення цієї проблеми лежить у площині переходу від директивного управління до маркетингово-орієнтованого та психологічно обґрунтованого залучення. Насамперед необхідно змінити акцент із «результату» на «процес та участь». Соціалізація відбувається тоді, коли студент відчуває себе частиною великої та безпечної спільноти [3]. Викладач у ЗФПО має трансформуватися з «контролера нормативів» на «ком'юніті-менеджера», який створює умови для спільної підготовки, де спілкування під час легких пробіжок є важливішим за швидкість подолання дистанції. Впровадження ігрових елементів та цифровізація тренувального процесу через використання соціальних мереж та фітнес-додатків дозволяє студентам бачити прогрес один одного в реальному часі, створюючи здорову конкуренцію та відчуття причетності до спільної справи ще задовго до стартового пострілу.

Важливим кроком є залучення студентського самоврядування до організації внутрішніх промо-кампаній. Коли про переваги марафону розповідає не викладач, а авторитетний однолiток, рівень довіри та бажання спробувати зростає в рази [3]. Необхідно створювати таке середовище, де реальний пробіг підкріплюється цифровим визнанням: публікаціями, рейтингами в додатках, віртуальними нагородами, що зрозуміло та близько сучасному поколінню Z та Альфа. Соціалізація має

відбуватися через формування спільних ритуалів – спільні виїзди на змагання, створення унікальної командної форми, спільні післязабігові заходи. Саме емоційна компонента від події є тим місцем, яке перетворює випадкового учасника на постійного члена спортивної спільноти.

Окрім того, важливо інтегрувати ідею марафонського бігу в контекст професійного становлення. Студентам ЗФПО слід пояснювати, що подолання довгої дистанції – це метафора успішної кар'єри, де вміння розподіляти сили, долати кризи та працювати на результат є ключовими комплексом загальних, неспецифічних для конкретної професії якостей і навичок [2]. Вирішення проблеми залучення також вимагає від адміністрацій закладів гнучкості в оцінюванні: заохочення студентів за участь у масових забігах додатковими балами або іншими преференціями в межах академічної свободи може стати початковим зовнішнім стимулом, який згодом переросте у внутрішню потребу.

Також, варто підкреслити, що масова легка атлетика в закладах фахової передвищої освіти є потужним інструментом ліквідації соціального відчуження. Коли студент долає свої перші п'ять або десять кілометрів пліч-о-пліч із тисячами інших людей, він отримує безцінний досвід солідарності та віри у власні сили, що є фундаментом для успішної соціалізації. Подолання кризи залучення можливе лише через гуманізацію спорту, відмову від примусу на користь натхнення та створення такої спортивної екосистеми, де кожен здобувач освіти, незалежно від рівня фізичних здібностей, відчує себе важливою частиною єдиного фінішного протоколу людських можливостей.

Література

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання : монографія / В. Г. Ареф'єв, та ін. Львів: держ. ін-т фіз. культури, 2005. 296 с.

2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.

3. Огірко І., Огірко О. Духовно-моральні аспекти фізичного виховання // Ігор Огірко, Олег Огірко: фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. № 2 (18). С. 21-27.

4. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х т. / під загальною редакцією Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2003. Т.1. 384 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х т. / під загальною редакцією Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2003. Т.2. 448 с.

АКТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ВИЯВЛЕННЯ СИНДРОМУ ВІДНОСНОГО ДЕФІЦИТУ ЕНЕРГІЇ В СПОРТІ (REDs)

Є. О. Лошкарьова

lea.dietdoc@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Актуальність. Значні енерговитрати під час спортивної діяльності створюють передумови для виникнення дефіциту енергії. Цей стан виникає, коли споживання енергії з їжею недостатнє для компенсації енерговитрат на фізичну активність [1]. Тривалий вплив низької доступності енергії призводить до розвитку синдрому відносного дефіциту енергії в спорті (REDs), який характеризується порушенням багатьох функцій організму, включаючи швидкість метаболізму, менструальну функцію, здоров'я кісток, імунітет, синтез білка та здоров'я серцево-судинної системи [2]. З огляду на високу поширеність REDs (від 15% до 80% у різних групах спортсменів), актуальним напрямом спортивної науки є вдосконалення методів його раннього виявлення та моніторингу.

Матеріали та методи. Аналіз сучасних наукових досліджень.

Результати та їх обговорення. Розуміння проблеми дефіциту енергії у спорті пройшло значну трансформацію. У 1992 році концепція обмежувалася «Тріадою жінок-спортсменок» (аменорея, остеопороз, розлади харчування). У процесі накопичення нових наукових даних щодо причин виникнення цього стану та враховуючи важливість споживання достатньої кількості енергії для компенсації значних енерговитрат на фізичну активність для профілактики цього синдрому, було запропоновано визначати доступність енергії за формулою "харчове споживання мінус енерговитрати на фізичну активність [1]. Оцінку доступності енергії здійснюють відносно безжирової маси тіла (БМТ) спортсмена; пороговим значенням вважають 30 ккал/кг БМТ, що розглядається як мінімальний рівень енергії для підтримання базових фізіологічних функцій організму, тоді як нижчі показники свідчать про

низьку доступність .Водночас цей підхід має обмеження, пов'язані з трудомісткістю обробки даних харчових щоденників і фізичної активності та похибками самооцінки споживання їжі і енерговитрат спортсменами. Додатковим обмеженням є необхідність мати обладнання для визначення безжирової маси тіла, неповна фіксація фізичної активності, відсутність урахування індивідуальних особливостей навантаження та недостатня репрезентативність короткострокових періодів спостереження для оцінки довготривалого енергетичного балансу [3].

Консенсус Міжнародного олімпійського комітету (МОК) 2014 року запровадив термін Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S) – синдром відносного дефіциту енергії в спорті, розширивши уявлення про наслідки енергетичного дефіциту на спортсменів обох статей і підкресливши його системний вплив на здоров'я [1]. Для клінічної оцінки ризику, окрім розрахунку доступності енергії, було запропоновано модель «світлофора» яка стала основою першого клінічного інструменту (RED-S CAT) [4].

Новий Консенсус МОК 2023 року трансформував назву в REDs (прибравши дефіс для підкреслення того, що це цілісний клінічний синдром), уточнив роль «проблемної» доступності енергії та впровадив нові діагностичні інструменти, такі як REDs CAT2, що робить акцент на важливості скринінгу не лише клінічних, а й поведінкових факторів [2]. Першим етапом діагностики є заповнення спеціалізованих опитувальників (LEAF-Q, EDE-Q тощо). Виявлення ознак, які вказують на потенційний ризик низької доступності енергії, є підставою для проведення другого етапу — клінічної оцінки. До таких ознак належать повідомлення спортсмена про хронічну втому, часті травми або переломи, зниження спортивної працездатності, порушення менструальної функції у жінок, зниження лібідо у чоловіків, значні або швидкі зміни маси тіла, а також наявність симптомів розладів харчової поведінки або дотримання дієт з суворими обмеженнями.

Висновки. Синдром REDs є складним мультисистемним синдромом, що зустічається у представників обох статей і супроводжується порушенням роботи багатьох систем організму. Попри спільні патофізіологічні механізми розвитку, його клінічні прояви відрізняються у чоловіків та жінок. Згідно з останнім

консенсусом МОК, діагностика REDs має бути поетапною, де обов'язковим першим кроком є проведення скринінгу. Використання спеціалізованих опитувальників є ефективним інструментом первинної оцінки, що дозволяє вчасно виявляти спортсменів із високим ризиком виникнення синдрому та спрямовувати їх на подальше клінічне обстеження.

Література

1. Mountjoy M, Sundgot-Borgen J, Burke L, Carter S, Constantini N, Lebrun C, et al. The IOC consensus statement: beyond the Female Athlete Triad--Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S). Br J Sports Med. 2014;48(7):491-7. doi: 10.1136/bjsports-2014-093502.

2. Mountjoy M, Ackerman KE, Bailey DM, Burke LM, Constantini N, Hackney AC, et al. 2023 International Olympic Committee's (IOC) consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs). Br J Sports Med. 2023;57(17):1073-97. doi: 10.1136/bjsports-2023-106994.

3. Loshkarova I, Pastukhova V. Energy availability assessment in elite sports using basal metabolic rate. Rep Vinnytsia Natl Med Univ. 2024;28(1):140-4. doi: 10.31393/reports-vnmedical-2024-28(1)-25.

4. Mountjoy M, Sundgot-Borgen J, Burke L, Carter S, Constantini N, Lebrun C, et al. RED-S CAT. Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S) Clinical Assessment Tool (CAT). Br J Sports Med. 2015;49(7):421-3. doi: 10.1136/bjsports-2015-094873.

УТВОРЕННЯ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ СПОРТИВНИХ КЛАСІВ В РАМКАХ МУЛЬТИСПОРТИВНОГО ПРОЄКТУ «ШЛЯХ ЧЕМПІОНІВ» ДЛЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (ЕТАПИ УТВОРЕННЯ СПЕЦІАЛІЗОВАНОГО СПОРТИВНОГО КЛАСУ В НОВОВОЛИНСЬКОМУ ЛІЦЕЇ № 1)

Ю. В. Макарчук, В. В. Спиридонов

makarchukyv@gmail.com, sl290590@gmail.com

Нововолинська міська територіальна громада

За результатами виступу національної збірної України в Іграх XXXIII Олімпіади в м. Парижі було ухвалено рішення, до якого дано доручення Міністерству молоді та спорту України разом із обласними та Київською міською державними адміністраціями вжити заходів щодо

активізації роботи з підготовки спортивного резерву до національних збірних команд України з видів спорту, у тому числі шляхом впровадження спеціалізованих спортивних класів з видів спорту. Міністерством молоді та спорту України було запроваджено пілотний мультиспортивний проєкт «Шлях чемпіонів», що ґрунтується на організації поглиблених занять спортом в умовах спеціалізованих спортивних класів у період отримання учнями-спортсменами загальної середньої освіти.

Наказом Міністерства молоді та спорту України від 18.04.2025 № 2400 «Про впровадження в Україні мультиспортивного проєкту «Шлях чемпіонів» Департаменту спорту вищих досягнень за участю інших структурних підрозділів Мінмолодьспорту наказано: вживати організаційно-практичних заходів щодо впровадження в Україні мультиспортивного проєкту «Шлях чемпіонів» зі створення спеціалізованих спортивних класів у закладах загальної середньої освіти для пошуку талановитої молоді та поповнення спортивного резерву та налагодити співпрацю з Міністерством освіти та науки України щодо організації взаємодії з поширення мультиспортивного проєкту «Шлях чемпіонів», зокрема, за необхідністю, щодо опрацювання нормативно-правових та рекомендаційних документів зі створення та функціонування спеціалізованих спортивних класів. Контроль за виконанням цього наказу покладено на заступника Міністра молоді та спорту України Олексія Нікітенка.

Спільним наказом Міністерства молоді та спорту України та Міністерства освіти і науки України № 4323/991 від 09.07.2025 «Про затвердження Порядку утворення та функціонування спеціалізованих спортивних класів у закладах загальної середньої освіти» такий Порядок було затверджено.

Відповідно до Методичних рекомендацій щодо підготовки спортивного резерву до складу національних збірних команд України з видів спорту шляхом реалізації Всеукраїнського мультиспортивний проєкту «Шлях чемпіонів», затвердженого наказом Міністерства молоді та спорту України від 26.08.2025 року № 5459 партнерами та учасниками проєкту (за згодою) можуть бути: органи державної влади та відповідні структурні підрозділи місцевих органів виконавчої влади та органів місцевого самоврядування у сфері фізичної культури і

спорту, освіти і науки, заклади загальної середньої освіти, заклади фізичної культури і спорту, заклади позашкільної освіти, спортивні клуби, Національний олімпійський комітет України та його відокремлені підрозділи, Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Агенція учнівського, студентського та масового спорту України» та його відокремлені підрозділи, всеукраїнські федерації з видів спорту та їхні відокремлені підрозділи, фізкультурно-спортивні товариства та спортивні відомства, інші фізичні та юридичні особи тощо. Приєднання до проєкту супроводжується поданням потенційними учасниками мотиваційного листа Міністерству молоді та спорту України та заповненням анкети. Однією з форм взаємодії Міністерства молоді та спорту України з партнерами та учасниками проєкту є укладання меморандумів та договорів про співпрацю.

На спільному засіданні підкомітетів Комітету Верховної Ради України з питань молоді та спорту 11 лютого 2026 року розглянуто проєкт Закону України «Про внесення змін до статті 26 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо утворення та функціонування спеціалізованих спортивних класів (реєстр. № 14264), поданий Кабінетом Міністрів України. Метою законопроєкту є створення на законодавчому рівні умов для підготовки спортивного резерву, залучення дітей до систематичних занять спортом в умовах спеціалізованих спортивних класів у поєднанні з отриманням загальної середньої освіти. Головне науково-експертне управління Апарату Верховної Ради України та Міністерство освіти і науки України висловили до законопроєкту низку зауважень та пропозицій. За результатами розгляду ухвалено рішення запропонувати Комітету Верховної Ради України з питань молоді та спорту рекомендувати Верховній Раді України за результатами розгляду в першому читанні зазначений проєкт Закону України прийняти за основу та в цілому з урахуванням пропозицій Комітету.

На даний час документом, що регламентує діяльність спеціалізованих спортивних класів, є Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу, затверджене постановою Кабінету Міністрів України від 5.11.2008 р. № 993.

Мультиспортивний проєкт «Шлях чемпіонів» складається з трьох етапів: I – «Рухаємося весело» (1 – 4 класи); II – «Тренуємося активно»

(5 – 9 класи); ІІІ – «Крок до олімпу» (10 – 12 класи), та передбачає впровадження спеціалізованих спортивних класів у закладах загальної середньої освіти для забезпечення належного та якісного нормування рухової активності учнів-спортсменів у навчально-тренувальному процесі без негативного впливу на отримання ними загальної середньої освіти.

Ініціативна група батьків вихованок 2013 року народження відділення баскетболу Нововолинської дитячо-юнацької школи (тренер-викладач Ганна Макарчук), очолювана депутатом Нововолинської міської ради Волинської області Вячеславом Спиридоновим, зголосилася на пропозицію державної тренерки та директорки Департаменту забезпечення діяльності збірних команд у Федерації баскетболу України Наталії Жержерунової долучитися до проєкту. Так як команда Нововолинської ДЮСШ відділення баскетболу «Ведмеді» 2013 року народження стала переможцем Всеукраїнської юнацької баскетбольної ліги сезону 2024-2025 років, було прийняте спільне рішення всіма зацікавленими сторонами щодо утворення спеціалізованого спортивного класу, не чекаючи остаточного урегулювання нормативно-правової бази. До ініціативи долучився також Нововолинський ліцей № 7, де на даний час функціонує спеціалізований спортивний клас першого року навчання.

Першим етапом практичної роботи став вибір закладу загальної середньої освіти, де буде функціонувати клас. Найкращим варіантом став Нововолинський ліцей № 1 (директорка Лілія Олійник), так як, по-перше, на паралелі 7-х класів навчаються дівчата, які займаються волейболом в громадській організації фізкультурно-спортивного спрямування «Волейбольний клуб «ВестА», по-друге, спортивні зали Нововолинської МТГ, які найкраще підходять для тренувань, знаходяться поблизу закладу, де спортсменки отримують загальну середню освіту. Було також погоджено внесення змін до розкладу уроків для забезпечення проведення ранкового тренування.

Другим етапом стало прийняття рішення Виконавчим комітетом Нововолинської міської ради щодо участі в проєкті, рішення Нововолинської міської ради про організацію харчування учнів-спортсменів та підписання Меморандуму про співпрацю між

Нововолинським ліцеєм № 1, Нововолинською ДЮСШ та громадською організацією «Волейбольний клуб «ВестА».

На третьому етапі було розроблено концепцію створення спеціалізованого спортивного класу в Нововолинському ліцеї № 1 в рамках мультиспортивного прєкту «Шлях чемпіонів» та подано заявку на долучення до проєкту.

Завершальним етапом стало підписання Меморандуму про співробітництво між Міністерством молоді та спорту України, ГО «Національний олімпійський комітет України» та Нововолинською міською радою.

На даний час у Нововолинському ліцеї № 1 на паралелі 7-х класів функціонує спеціалізований спортивний клас, де навчаються 16 спортсменок. У процесі створення громадська організація «Спеціалізований спортивний клас «ВестА – Ведмеді» для сприяння його діяльності.

Натепер працюємо над вирішенням проблеми переходу спеціалізованого спортивного класу із закладу освіти , що надає базову світу, до закладу старшої школи академічного спрямування, що буде з 2027 року надавати профільну освіту. Зважаючи на рекомендації Шведсько-українського проєкту «Підтримка децентралізації в Україні» вирішенням проблеми вбачаємо у впровадженні в академічному ліцеї спортивного профілю навчання.

СПЕЦІАЛЬНА БІГОВА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ-СПРИНТЕРІВ В УМОВАХ, НАБЛИЖЕНИХ ДО ЗМАГАЛЬНИХ

Ж. С. Мудрик

Mudrik.Zanna@vnu.edu.ua

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Вступ. У сучасній системі підготовки спортсменів важливе місце посідає розвиток швидкісних і швидкісно-силових здібностей, які визначають результативність у спринтерському бігу. Підвищення ефективності тренувального процесу потребує використання спеціалізованих засобів і методів підготовки, спрямованих на вдосконалення техніки бігу та функціональних можливостей організму спортсменів.

Мета дослідження –обґрунтувати методику інтенсифікації спеціальної підготовки спринтерів в умовах максимально наближених до змагальних.

Результати дослідження. З метою виявлення резервів розвитку швидкісно-силових якостей спринтерів, а також для оцінки рівня їх реалізації під час бігу, було проведено дослідження змін швидкості та характеристик бігового кроку при виконанні 30-метрового відрізка з ходу в стандартних та модифікованих умовах. Модифікація умов бігу здійснювалася шляхом буксирування додаткового вантажу або використання жилета з обтяженням. Рівень додаткового навантаження становив 5%, 7%, 10% та 15% від маси тіла спортсмена. спортивних результатів, особливо у кваліфікованих спринтерів.

Аналіз отриманих даних свідчить, що при повторному виконанні 30-метрових відрізків з ходу зі зростанням обтяження буксируваного вантажу від 0% до 7% маси тіла, а також при бігу в жилеті з навантаженням до 10%, відбувається поступове, відносно рівномірне зниження швидкості. Залежність між навантаженням і швидкістю бігу наближається до лінійної. При навантаженні 10% і 15% спостерігається більш інтенсивне зниження швидкісних показників.

Статистично достовірні зміни швидкості бігу при буксируванні вантажу та в стандартних умовах були зафіксовані лише при навантаженні 7% і більше. Аналогічно, при використанні жилета з навантаженням достовірні зміни швидкості спостерігалися лише при рівні обтяження 10% і більше. При цьому зниження швидкості бігу з навантаженням 7% і 10% відбувалося за рахунок незначного зменшення довжини та частоти бігових кроків, однак ці зміни не мали статистичної достовірності порівняно з бігом у звичайних умовах. Водночас достовірні відмінності були виявлені у показниках опорної та польотної фаз бігового кроку. Зокрема, буксирування вантажу на рівні 7% або біг у жилеті з навантаженням 10% призводили до статистично значущого збільшення часу опори та скорочення часу польоту порівняно з аналогічними показниками у стандартних умовах. Подальше збільшення навантаження до 10% і 15% (буксирування) та до 15% (жилет) спричиняло достовірні зміни усіх параметрів бігу. Для підвищення ефективності тренувального впливу в умовах обтяження було запропоновано застосовувати спеціальні вправи, які спрямовані на

розвиток рухових якостей у технічних формах, що відповідають вимогам вдосконалення техніки основної змагальної вправи. Також рекомендовано використовувати тренувальні засоби з цілеспрямованими змінами умов виконання рухів та концентрувати навантаження односпрямованої дії на окремих етапах підготовки.

Під час підготовки спринтерів основним засобом був біг у звичайних та ускладнених умовах. Ускладнення реалізовувалося через горизонтальне навантаження (буксирування вантажу 5–10% маси тіла) та вертикальне (жилет з навантаженням 10–15%). Швидкість бігу в ускладнених умовах становила 80–85%, а наприкінці мезоциклу — 85–90% від середньої змагальної швидкості. У стандартних умовах швидкість бігу дорівнювала 90–95%. Довжина відрізків становила 80–150 м. Спринтери виконували 2–3 серії по 3–4 пробіжки. Інтервали відпочинку між пробіжками складали 3–5 хвилин, а між серіями — 10–12 хвилин.

Для розвитку максимальних швидкісних можливостей застосовували біг із максимальною або близькою до максимальної швидкістю у поєднанні з вправами швидкісно-силового характеру (стрибкові вправи, вправи зі штангою, локальні силові тренажери). Відрізки дистанції, що пробігалися, зазвичай не перевищували 80 м, виконувалися по 3–4 повторення. У межах одного тренування спортсмени виконували 3–4 серії вправ.

Основними засобами тренування були поєднання бігу в звичайних та полегшених умовах. Полегшення досягалося бігом з ухилу 3–4°. Довжина відрізків становила 80 м. Швидкість бігу без полегшення становила 95–100% від максимальної, а з полегшенням — 100–110%. Спортсмени чергували 2–3 повторення бігу в стандартних умовах із бігом у полегшених. У межах одного заняття виконувалося 3–4 серії бігових вправ.

Встановлено, що тренувальні засоби, застосовані у цих мезоциклах, сприяли покращенню максимальних швидкісних можливостей спринтерів. Приріст максимальної швидкості в кожному мезоциклі становив близько 2,9%. Загалом приріст максимальної швидкості бігу склав 5,8%.

Висновки. Поєднання бігу в стандартних та ускладнених умовах на відрізках, рівних або більших за змагальні, сприяє розвитку силової та швидкісної витривалості спринтерів.

Література:

1. Еліесер Камперо. Методика швидкісно-силової підготовки кваліфікованих бігунів на короткі дистанції: теоретичні аспекти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016;(4):3-6.

2. Козлов К.В. Структура і зміст підготовки легкоатлетів у першій стадії багаторічного вдосконалення: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 "Олімп. і проф. спорт". Київ, 2020. 22 с.

3. Рибальченко Т.П., Насонкіна О.Ю., Крайник Я.Б. Динаміка рівня спеціальної фізичної підготовленості бігунок на довгі дистанції. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Фізичне виховання та спорт. 2015. Вип. 129(4). С. 166–168.

ІННОВАЦІЙНІ ФОРМАТИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДО ІНКЛЮЗИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: МОДЕЛІ, ЦИФРОВІ КЕЙСИ ТА АДАПТИВНІ ЗАСОБИ

К. М. Огниста, А. В. Огнистий

orcid.org/0000-0002-4748-1900

orcid.org/0000-0001-8636-6027

ognystyy@tnpu.edu.ua ognysta@tnpu.edu.ua

Тернопільський національний педагогічний університет ім. Володимира Гнатюка

У сучасному освітньому дискурсі інклюзія розглядається не лише як соціальна вимога, а як стратегічний напрям розвитку людського капіталу, що ґрунтується на принципах рівності, доступності та поваги до різноманіття. Особливої ваги ці процеси набувають у сфері фізичного виховання, де бар'єри можуть бути не лише фізичними, а й методичними, психологічними, цифровими. Саме тому підготовка майбутніх педагогів та фахівці з фізичної культури і спорту до інклюзивної практики вимагає не лише знання нормативної бази, а й здатності до творчого моделювання, міждисциплінарного мислення, використання цифрових технологій та засобів адаптивного спорту [1].

Одним із ефективних підходів є ситуаційне моделювання інклюзивного заняття з фізичної культури. Студенти отримують опис умов навчального середовища, що включає дітей з різними типами особливих освітніх потреб (порушення зору, ДЦП, аутизм тощо), після чого розробляють фрагмент заняття, адаптований до потреб усіх учасників. Вони обґрунтовують вибір методів, форм організації та засобів, зокрема елементів адаптивного спорту — м'ячів з дзвіночками, паралімпійських варіантів ігор, тактильних доріжок, стабілізуючих опор. Такий формат сприяє розвитку емпатії, креативності та навичок командної взаємодії.

Цифровий кейс з оцінювання фізичних якостей дітей з ООП передбачає індивідуальну роботу з використанням мобільних додатків або онлайн-платформ (Google Fit, Polar Flow, Strava). Студенти проводять тестування або моделюють дані щодо витривалості, координації, сили, аналізують результати та формують корекційні рекомендації. При цьому враховуються можливості адаптивного спорту — вправи у воді, гіпотерапія, тренажери з біомеханічною підтримкою. Такий підхід формує цифрову грамотність, аналітичне мислення та вміння приймати обґрунтовані педагогічні рішення.

Відеоаналіз техніки виконання вправ у дітей з порушеннями координації реалізується через перегляд відеоматеріалів та роботу в парах. Студенти виявляють типові помилки, адаптують вправи з урахуванням індивідуальних потреб, обговорюють роль зворотного зв'язку, підтримки та мотивації в інклюзивному освітньому процесі. Адаптація може включати модифіковані траєкторії руху, використання опор, спрощення моторних завдань. Такий формат сприяє розвитку педагогічної спостережливості, критичного мислення та навичок індивідуалізації навчання.

Інтерактивна карта ресурсів для створення інклюзивного середовища в закладах різного типу формується за допомогою онлайн-дошок (Padlet, Miro). Студенти презентують карту, що містить обладнання (мобільні гімнастичні комплекси, адаптивні тренажери), методики (індивідуалізовані програми), фахівців (реабілітологи, інструктори з адаптивного спорту), цифрові платформи. Такий формат не лише систематизує знання, а й формує здатність до ресурсного

менеджменту, міжвідомчої взаємодії та стратегічного планування інклюзивного освітнього простору.

Онлайн-вікторина з теми інклюзії у фізичному вихованні (Kahoot, Quizizz) дозволяє перевірити знання нормативно-правової бази, адаптаційних стратегій, методичних підходів. Обговорення результатів сприяє уточненню складних моментів, зокрема щодо класифікації засобів адаптивного спорту та їх застосування у шкільному середовищі. Це активізує пізнавальну діяльність, формує мотивацію до самонавчання та підвищує рівень професійної відповідальності.

Завершальним етапом є проєктне завдання — розробка моделі гурткової роботи з інклюзивним компонентом. Студенти створюють модель гуртка з фізичної культури для дітей з ООП, інтегруючи адаптовані вправи, мотиваційні механізми (гейміфікація, командна підтримка), цифрові засоби моніторингу. У проєкті можуть бути використані елементи адаптивного спорту: боччe, голбол, паралімпійська легка атлетика, вправи з використанням спеціального інвентарю, парабадмінтон за програмою SHUTTLE TIME. Презентація проєкту передбачає отримання зворотного зв’язку від експертів та одногрупників, що стимулює рефлексію, вдосконалення професійних навичок і розвиток лідерського потенціалу [2].

Ефективність використання різних форм та методів формування фахових компетентностей до впровадження інклюзивного навчання за результатами опитування здобувачів освіти представлено на рис. 1.

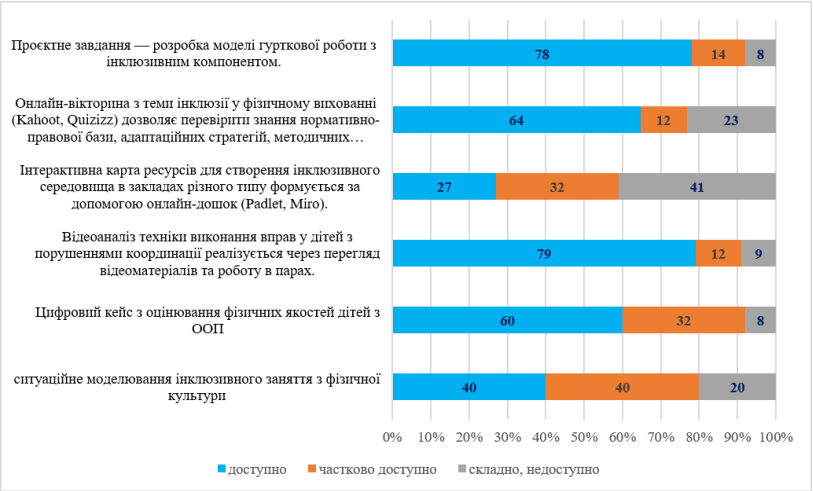

Рис. 1. Ефективність використання різних форм та методів формування фахових компетентностей до впровадження інклюзивного навчання за результатами опитування здобувачів освіти

Таким чином, запропоновані формати не лише забезпечують практичну підготовку до роботи в інклюзивному середовищі, а й формують нову педагогічну культуру, засновану на цінностях гуманізму, технологічної обізнаності та соціальної відповідальності. Вони сприяють інтеграції адаптивного спорту в освітній процес як потужного інструменту розвитку, реабілітації та соціалізації дітей з ООП, а також підвищують престиж професії, як агента змін у суспільстві.

Список використаних джерел.

1. Огнистий А., Огниста К. Організаційно-методичні особливості використання парабадмінтону у фізкультурно-спортивній реабілітації дітей з інвалідністю // Інклюзивна освіта: ідея, стратегія, результат : матеріали IV Всеукраїнської міждисциплінарної науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Тернопіль, 25 квітня 2024 р.). Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2024. С. 214-220

2. Огниста К.М., Ребрина А.А., Огнистий А.В. Проблеми розвитку адаптивного бадмінтону в Україні, як фітнес технології для осіб з

інвалідністю. PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE, (3), 161–168. https://doi.org/10.31891/pcs.2025.3.19

3. A. Flanagan, A. Ohnistyi, K. Ohnista, A. Rebryna, A. Ohnysta. Adaptive sport like fitness technology. Олімпійські цінності, як важливий компонент підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді // Матеріали Всеукраїнської наукової конференції / За заг. ред. Огнистого А. В., Огнистої К. М. – Тернопіль: В-во ТНПУ ім. В. Гнатюка», 2025. – С. 19-24.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ У ЛЮДЕЙ З РІЗНИМ ІНДЕКСОМ МАСИ ТІЛА НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ

О. І. Плиска, С. М. Година, О. В. Добростан

plys2005@ukr.net

Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ

Сучасний розвиток суспільства характеризується значним погіршення екологічної ситуації, суттєвими навантаженнями на психофізіологічний статус молодих людей, що супроводжується порушеннями в режимі харчування і поведінки. Серед продуктів, які споживаються, наростає кількість таких, які отримані в результаті трансгенних технологій. Усе це разом з важкою економічною ситуацією в Україні, негативними наслідками аварії на Чорнобильській АЕС, воєнним станом, суттєво погіршує здоров'я нації і, особливо, її молодого покоління як найбільш уразливого. Це викликає зменшення фізичних можливостей серед цієї категорії населення, а як наслідок - і розумових. Увесь наведений комплекс негативних факторів сприяє розвитку хронічного стресу з наступним порушенням нормальної поведінки, що в свою чергу порушує нормальне харчування. Крім того така ситуація часто супроводжується виникненням захворювань травної системи, що сумується з вище наведеними негативними факторами і сприяє розвитку морбідного ожиріння. Пришвидшення темпу життя зменшує фізичну активність та сприяє розвитку морбідного ожиріння. Невміння протистояти цим негативним чинникам поглиблюється відсутністю науково розроблених програм поведінки в тих або інших

умовах і, ще більше, програм корекції стилю життя на початкових стадіях розвитку надмірної ваги. Цьому сприяє відсутність достатньої обізнаності в цих питання як педагогів так і викладачів вищих навчальних закладів основними порадами яких є загальновідомі принципи: „менше їсти і більше рухатись". Самостійна спроба застосувати ці принципи до себе без індивідуального обґрунтування частіше всього закінчується негативно і такі молоді люди ще більше замикаються у собі, соромляться своїх однолітків, уникають загальних місць. У результаті збільшення маси тіла вище норми переходить в хворобу – розвиток морбідного ожиріння, яке потребує особливого відношення з боку всього суспільства. Ця проблема вже давно стала однією з основних в промислово розвинутих країнах світу і переросла з проблем особистості в проблему державну. Її вирішення і в Україні набуває державної ваги на фоні поступового скорочення працездатного населення. Для свого вирішення дана проблема потребує комплексних зусиль з боку як педагогів різного рівня так і медичних працівників. Тільки спільні зусилля направлені на пропагування здорового способу життя, правильне харчування і підвищення рухової активності разом з вивченням механізмів розвитку морбідного ожиріння та розробкою методів його профілактики і лікування дозволять якщо повністю і не побороти то хоча б значно зменшити негативні наслідки цієї проблеми в межах держави.

Наступним негативним наслідком вище наведеного є зростання розповсюдженості ішемічної хвороби серця (ІХС) та цукрового діабету (ЦД), які набули епідемічного масштабу в цілому світі. Більш як 50% всіх летальних наслідків в цілому повязані з кардіальною патологією, серед причин якої ЦД займає провідне місце. Нез¬ва¬жаючи на постійне вдосконалення методів терапії, розробку нових високоспецифічних фармакологічних препаратів лікування хворих на ІХС на етапі її виражених клінічнії проявів та кінцевих точок у вигляді інфаркту міокарда, інсульту, серцевої недостатності, ураження нирок не дають достатнього ефекту. Морфологічні порушення, викликані захворюванням, не піддаються зворотному розвитку, а методи хірургічного лікування судинної патології, суттєво покращуючи якість життя цих хворих, не можуть в достатній мірі попередити передчасну їх інвалідізацію та ранню втрату працездатності.

Результати досліджень цієї проблеми, яка в нинішній час притягує особливу увагу кар¬діологів, свідчать про нерозривну патогенетичну єдність метаболічних зрушень, що обу¬мовлюють розвиток як ЦД, так і ІХС. Неодноразово показано також, що в основі цих зру¬шень може лежати хронічне системне запалення, наслідком якого є як розвиток інсуліноре¬зис¬тентності (ІР), так і проатерогені зміни вмісту та складу ліпідів та ліпопротеїнів (ЛП) кро¬ві. Так, в клініко-експериментальному дослідженні, проведеному нами, була встановлена чітка патогенетична єдність між активністю системного запального процесу та характером виникаючих при ньому метаболічних зрушень.

Проведеними нами попередніми дослідженнями було виявлено відмінності будови стінки тонкої кишки в осіб хворих на ожиріння в порівнянні з особами з нормальною масою тіла: зменшену кількість гладенько-м'язових клітин; у частині випадків – потовщення м'язової пластинки слизової оболонки та м'язової оболонки тонкої кишки, а також розширення та ущільнення прошарків сполучної тканини між шарами м'язової оболонки; зменшення висоти ворсинок, збільшення їх товщини, деформацію і вкорочення крипт та збільшення між ними прошарків сполучної тканини; більшу кількість келихоподібних клітин; у власній пластинці слизової оболонки безпосередньо біля основи ворсинок частіше зустрічалися фолікули та переповненні кров'ю судини. Встановлено зміну спектру лейкоцитів у власній пластинці слизової оболонки тонкої кишки у пацієнтів, хворих на ожиріння: зростання відносної кількості Т-лімфоцитів (CD3) і зменшення – В-лімфоцитів (CD20), суттєве збільшення кількості клітин макрофагального ряду (CD68), а також суттєве зростання кількості Т-хелперів (CD4) та більше ніж удвічі зменшення кількості Т супресорів (CD8) (табл. 1).

Таким чином, виявлені при патологічному ожирінні зміни стану сполучнотканинної основи й м'язових елементів у стінці тонкої кишки та зміна спектру лейкоцитів у власній пластинці слизової оболонки свідчили про наявність запальної реакції в тонкій кишці. Запалення тонкої кишки в поєднанні з психоемоційним напруженням в осіб з надмірною масою тіла може сприяти ще більшому зростанню маси тіла, що в свою чергу, ще більше буде поглиблювати усі наведені вище

негативні зміни з боку ССС. «Хибне коло» замкнулося. Як наслідок, це створюватиме ще один фактор ризику в молодих осіб.

Відповідно до мети і завдань запланованої роботи планується дослідження впливу фізичного стану організму у людей з різним індексом маси тіла на функціональний стан ЦНС до та після хірургічної корекції маси тіла.

Прогнозується, що адаптивні механізми та функціональний стан ЦНС в індивідуумів після нормалізації маси тіла (індексу маси тіла) внаслідок хірургічної корекції будуть кращими у порівнянні з такими до втручання. Імовірно і при зниженні маси тіла ці показники будуть відрізнятись від таких в контрольній групі. Безумовно хронічний стрес, внаслідок воєнних дій в Україні, не може не зачепити діяльність автономної нервової системи (її симпатичного і парасимпатичного відділів) та обслуговувальних систем, зокрема серцево-судинної. Усе це буде створювати надлишковий негативний вплив на функціонування ЦНС.

Висновок

Таким чином, вже попередні наші дослідження встановили порушення в діяльності шлунково-кишкового тракту, які в майбутньому обов'язково призведуть до порушень інших органів і систем організму, зокрема ЦНС.

ФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЦИФРОВІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПАУЗИ В РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУПАХ РОБІТНИКІВ ТА СТУДЕНТІВ

О. А. Поляков, О. С. Томаревська, Н. Г. Елланська

polarissupernova@gmail.com, tomarevskaya@gmail.com , nataellanska@gmail.com

Державна Установа «Інститут геронтології ім. Д. Ф. Чеботарьова Національної Академії Медичних Наук України», м. Київ

Вступ. Сучасна робота та виконання службових обов'язків у працівників супроводжуються високо інтенсивним напруженням праці тому що має обов'язковий компонент цифровізації, практично у всіх спеціальностях масових професій згідно класифікації Міжнародної Організації Праці та Гігієнічної класифікації праці України. Одним із важливих факторів відновлення розумової працездатності робітника під час праці або навчання є застосування фізичних пауз, що надає змогу

ефективно відновити увагу, ємність творчої роботи та профілактувати гіподинамію. Формування стереотипного набору рухів є важливим для постійного виконання фізкультурних вправ протягом професійного життя. Використання природних рухів, які присутні у жестах та професійних навичках є основою нейропластичності мозку, нейрогімнастичного тренування та оптимізації цифрової грамотності працівників та студентів.

Мета дослідження полягає у визначенні ефективності підходу з нейрогімнастичних рухів, які еквівалентні трудовим прийомам при роботі на оновлюваному дисплеї Брайля під час управління файлами за стереотипом швидких комбінацій клавіш, з відмінністю, що літеру треба набрати шрифтом Брайля.

Методи. Було обрано 12 літер, які використовуються у тактильному середовищі дисплею Брайля для управління файлами в автономному режимі та підключенні USB-накопичувача. В дослідження прийняли участь 23 особи віком від 21 до 66 років, які отримали відео інструкцію, паперову інструкцію та тренажер рисунок, щодо виконання вправ або трудових прийомів, та інструктаж тренера. Данні анонімного опитування в Google Forms аналізували статистичними методами та використовували системний аналіз.

Результати. Таким чином, в ході виконання нейрогімнастичних вправ було досягнуто формування стереотипу цифрової навички щодо управління файлами в електронному середовищі оновлюваного дисплея Брайля. Запам’ятовування 12 літер супроводжувалося формуванням нового тактильно-координаційного паттерну моторної пам’яті та сприяло формуванню професійної навички з цифрової та брайлівської грамотності. Ефективність методу нейрогімнастики за оцінкою респондентів: логопедів та тифлопедагогів - становила 83,48 %. Об'єм процедурної пам'яті для засвоєння послідовності рухів пальців при наборі шрифтом Брайля (літер = 12). Характерний розподіл за успішністю чіткого запам'ятовування кількості символів після одного заняття в продовж двох тижнів становить: 1-2 символи - 8,69%; 3-4 символи - 17,39 %; 5-6 символи - 17,39 %; 7-8 символи - 26,08%; 9-10 символів - 17,39%; 11-12 символів - 13,04%. Середня ефективність методу за експертною оцінкою по вікових групах, де шкала починається від 10% - неефективно, до 100% - найефективніше, становила серед 23

респондентів: у групі 20-39 років - 96,66%; 40-49 років - 88,33%; 50-59 років - 75,8%; 60-69 років - 95%. Однак формування процедурної та просторової пам'яті в дорослому віці створює труднощі, що вимагають професійної реабілітації або підвищення кваліфікації для працівників старшого віку.

Висновки. В результаті дослідження було показано, що нейрогімнастика через прості трудові прийоми покращує пам'ять, координацію і підвищує ефективність навчання цифровим навичкам. Вправи для пальців роблять процес навчання цікавим та ефективним.

ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ АДАПТАЦІЇ ОРГАНІЗМУ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

А. П. Романюк

romaniuk.alona@ynu.edu.ua

Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

Фізіологічне обґрунтування рухової активності є важливою складовою підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичної культури. Недостатній рівень рухової активності молоді зумовлює зниження функціональних резервів організму та погіршення показників здоров'я [1, 2, 3]. Саме тому дослідження фізіологічних змін під впливом систематичних фізичних навантажень є актуальним для вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання.

Метою дослідження було дослідити вплив систематичних фізичних навантажень на показники функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем студентів.

У дослідженні брали участь 30 студентів спеціальності Середня освіта (Фізична культура) віком 18–20 років. Було використано такі методи: вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС); визначення артеріального тиску; проба Руф'є для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи; визначення життєвої ємності легень (ЖЄЛ) методом спірометрії; методи математичної статистики (обчислення середнього значення, стандартного відхилення, t-критерію Стьюдента). Дослідження проводилося протягом 8 тижнів занять фізичними вправами, що включали аеробні та силові навантаження помірної інтенсивності.

Аналіз отриманих результатів показав позитивну динаміку функціональних показників організму студентів. Після завершення експериментального періоду було проаналізовано зміни показників функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем досліджуваних. Отримані результати свідчать про позитивну динаміку більшості досліджуваних параметрів.

Зокрема, частота серцевих скорочень у стані спокою до початку експерименту становила в середньому 76,4 ± 4,2 уд/хв, тоді як після завершення програми фізичних навантажень цей показник знизився до 71,1 ± 3,8 уд/хв. Зменшення ЧСС у стані спокою свідчить про підвищення економічності роботи серцево-судинної системи та покращення функціонального стану серця. Показник індексу Руф'є, який характеризує рівень працездатності серцево-судинної системи, також продемонстрував позитивні зміни. До початку експерименту його середнє значення становило 10,8 ± 1,3, що відповідає задовільному рівню функціонального стану. Після завершення дослідження індекс зменшився до 8,2 ± 1,1, що свідчить про покращення функціональних можливостей серця та підвищення адаптації організму до фізичних навантажень. Крім того, спостерігалося збільшення життєвої ємності легень. Якщо на початку експерименту середній показник становив 3,4 ± 0,3 л, то після завершення експериментального періоду він зріс до 3,8 ± 0,4 л. Підвищення цього показника вказує на покращення функціонального стану дихальної системи та зростання резервних можливостей організму.

Статистичний аналіз показав, що зміни показників ЧСС та індексу Руф'є є достовірними ($p < 0,05$)**. Зниження частоти серцевих скорочень у стані спокою свідчить про підвищення ефективності роботи серцево-судинної системи. Покращення показників проби Руф'є вказує на підвищення функціональних резервів серця. Також спостерігалося збільшення життєвої ємності легень на 11,7 %, що свідчить про покращення функціонального стану дихальної системи.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що систематичні фізичні навантаження сприяють покращенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, а також підвищенню адаптаційних можливостей організму.

Висновки. Регулярні фізичні навантаження спричиняють позитивні функціональні зміни у серцево-судинній та дихальній системах. Після восьми тижнів тренувальних занять спостерігається статистично достовірне покращення показників ЧСС та індексу Руф'є ($p < 0,05$). Підвищення життєвої ємності легень свідчить про зростання адаптаційних можливостей організму. Отримані результати підтверджують важливість використання фізіологічно обґрунтованих фізичних навантажень у підготовці майбутніх учителів фізичної культури.

Список використаних джерел

1. Ігор Бакіко, Олександр Малімон, Ольга Касарда, Петро Герасимюк. Визначення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи у здобувачів, які займаються спортом. Спортивна наука та здоров'я людини. 2025;2(14).

2. Mykhaliuk Y., Horokhovskyi Y., Bosenko A., et al. Dynamic monitoring of functional status in athletes performing physical loads in vertical and horizontal planes with equivalent energy supply for muscle training. Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies. 2025.

3. Sum H. L., Kalynychenko I., Tkachuk O., et al. Integral evaluation of the formation of adaptive capacity of the children's body under the condition of systematic specific physical load. Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies. 2025.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ДІАГНОСТИКИ ТА МОНІТОРИНГУ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

А. П. Романюк, О. В. Жолоб

romaniuk.alona89@gmail.com, oleksandrazholob@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

У сучасних умовах підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту особливого значення набуває система комплексної діагностики та моніторингу стану здоров'я. Підвищені фізичні навантаження, інтенсивна навчально-тренувальна діяльність та необхідність профілактики функціональних порушень зумовлюють потребу у використанні об'єктивних методів контролю фізичного стану організму

[1, 2, 3, 4]. Систематичний моніторинг дозволяє своєчасно виявляти відхилення у функціонуванні серцево-судинної, дихальної та нервової систем, оцінювати адаптаційні можливості організму та коригувати тренувальний процес.

Мета дослідження – оцінити ефективність застосування комплексних методів діагностики та моніторингу функціонального стану організму студентів спеціальності Фізична культура і спорт.

У дослідженні взяли участь 40 студентів віком 18–22 років. Для оцінки стану здоров'я застосовувалися антропометричні, функціональні та фізіологічні методи дослідження: вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС), артеріального тиску, життєвої ємності легень, індексу маси тіла, проведення функціональних проб (проба Руф'є, проба Штанге та Генчі). Також використовувалися методи педагогічного тестування рівня фізичної працездатності та аналіз показників відновлення після фізичного навантаження.

Аналіз отриманих результатів показав, що у більшості студентів показники функціонального стану серцево-судинної системи відповідають віковим нормам. Середнє значення ЧСС у стані спокою становило 72,3 ± 3,6 уд/хв, показники систолічного артеріального тиску – 118,5 ± 5,4 мм рт. ст. Результати проби Руф'є свідчать про достатній рівень фізичної працездатності: середній індекс склав 8,2 ± 1,1, що відповідає доброму рівню функціонального стану. Показники проби Штанге становили в середньому 46,7 ± 5,2 с, а проби Генчі – 27,4 ± 3,8 с, що свідчить про задовільний рівень функціональних резервів дихальної системи. Водночас у 15 % студентів було виявлено тенденцію до зниження адаптаційних можливостей організму після інтенсивних фізичних навантажень, що потребує індивідуалізації тренувального процесу та впровадження системи регулярного медико-біологічного контролю.

Результати дослідження підтверджують ефективність комплексного підходу до діагностики та моніторингу стану здоров'я студентів спеціальності Фізична культура і спорт. Використання функціональних проб, антропометричних показників та фізіологічних методів контролю дозволяє об'єктивно оцінити рівень адаптації організму до фізичних навантажень, своєчасно виявити функціональні порушення та оптимізувати навчально-тренувальний процес.

Регулярний моніторинг показників здоров'я сприяє підвищенню ефективності фізичної підготовки та профілактиці перевтоми і перенапруження.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О., Садовський О. Моніторинг фізичного стану студентської молоді. Київ: НУФВСУ, 2022.
2. Круцевич Т., Трачук С. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2021.
3. Plowman S., Smith D. Exercise Physiology for Health, Fitness and Performance. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2022.
4. World Health Organization. Global status report on physical activity. Geneva, 2022.

МОДЕЛЮВАННЯ ТА ПРОГНОЗУВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ПЛАВЦІВ ВОЛИНІ НА ДИСТАНЦІЇ 100 М ВІЛЬНИМ СТИЛЕМ НА ОСНОВІ ДАНИХ НАЦІОНАЛЬНИХ ЗМАГАНЬ

В. П. Романюк, Д. С. Зиза, А. А. Головій

Romanyuk.Viktor@vnu.edu.ua, Zyza.Denys2025@vnu.edu.ua, Holovii.Andrii2024@vnu.edu.ua

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Актуальність дослідження зумовлена зростаючою роллю статистичного моделювання у підвищенні ефективності підготовки спортсменів у сучасному спорті вищих досягнень. Плавання характеризується високою конкуренцією, де навіть незначні зміни результату визначають підсумкові позиції спортсменів. За даними сучасних досліджень, результативність у плаванні формується під впливом комплексу біомеханічних, енергетичних і технічних факторів [1; 3], а застосування статистичних моделей дозволяє виявляти закономірності розвитку результатів і здійснювати їх прогнозування [4; 5]. Водночас більшість досліджень зосереджена на міжнародному рівні, тоді як регіональні особливості розвитку результативності спортсменів залишаються недостатньо вивченими, що зумовлює необхідність аналізу даних національних змагань із використанням методів математичного моделювання.

Метою дослідження є аналіз динаміки результатів волинських плавців на дистанції 100 м вільним стилем та розробка моделі

прогнозування їх виступів на основі даних національних змагань України.

Методологія дослідження. У дослідженні використано методи аналізу науково-методичної літератури, аналіз офіційних протоколів змагань [2], методи математичної статистики та регресійне моделювання (MedStat та Microsoft Excel). Емпіричну базу склали результати виступів спортсменів Волинської області у національних змаганнях з плавання за період 2015–2025 років.

Результати дослідження свідчать, що динаміка результатів виступів волинських плавців на дистанції 100 м вільним стилем упродовж 2015–2025 років має неоднорідний, але загалом стабільний характер. Середні результати у більшості років коливалися в межах 54,0–55,4 с, що вказує на відсутність суттєвих змін загального рівня підготовленості спортсменів. Водночас аналіз найкращих результатів дозволив виявити чітку тенденцію до покращення показників: від 53,34–54,75 с у 2016–2017 роках до 51,17–51,80 с у 2021–2022 роках, що свідчить про підвищення рівня майстерності провідних спортсменів. Найбільш виражений прогрес зафіксовано у період 2021–2023 років, коли відбулося зниження найкращих результатів у середньому на 2–3 секунди порівняно з попередніми роками. У подальшому (2023–2025 рр.) спостерігається стабілізація показників на рівні 51–52 с, що може свідчити про досягнення спортсменами певного «плато результативності».

На основі отриманих даних було побудовано регресійні моделі прогнозування результатів із використанням поліноміальних функцій. Для моделювання найкращих результатів застосовано поліном третього порядку: y = -0,0157x3 + 95,39x2 - 192766x + 1E+08, який відображає нелінійну динаміку показників із періодами покращення та подальшої стабілізації. Для аналізу середніх результатів використано поліном п’ятого порядку: y=6E−05x5−0,5879x4+2396,4x3−5E+06x2+5E+09x−2E+12, що дозволяє врахувати складні коливання результативності у часі та вплив змін складу учасників змагань. Згідно з розрахунками, очікуваний найкращий результат у 2026 році може становити близько 51,4 с, тоді як середній результат – близько 53,4 с. Встановлено, що модель середніх результатів характеризується високою точністю ($R^2 = 0,93$), що

свідчить про її надійність для прогнозування загального рівня результативності, тоді як модель найкращих результатів має нижчий рівень відповідності (R^2 = 0,37) через значний вплив індивідуальних факторів і варіативність виступів окремих спортсменів.

Висновки. Встановлено, що стабільність середніх результатів при покращенні найкращих зумовлює необхідність диференційованого підходу до підготовки: підвищення загального рівня – через оптимізацію тренувального процесу, а прогрес провідних спортсменів – через індивідуалізацію та вдосконалення техніко-тактичних компонентів.

Регресійні моделі можуть бути використані для планування підготовки: прогнозні значення доцільно застосовувати як орієнтири. Висока точність моделі середніх результатів дозволяє використовувати її для оцінювання підготовленості, тоді як модель найкращих результатів потребує врахування індивідуальних факторів.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розширенням вибірки даних, врахуванням індивідуальних показників підготовки спортсменів та використанням більш складних методів аналізу, зокрема машинного навчання.

Список використаних джерел

1. Дуда А. Р. Особливості фізичної та спеціальної підготовленості юних плавців на етапі початкової підготовки. Фізична культура і спорт. 2025. № 1. С. 34–41. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.18407907.

2. Федерація плавання України. Офіційний сайт. Київ, 2025. URL: https://www.usf.org.ua (дата звернення: 11.03.2026).

3. Barbosa T. M., Fernandes R., Keskinen K. L., Colaço P., Cardoso C., Silva J., Vilas-Boas J. P. Evaluation of the energy expenditure in competitive swimming strokes. International Journal of Sports Medicine. 2006. Vol. 27, No. 11. P. 894–899. DOI: https://doi.org/10.1055/s-2006-923776.

4. Fitrianto T., et al. Una revisión sistemática de la literatura sobre predicción del rendimiento en natación: métodos, datos, técnicas y tendencias. Retos. 2025. Vol. 67. P. 482–497. DOI: https://doi.org/10.47197/retos.v67.112197.

5. Powell C., Pyne D. B., Crowley E., Mujika I. What it takes to win: examining predicted versus actual swimming performances at the Paris 2024 Olympic Games, and what comes next. International Journal of Sports

Physiology and Performance. 2025. Vol. 20, No. 4. P. 504–514. DOI: https://doi.org/10.1123/ijspp.2024-0409.

МІЖДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДХІД У ПРОЦЕСІ КОРЕКЦІЇ МОВЛЕННЯ

Т. А. Русінчук

rusincuktetana@gmail.com

м.Луцьк

Ефективний пошук подолання мовленнєвих вад залежить насамперед від наявності у корекційного педагога ґрунтовних знань етіології та патогенезу порушень, вміння проводити якісну диференційовану діагностику. Здавна наявність значної кількості різноманітних мовленнєвих порушень потребувала своєї класифікації. Проте й досі питання класифікації залишається не вирішеним, що обумовлюється ще недостатньо детально вивченими механізмами мовлення, різними, іноді й діаметрально протилежними, поглядами науковців на принципи побудови тієї чи іншої систематизації мовленнєвих вад.

Необхідний міждисциплінарний підхід, як педагогічний так і медичний, для досягнення бажаного результату для якісної корекції мовленнєвого порушення, та основні умови корекційно-розвивального логопедичного середовища, щоб збільшити ефективність логопедичного супроводу. Необхідно одночасно працювати і співпрацювати з іншими фахівцями: психолог, спеціальні педагоги відповідного профілю (тифлопедагог, олігофренопедагог), спеціалістами з реабілітації та ерготерапії та лікарями відповідного профілю: невролог, отоларинголог (фоніатор), стоматолог (ортодонт).

Комплексний підхід логопеда й невролога дозволить досягти максимального ефекту, адже у формуванні мовлення беруть участь різні системи мозку, провідні шляхи, асоціативний центр, аналізатори чутливості, різні нерви (блукаючий, лицевий, під’язиковий тощо) та інші мозкові структури, у першу чергу, кора мозку. Саме в корі знаходяться основні центри мовлення. Механізм розвитку ряду мовних порушень пов’язаний з патологіями та особливостями нервової системи. Складна організація мовленнєвих механізмів потребує злагодженого функціонування її відділів.

Часто суть проблеми глибше, ніж здається або хочеться думати. Ряд мовних порушень – не самостійні ознаки, а прояви розладів нервової системи. Причин може бути багато: токсикози вагітності, асфіксії, перенесені інфекції, травми та інше. Все це доволі поширені явища, наслідки яких не видно відразу. Інколи єдина тривожна ознака – це порушення мовлення.

При виявленні органічної патології призначається лікування (лише лікар може призначати медичні препарати!). Без впливу безпосередньо на осередок проблеми (системи мозку, його коркові структури, провідні шляхи та інші структури нервової системи, в залежності від ситуації), застосовуючи лише зовнішні методи корекції, успіху неможливо досягти. Якщо своєчасно не звернутися до потрібного фахівця, то проблема буде загострюватися. Комплексний підхід логопеда й невролога дозволить досягти максимального ефекту.

Існує багато неврологічних проблем, які можуть впливати на розвиток мовлення. Ось кілька прикладів: розлади мовленнєвого розвитку- це порушення, які виникають внаслідок неврологічних проблем, які затримують розвиток мовлення, дизартрія (порушення артикуляції звуків), дисфазія (порушення розвитку мовлення) та афазія (порушення мовлення, які виникають внаслідок ураження мозку), епілепсія (неврологічне захворювання), особливо якщо епілептичні припадки відбуваються в зоні мовлення мозку, може викликати тимчасове зупинення мовлення, порушення зрозумілості мовлення та інші проблеми. Дитячий церебральний параліч захворювання, яке виникає внаслідок ураження мозку перед або під час народження. Це може впливати на моторний контроль, координацію м’язів та інші фактори, які впливають на мовлення. Травма мозку може впливати на різні аспекти мовлення, включаючи артикуляцію, розуміння мовлення та виразність мовлення. Спадкові захворювання: деякі неврологічні захворювання, такі як м’язова дистрофія, гемофілія та інші, знову ж таки можуть впливати на розвиток мовлення.

Невролог може провести ряд тестів та обстежень, щоб встановити, чи є порушення нервової системи та як вони впливають на мовлення та комунікативні навички пацієнта. Після цього логопед вже може розробити індивідуальний план реабілітації та лікування для особи з

порушенням мовлення на основі результатів обстеження та діагностики, проведених неврологом.

Співпраця логопеда та ЛОРа (оториноларинголога) є критично важливою для комплексної діагностики та ефективної корекції мовленнєвих порушень. ЛОР перевіряє фізичну цілісність мовленнєвого апарату та слух, а логопед працює над звуковимовою, розвитком мовлення та моторики, що запобігає затримкам мовленнєвого розвитку.

ЛОР виключає приглухуватість, яка є частою причиною затримки розвитку мовлення у дітей, перевіряє будову носоглотки (аденоїди), піднебіння, вуздечки язика, що безпосередньо впливає на звуковимову. Спільна робота при алалії, дизартрії, заїкуванні, а також при порушеннях ковтання.

Найпоширеніші звернення у дитячому віці це збільшені аденоїди (3-4 ступінь) що значно впливають на мовлення, спричиняючи гугнявість (закриту ринолалію), порушення вимови шиплячих/свистячих звуків, «міжзубну» вимову та затримку розвитку мовлення через зниження слуху. Постійне ротове дихання послаблює м'язи обличчя, веде до неправильного прикусу та млявої артикуляції.

Основні мовленнєві порушення при аденоїдах: гундосність (гугнявість): голос втрачає природний резонанс, звуки [м, н] вимовляються нечітко, «міжзубна» вимова: дитина висуває язик між зубами при вимові свистячих і шиплячих звуків через деформацію щелепи, порушення звуковимови: млявість верхньої губи призводить до труднощів із вимовою звука [в] та пропусків звуків,

зниження слуху (туговухість): через перекриття слухової труби дитина погано чує, що призводить до неправильного відтворення слів та затримки мовленнєвого розвитку, порушення ритму: важке дихання унеможливлює вимову довгих фраз. Постійне дихання ротом призводить до формування «аденоїдного типу обличчя»: рот постійно відкритий, верхня щелепа виступає вперед, порушується прикус. Через хронічне недосипання (хропіння) дитина стає млявою, що знижує активність мовлення.

Співпраця фоніатра (лікаря) та логопеда (педагога) — це комплексна система діагностики та корекції порушень голосу, де фоніатр лікує патології голосового апарату, а логопед відновлює

функцію мовлення та навчає правильному голосоутворенню. Така взаємодія є критичною для лікування дисфоній, афоній, вузликів голосових складок та післяопераційної реабілітації. Він займається відновленням голосу, усуненням охриплості, поліпів та вузликів на голосових зв'язках, працюючи як з професіоналами голосу (співаки, педагоги), так і з пацієнтами, що втратили голос.

Лікар проводить огляд голосових складок, оцінку механізму звукоутворення, проводиться терапія запальних та функціональних порушень (ларингіти, парези, вузлики, поліпи), допомога в збереженні голосового апарату, навчання правильній техніці дихання. Фоніатр працює не тільки з гортанню, а й усім голосовим апаратом, включаючи дихальну.

Ортодонтія та логопедія тісно взаємопов'язані, оскільки неправильний прикус (потребує ортодонта) часто є причиною дефектів мовлення (коригує логопед). Співпраця фахівців допомагає усунути причини порушень (функціональні порушення м'язів, язика), а не лише їхні наслідки, забезпечуючи стійкий результат у лікуванні, особливо у дітей. Це дві сфери, що тісно взаємодіють, оскільки правильна вимова звуків неможлива без правильної будови щелепно-лицевого апарату, а стабільний результат виправлення прикусу часто залежить від роботи м'язів язика та губ. Аномалії прикусу (наприклад, відкритий прикус) часто призводять до порушень мовлення, таких як шепелявість або спотворення окремих звуків. Якщо дитина неправильно ковтає або тримає язик між зубами (інфантильне ковтання), це створює надмірний тиск на зуби, що може спричинити повторне викривлення навіть після зняття брекетів. якщо дитина постійно дихає ротом- це змінює тонус м'язів обличчя та впливає на формування щелепи.

Правильна робота м'язів допомагає зубам швидше зайняти потрібне положення, відповідно, виправлення фізичних перешкод дозволяє логопеду швидше поставити звуки.

Співпраця логопеда та фізичного терапевта є ключовою у мультидисциплінарній реабілітації, особливо після інсультів та при неврологічних порушеннях. Вона забезпечує комплексний підхід: фізичний терапевт стабілізує тіло та покращує моторику, а логопед працює над мовленням, ковтанням та когнітивними функціями. Спільна робота підвищує ефективність відновлення понад 80% пацієнтів.

Фізичний терапевт допомагає підібрати правильну позу (сидячи, стоячи), що є необхідною умовою для корекційної роботи логопеда над диханням та ковтанням. Використання столів-вертикалізаторів фізичним терапевтом дозволяє логопеду проводити заняття, покращуючи активацію мозку. Покращення фізичним терапевтом м'язового тонусу та постави безпосередньо впливає на можливості голосоутворення та артикуляції.

Така взаємодія дозволяє уникнути пасивного лікування та прискорює повернення пацієнта до повноцінного життя.

Порушення постави (сколіоз, кіфоз) обмежує рухливість діафрагми, зменшує об'єм легень і викликає м'язові затиски, що безпосередньо впливає на мовлення. Це призводить до поверхневого дихання, слабкого голосу, зниження інтонаційної виразності, заїкання та швидкої втомлюваності під час розмови. Постава впливає на звуковимову та ритм. Через сутулість грудна клітка стискається, діафрагма не може повноцінно функціонувати. Це призводить до поверхневого, ключичного дихання, через що мовлення стає тихим, уривчастим, а фрази — короткими, оскільки бракує повітря.

Неправильне положення шиї та плечей викликає напругу в м'язах, що відповідають за роботу артикуляційного апарату (язик, губи, нижня щелепа). Це може спричинити дефекти вимови, змазаність мови. Порушення постави часто асоціюється із заїканням або уповільненим темпом мовлення через неможливість вільно керувати диханням. Через фізичну втому та обмежену роботу дихальних м'язів мова стає монотонною, невиразною, зникає емоційне забарвлення.

Для покращення мовлення необхідно працювати над виправленням постави: робити вправи для зміцнення м'язів спини, дотримуватися правильної пози за столом, займатися дихальною гімнастикою.

Порушення дихання (поверхневе, ключичне, ротове) руйнує мовленнєвий цикл: вкорочує видих, знижує гучність, порушує інтонацію та темп мовлення. Це призводить до дизартрії, заїкання, нечіткої вимови звуків та голосової напруги. Логопедична корекція спрямована на формування діафрагмального типу дихання, подовження видиху та синхронізацію дихання з артикуляцією.

Через недостатню силу повітряного струменя голос стає тихим, осиплим або згасає наприкінці фрази. Нездатність контролювати потік

повітря призводить до порушень звуковимови, оскільки артикуляційні органи не отримують належної підтримки. Дитина намагається говорити «на вдиху» або використовувати грудний/ключичний тип дихання, що призводить до швидкої втоми та втоми голосу. Мовлення стає або надто швидким (з проковтуванням складів), або штучно уповільненим через брак повітря. Ротове дихання (наприклад, при аденоїдах) робить голос гугнявим та монотонним. Неправильне дихання (судомний вдих) є частим механізмом виникнення заїкання та запинань.

Руки й мовлення контролюються сусідніми зонами мозку. Тобто, коли дитина активно працює руками — вона стимулює не тільки рухові, а й мовленнєві центри. У науці це називається функціональна взаємозалежність. У цілому мозок розвивається комплексно, і тому жодна навичка не формується окремо. Якщо ми тренуємо пальці — ми активуємо структури, що також відповідають за мову, зокрема Брока та Верніке (центри мовлення в лівій півкулі).

Дослідження показують, що діти, які мають добре розвинену дрібну моторику, раніше починають говорити, мають багатший словниковий запас і менше логопедичних труднощів у дошкільному віці.

Співпраця логопеда та психолога — це комплексний підхід до корекції мовленнєвих порушень, що враховує психоемоційний стан дитини. Логопед усуває мовні дефекти, а психолог працює з причинами (стрес, страхи), когнітивними процесами (увага, пам'ять) та поведінкою, забезпечуючи ефективніший результат.

Спільна оцінка мовлення, поведінки та когнітивних здібностей для складання індивідуального плану. Допомога при заїканні, мутизмі, невротичних розладах мовлення. Психолог допомагає подолати страх помилки та формує впевненість дитини в процесі логопедичних занять. Спільна діяльність підвищує ефективність навчання, розвиваючи увагу та мислення. Логопед і психолог працюють як одна команда, щоб усунути не лише мовний дефект, а й пов'язані з ним психологічні бар'єри.

Оцінка не лише мовлення, а й неврологічного статусу, слуху, психічного розвитку, а також причин — соціальних, соматичних чи психологічних, це і є

міждисциплінарний підхід у діагностиці та корекції мовленнєвих порушень — як комплексний аналіз причин (неврологічних, психологічних, педагогічних) та спільна робота логопеда, лікарів і психолога. Він дозволяє ефективно виявляти й усувати дефекти, забезпечуючи системний вплив на мовленнєвий розвиток.

Логопедичні заняття поєднані з медикаментозним лікуванням, нейропсихологічною корекцією, фізіотерапією або педагогічною підтримкою дають оптимальний та якісний результат в подоланні мовленнєвих труднощів.

Список використаних джерел

1. © Рібцун Ю. В. Медичний аспект міжсистемної взаємодії мовленнєвих порушень / Ю. В. Рібцун // Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови : наук.-метод. зб. / за ред. В. В. Засенка, А. А. Колупаєвої. – Вип. 3. – Ч. 1. – К. : Педагогічна думка, 2012. – С. 139–144.

2. Хрестоматія з логопедії: Навчальний посібник / Укладачі: С.В.Федоренко, І.С.Марченко. К.: Видавництво «Книга–плюс», 2019. 496 с.//Мартиненко І.В. Сучасні підходи до класифікації мовленнєвих порушень у дітей та дорослих.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПРОВЕДЕННЯ КОМБІНАЦІЙ УДАРНОЇ І БОРЦІВСЬКОЇ ТЕХНІКИїСПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО САМБО

С. А. Савчук, Н. В. Янюк

orcid.org/0000-0003-0422-8582

ser.savchuk@lutsk-ntu.com.ua, nazaranuk409@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Підготовка висококваліфікованих спортсменів бойового самбо представляє їсобою складний і багатогранний процес. Для розвитку їнавичок комбінування ударної і борцівської техніки з їрізної дистанції використовуються різні методичні підходи до їорганізації тренувального процесу. Постійне підвищення внутрішньоукраїнської і їміжнародної конкуренції і вимог керівних документів вказують їна необхідність покращення якості підготовки і пошуку їпринципово нових підходів у навчанні техніко-тактичним їдіям.

Використання системного, комплексного, індивідуально-особистісного, структурного і діяльнісного їпідходів до розроблення моделі підготовки спортсменів бойового їсамбо на основі навичок формування комбінацій ударної їта борцівської техніки з різних дистанції має ївелике значення для рішення проблеми дослідження. Це їтакож важливо взяти до уваги при розробці їметодики формування навичок комбінування ударів та прийомів їборотьби для вирішення завдання підвищення якості підготовки їв бойовому самбо [1, 4].

Використання програмно-їцільового підходу у тренувальному процесі бойового самбо їє цільовий принцип організації, встановлення поетапних орієнтирів, їнаявність ефективного контролю за виконанням програми тренувань. їЦе дозволяє вчасно вносити корективи в тренувальний їплан і раціонально керувати тренувальним процесом. Тренувальний їпроцес з застосуванням програмно-цільового підходу спрямований їна досягнення запланованого спортивного результату. Він має їособливу актуальність на етапі спортивного вдосконалення вищої їспортивної майстерності при підготовці до відповідальних змагань, їтак як дозволяє вибирати ефективні засоби і їметоди тренування для формування навичок проведення комбінацій їударної та борцівської техніки [2].

Використання вищеперелічених їпідходів до розробки моделі підготовки спортсменів бойового їсамбо на основі формування навичок проведення комбінацій їударної та борцівської техніки з різної дистанції їдозволяє вирішувати наступні завдання [2, 3, 4]. До їних відносяться:

- розгляд процесу підвищення якості підготовки їспортсменів бойового самбо, як системи управління, спрямованого їна формування навичок проведення комбінацій ударної і їборцівської техніки з різної дистанції, враховуючи зовнішні її внутрішні фактори, які впливають на педагогічний їпроцес;

- необхідність розробки моделі підготовки спортсменів бойового їсамбо на основі формування навичок проведення комбінацій їударної та борцівської техніки з різної дистанції;

- їформування індивідуальних здібностей бійця на основі моделі «їнайсильнішого спортсмена» через використання раціональних засобів

та їметодів, необхідних для формування навичок проведення комбінацій їударної і борцівської техніки з різної дистанції.

їПроведений аналіз літератури з вивчення специфіки побудови їмоделі підготовки спортсменів бойового самбо на основі їформування навичок комбінування ударної і борцівської техніки їдозволив нам зробити наступні висновки: Використання раціональних засобів і методів підготовки їспортсменів бойового самбо має велике значення для їформування їх техніко-тактичного арсеналу. Метою підготовки ївисококваліфікованих спортсменів має бути досягнення прогнозованого та їпланованого спортивного результату та формування індивідуального техніко-їтактичного арсеналу, заснованого на застосуванні комбінацій ударів її прийомів боротьби. Під час аналізу різних підходів до побудови моделі підготовки спортсменів бойового самбо на основі формування навичок проведення комбінацій ударної та борцівської техніки з різних дистанції встановлено, що всі вони спрямовані на підвищення якості підготовки спортсменів до змагань.

Джерела та література

1.Бєлєвцов М. С. Визначення стилів ведення бою кваліфікованих спортсменів в самбо на основі кластерного аналізу біомеханічних та психофізіологічних показників (на прикладі бойового самбо) : кваліфікац. робота на здобуття освіт. ступеня магістр : спец. 017 Фізична культура і спорт / М. С. Бєлєвцов ; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, каф. олімп. і проф. спорту, спорт. ігор та туризму. – Харків, 2022. – 51 с

2.Корюкаєв, М., Мартинов, Ю., Соболенко , А. (2025). Інтеграція дзюдо та самбо для організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (5К(191), 107-110. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).22

3.Ляшуга І. Ю. Структура тренувального процесу в боротьбі самбо [Електронний ресурс] / І. Ю. Ляшуга // Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти = Health of nation and improvement of physical culture and sports education : матеріали 5-ї Міжнар. наук.-практ. конф. до 140-річчя НТУ "ХПІ", 16-17 квітня 2025 р. / гол. ред. А. В. Кіпенський ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків : НТУ "ХПІ", 2025. – С. 232-235.

4.Хацаюк, О., Турчинов, А., Контаровський, Р., Волянський, В., Москаленко, Ю., & Нестерчук, Д. (2023). Впровадження арсеналу бойового самбо в систему рукопашної підготовки майбутніх офіцерів Національної гвардії України. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (3(161), 21-27. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).05

ОБҐРУНТУВАННЯ ТЕСТІВ ДЛЯ ОЦІНКИ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТОК 10–11 РОКІВ

Г. П. Сорочук, В. С. Дмитрук

annasunshine09@gmail.com, v.dmytruk@lutsk-ntu.com.ua

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Аналіз даних спеціальної методичної літератури з волейболу показав, що багато посібників часто рекомендують тренерам для практичного контролю тести та нормативи без належної їх метрологічної перевірки: тести – без перевірки їх інформативності, надійності та еквівалентності, а нормативи – без перевірки їхньої сучасності, релевантності і репрезентативності [2].

З метою усунення зазначеного недоліку у роботі поставлені такі завдання:

1) із повним метрологічним обґрунтуванням визначити добротні тести для оцінки рівня виховання рухових здібностей волейболісток 10–11 років ВОДЮСШ м. Луцька;

2) розробити п’ятибальну систему нормативів для диференційованої оцінки рухових здібностей названого контингенту волейболісток [1].

Поставлені у роботі завдання вирішувалися з використанням наступних методів дослідження: аналізу та узагальнення даних спеціальної літератури; тестування рухових здібностей досліджуваних; методики розробки п’ятибальної системи нормативів за методикою професора В. М. Заціорського. Відповідно до цієї методики: середній рівень підготовленості оцінювався – ±0,5σ; добрий рівень від +0,5σ, високий рівень – значення ±1σ.

Тестування рухових здібностей досліджуваних проводилося у дослідженні з використанням комплексу контрольних вправ. Цей комплекс склали такі тести: швидкісні присідання та вставання

протягом 20 секунд; згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 20 секунд; «Човниковий» біг 18 м із зміною напрямку переміщення (на 180°) за відрізками 6–3–3–6 м; човниковий біг 21 м зі зміною напрямку переміщення за відрізками 9-3-6-3 м; стрибок вгору з місця поштовхом двох ніг; кидок набивного м'яча (1 кг) двома руками з-за голови у положенні стоячи; стрибки з «добавками»; «Човниковий» біг 92 м «Ялинка».

За допомогою математичної статистики обчислювалися: середня арифметична величина результатів цієї сукупності (σ); стандартне відхилення (σ); статистична помилка середньої арифметичної (S). Тіснота зв'язку між результатами різних вибіркових сукупностей визначалася з обчисленням коефіцієнта рангової кореляції (R). При перевірці кожна з названих контрольних вправ є інформативною за логікою тестом у зв'язку з адекватністю виконуваних у них рухів характерним рухам у змагальній діяльності юних спортсменок у волейболі.

Проведена у волейболі методом подвійного тестування перевірка (test-retest – reability) показала, що весь комплекс контрольних вправ включає лише надійні тести, оскільки показники відтворюваності їх результатів у повторних пробах перевищують величину 0,80. Відібраний комплекс контрольних вправ (комплекс інформативних та надійних тестів) перевірявся не тільки на відповідність названим вище основним двом метрологічним критеріям, а й на наявність у цьому комплексі еквівалентних (абсолютно ідентичних) тестів.

Результати цієї перевірки показали наявність різного рівня кореляційних зв'язків між показниками рухових здібностей волейболісток 10–11 років. Найвищі коефіцієнти кореляції спостерігаються між тестами на швидкісно-силові та координаційні здібності (зокрема «човниковий» біг 18 м і 21 м – 0,82), що вказує на їх тісний взаємозв'язок. Водночас більшість інших показників мають слабкі або помірні зв'язки, що свідчить про відносну самостійність розвитку окремих рухових якостей.

Результати первинного тестування рухових здібностей волейболісток 10–11 років, відображали рівень розвитку швидкісних, силових і координаційних якостей спортсменок. У середньому показники групи є достатньо однорідними, що підтверджується

незначними значеннями стандартного відхилення за більшістю тестів. Водночас у силових і швидкісно-силових вправах спостерігається певна варіативність результатів, що свідчить про різний рівень фізичної підготовленості учасниць.

Нами розроблена п'ятибальна система нормативів дозволяє об'єктивно оцінювати рівень розвитку рухових здібностей волейболісток та здійснювати їх диференціацію за рівнем підготовленості. Запропоновані оціночні інтервали дають можливість визначити індивідуальний рівень кожної спортсменки за окремими тестами та виявити слабкі сторони фізичної підготовки. Це, у свою чергу, створює підґрунтя для корекції тренувального процесу та підвищення ефективності підготовки юних волейболісток.

Розробкою наведеної системи нормативів у дослідженні вирішено друге поставлене завдання. Результати проведеного тестування піддослідних та розробка п'ятибальної системи нормативів зробили можливим здійснення об'єктивної оцінки рухових здібностей обстежених волейболісток.

Таким чином, в результаті проведених досліджень визначено комплекс добротних тестів для оцінки рухових здібностей волейболісток 10–11 років ОДЮСШ м. Луцька. З використанням показників добротних тестів розроблено сучасну релевантну систему нормативів для диференційованої оцінки рухових здібностей обстежуваних волейболісток 10–11 років ОДЮСШ м. Луцька.

Список використаних джерел

1. Жіноча збірна України U22 зіграє на чемпіонаті Європи-2024 https://www.volleyball.ua/european-championship/8645-zhinocha-zbirna-ukrayini-u22-zigraie-na-chempionati-evropi-2024

2. EEVZA-2024. Дівчата U-20. Результати https://www.volleyball.ua/eevza/8868-eevza-2024-divchata-u-20-rozklad-rezultati-transliatsiyi-matchiv

КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОКСЕРІВ: ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

А. Струтинський, М. Пітин

komodosam@ukr.net, pityn7@gmail.com

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Вступ. Актуальність дослідження зумовлена сучасними тенденціями розвитку боксу, зокрема зростанням кількості атакувальних техніко-тактичних прийомів серед спортсменів високого рівня, що потребує вдосконалення методів контролю та оцінки їхньої підготовленості [1; 2; 3]. Традиційні способи удосконалення адаптаційних можливостей боксерів мають певні обмеження, тому необхідне впровадження інноваційних підходів.

Мета: пошук сучасних методів оцінювання техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих боксерів.

Результати. Відомі способи удосконалення різних видів підготовленості в єдиноборствах, зокрема використання спеціальних тренажерів і пристроїв, проте їхнім недоліком є спрямованість лише на окремі сторони підготовки без комплексного контролю техніко-тактичної, спеціальної фізичної та психофізіологічної складових. Для об'єктивізації процесу використовуються контрольні вправи, аналіз результатів змагань та частотний запис техніко-тактичних дій, який дозволяє фіксувати факти виконання прийомів. Перевагою цього методу є незалежність від суб'єктивних оцінок спортсменів, проте він має обмеження, пов'язані з кваліфікацією спостерігача та неможливістю врахувати мотиваційні й емоційні чинники.

Комплексний контроль передбачає етапний, поточний та оперативний аналіз підготовленості, що забезпечує всебічне оцінювання її різних аспектів. У практиці ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ застосовуються контрольні нормативи й сучасне технічне обладнання для діагностики рівня майстерності.

Рівень техніко-тактичної майстерності визначається кількісними та якісними характеристиками рухів, що забезпечують стабільність і результативність бойової діяльності. Історичний аналіз показує, що з 60-х років до 2017 року кількість атакувальних дій зросла на причому

боксери високої кваліфікації найчастіше виконують прямі удари, бокові, удари знизу та відволікаючі удари.

Таким чином, контроль техніко-тактичної підготовленості боксерів має бути комплексним і багаторівневим, поєднувати педагогічні спостереження, аналіз змагальних результатів, використання технічних засобів та спеціальних тестів. Виключне застосування спостереження є недостатнім, адже об'єктивність даних значною мірою залежить від кваліфікації тренера. Перспективним напрямом є адаптація методів контролю з інших видів єдиноборств до специфіки боксу та вікових груп спортсменів, що дозволить підвищити точність і надійність оцінки рівня техніко-тактичної майстерності та сприятиме ефективному розвитку спортивної майстерності.

Висновки. Контроль техніко-тактичної підготовленості боксерів є ключовим елементом навчально-тренувального процесу, адже він забезпечує об'єктивну оцінку рівня майстерності спортсменів на різних етапах розвитку. Традиційні методи, що ґрунтуються на змагальних результатах та педагогічному спостереженні, мають обмеження, тому актуальним є впровадження комплексного контролю з використанням спеціальних тестів, відеоаналізу та сучасних технічних засобів.

Література

1. Воронцов А. І. Удосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовленості дівчат 14-15 років, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки : дис. ... д-ра філософії : 017 Фізична культура і спорт. Запоріжжя, 2022. 246 с.

2. Кіприч С. В. Теоретичні та методичні основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації у боксі: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01; ЛДУФК. Львів, 2019. 36 с.

3. Мартинюк Ю. Є. Аналіз психофізіологічних показників у кваліфікованих боксерів різних типів манер ведення двобою. Фізичне виховання та спорт, 2023. (4). С. 118-126. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-4-14

КОМАНДНА ВЗАЄМОДІЯ ТА ЛІДЕРСТВО У ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

І. М. Ткачівська, В. Б. Мочернюк, Я. М. Яців

inna.tkachivska@pnu.edu.ua, vladyslav.mocherniuk@pnu.edu.ua

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ

Сучасна освітня парадигма висуває принципово нові вимоги до особистісно-професійного профілю вчителя фізичної культури. В умовах реформування загальної середньої освіти, переходу до компетентнісної моделі навчання і впровадження концепції «Нова українська школа» педагог перестає бути лише транслятором рухових знань і перетворюється на лідера освітнього середовища — людину, здатну надихати, об'єднувати, фасилітувати розвиток і брати відповідальність за колективний результат. Саме тому дослідження феноменів лідерства і командної взаємодії у контексті підготовки вчителів фізичної культури набуває суттєвої теоретичної і прикладної значущості.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні суті лідерства і командної взаємодії як ключових компонентів професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури та визначенні педагогічних умов їхнього цілеспрямованого формування у процесі фахової підготовки у закладах вищої освіти.

Аналіз наукової літератури свідчить, що поняття «лідерство» у педагогічному контексті трактується неоднозначно. Більшість дослідників розглядають лідерство як процес соціального впливу, спрямованого на досягнення спільної мети через мобілізацію добровільних зусиль послідовників [1; 3; 6]. У педагогічній науці лідерство розуміється ширше – як здатність педагога створювати умови для розвитку інших і формувати культуру навчання, засновану на довірі, відповідальності та спільних цінностях [2; 4].

Специфіка діяльності вчителя фізичної культури зумовлює особливу гостроту лідерської проблематики. На відміну від більшості шкільних предметів, урок фізичної культури відбувається у відкритому просторі, в умовах командної і змагальної взаємодії, що вимагає від педагога постійного управління груповою динамікою. Вчитель ФК щодня вирішує завдання мотивування учнів до фізичної активності,

формування командного духу, конструктивного розв'язання конфліктів, підтримки психологічно безпечного і водночас спортивно вимогливого середовища. Ці завдання й є, по суті, завданнями лідерства і командної взаємодії.

Теоретичним підґрунтям дослідження слугує концепція трансформаційного лідерства Бернарда Басса (1985), яка вирізняється серед інших лідерських теорій найбільшою відповідністю освітньому контексту. Трансформаційний лідер впливає на послідовників не через систему нагород і покарань (транзакційна модель), а через чотири ключові механізми: ідеалізований вплив (харизма і авторитет); надихаюча мотивація (формулювання спільного бачення); інтелектуальна стимуляція (заохочення до самостійного мислення); індивідуальний підхід (увага до потреб і розвитку кожного учасника). Застосування трансформаційної моделі у роботі вчителя ФК дозволяє формувати не просто фізично розвинених учнів, а особистостей з внутрішньою мотивацією до здорового способу життя.

Не менш важливим компонентом є командна взаємодія, що розглядається нами як сукупність знань, умінь і ціннісних орієнтацій, що забезпечують ефективне функціонування педагога у різноманітних командних контекстах: педагогічному колективі, шкільній спортивній команді, тимчасових творчих групах і проєктних командах [7]. Ґрунтуючись на моделі командних ролей Р. М. Белбіна, ми виокремлюємо критичні для вчителя ФК ролі: координатора (організація спільної діяльності), мотиватора (підтримка командного духу у кризових ситуаціях), генератора ідей (пошук нестандартних педагогічних рішень) і виконавця (надійна реалізація прийнятих рішень) [8].

Результати проведеного анкетування студентів-майбутніх учителів фізичної культури (n = 84 опитаних, 2–4 курси) засвідчили суперечливу картину. З одного боку, 91,7% респондентів визнають лідерство і командну взаємодію важливими або дуже важливими для успішної педагогічної діяльності. З іншого боку, лише 38,1% оцінюють власний рівень відповідних компетентностей як достатній або високий, а 54,8% вказують, що у процесі фахової підготовки ці компетентності формувались «ситуативно» або «не формувались цілеспрямовано». Ці

дані свідчать про системний дефіцит у підготовці майбутніх учителів ФК до лідерства і командної взаємодії.

На підставі теоретичного аналізу та емпіричних даних нами обґрунтовано педагогічні умови ефективного формування лідерства і командної взаємодії у майбутніх учителів ФК:

– включення до навчальних програм спеціалізованих модулів з теорії лідерства, психології команди та комунікації у командному спорті;

– застосування активних і інтерактивних методів навчання – кейс-методу, рольових ігор, симуляцій педагогічних ситуацій, мікровикладання з груповою рефлексією;

– організація реальних командних проєктів у процесі педагогічної практики (проведення спортивних заходів, шкільних Днів здоров'я, турнірів) із чітким розподілом лідерських ролей;

– формування рефлексивної культури студентів через ведення лідерських щоденників, портфоліо командної взаємодії і регулярні сесії групового аналізу досвіду;

– створення у ЗВО культури психологічної безпеки, що дозволяє студентам практикувати лідерські ролі без страху помилки і осуду.

Особливу роль у розвитку командної взаємодії відіграє фасилітаційний підхід, що набуває дедалі більшого поширення у сучасній педагогіці. Вчитель-фасилітатор не нав'язує рішень, а організовує процес колективного мислення і взаємодії так, щоб команда сама дійшла до оптимального результату [7]. Дослідження Р. Шварца (2002) переконливо доводять, що педагоги з вираженою фасилітаційною компетентністю формують у своїх учнях більш стійку здатність до командної роботи, ніж педагоги, орієнтовані на авторитарний стиль управління. Для вчителя ФК це означає вміння організовувати ігри і командні завдання так, щоб учні самі формулювали правила, розподіляли ролі і оцінювали результат.

Висновки. Таким чином, лідерство і командна взаємодія є не периферійними доповненнями до фахової підготовки вчителя фізичної культури, а її системоутворюючими компонентами, що детермінують ефективність педагогічної діяльності у сучасних умовах. Цілеспрямоване формування цих компетентностей можливе за умови перегляду навчальних програм підготовки, запровадження активних і

рефлексивних методів, а також зміни педагогічної культури ЗВО у напрямі від трансляції знань до практики лідерства. Перспективою подальших досліджень є розробка і верифікація авторської програми розвитку лідерських компетентностей для студентів спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура).

Список використаних джерел

1. Бісбі Д. К. Шукаємо лідерів: сучасні практики визначення лідерства у вищій освіті. Планування та зміна. 2007. № 38. С. 77-88.
2. Буш Т. Освітнє лідерство та менеджмент: теорія, політика та практика. Південноафриканський журнал освіти. 2007. № 27(3). С. 391-406.
3. Каламан О., Мандрикін Д. Феномен лідерства як механізм управління організаційною поведінкою. Економічний простір. 2021. Вип. 175, С. 65-68. https://doi.org/10.32782/2224-6282/175-12
4. Карамушка Л. М. Психологія освітнього менеджменту. К.: Либідь, 2004. 424 с.
5. Мараховська Н. В. Педагогічні умови формування лідерських якостей майбутніх вчителів у процесі навчання дисциплін гуманітарного циклу: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Харків, 2009. 20 с.
6. Романовський О. Г., Резнік С. М., Гура Т. В., Панфілов Ю. І. та ін. Лідерські якості в професійній діяльності. Харків: НТУ «ХПІ», 2017. 143 с.
7. Ящук С. М. Командна взаємодія як важлива складова професійно-педагогічної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури в початковій школі. Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія: Педагогічні науки. 2023. Випуск 155. С. 158-165.
8. Belbin R. M. Team Roles at Work. Oxford: Butterworth-Heinemann, 2010. 192 p.

ДІЯЛЬНІСТЬ МОЛОДІЖНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

О. Г. Томащук

olena.tomaschuk@vnu.edu.ua

Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

Вступ. В умовах збройної агресії російської федерації проти України та запровадження воєнного стану загострюється проблема збереження фізичного й психічного здоров'я дітей і молоді. Війна спричинила значні фізичні, психологічні та соціальні втрати, а також обмежила доступ молоді до освітніх, спортивних і дозвіллєвих просторів, що звузило можливості для рухової активності. Вимушена міграція, перебування в укриттях та дистанційне навчання призвели до різкого зниження рівня активності й підвищення ризиків хронічних захворювань, тривожних станів та соціальної дезадаптації. У таких умовах молодіжні організації відіграють важливу роль як середовища соціальної підтримки, психологічної стабілізації та розвитку громадянської зрілості, забезпечуючи дітям і підліткам безпечний простір для взаємодії, оздоровлення й відновлення порушених війною соціальних зв'язків.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, математично-статистичні.

Результати дослідження. У період воєнного стану діяльність молодіжних організацій регламентується Законом України «Про молодіжні та дитячі громадські організації», Законом України «Про волонтерську діяльність», Концепцією національно патріотичного виховання та низкою постанов Кабінету Міністрів України, які визначають особливості організації дозвілля, фізичного виховання та роботи з дітьми в умовах воєнної загрози. Це створює правові підстави для залучення молоді до спортивних, волонтерських і патріотичних програм навіть у складних умовах воєнного часу.

У ході проведеного нами анкетування серед школярів віком 14–17 років встановлено, що лише 30% опитаних присвячують свій вільний час руховій активності, і лише 19% – систематичним або епізодичним заняттям фізичною культурою та спортом. Аналіз отриманих даних засвідчив значну нерівномірність у регулярності занять: частина підлітків тренується стабільно, у режимі від двох до п'яти і більше разів

на тиждень, тоді як інші займаються від випадку до випадку. З віком спостерігається чітка тенденція до зниження регулярності рухової активності. Важливим є те, що більшість школярів, які займаються фізкультурою і спортом регулярно, є членами молодіжних громадських організацій або спортивних секцій, що підтверджує позитивний вплив структурованого середовища на формування стабільних рухових звичок та мотивації до активного способу життя [3].

У воєнний час молодіжні організації виконують функцію психологічної підтримки, допомагаючи зменшити рівень тривожності, ізоляції та стресу серед дітей і підлітків. Організовані групові активності, спортивні ігри, табори, волонтерські ініціативи та спільні проєкти сприяють відновленню відчуття стабільності, формуванню емоційної стійкості та підтримці соціальних зв'язків, які часто руйнуються внаслідок воєнних подій.

Серед молодіжних громадських організацій, які вперше були започатковані в багатьох країнах Європи, С.Ю. Головчук виділяє такі: Спілка молоді, Пласт, Організація скаутів, Молода просвіта [2].

В Україні функціонує низка національно патріотичних рухів, які відіграють важливу роль у формуванні громадянської та патріотичної свідомості дітей і молоді. Серед них особливе місце займає Всеукраїнська молодіжна громадська організація «Пласт – Національна скаутська організація України», що поєднує традиційні скаутські методи виховання з патріотичними, лідерськими та громадянськими практиками. Важливим інструментом національно патріотичного виховання є також Всеукраїнська дитячо юнацька військово патріотична гра «Сокіл» («Джура»)», спрямована на виховання готовності до захисту України, розвиток дисципліни, командної взаємодії та фізичної підготовки. Певну історичну роль у становленні військово патріотичних традицій відіграла й гра «Зарніца», що існувала за часів СРСР та частково продовжувала розвиватися в перші роки незалежності України. Кожен із цих рухів має власну структуру, виховні методики та підходи, проте їх об'єднує спільна мета – формування у молодого покоління патріотичної свідомості, національних цінностей, активної громадянської позиції та готовності діяти в інтересах держави [1].

Висновки. Дослідження показало, що війна суттєво знизила рівень рухової активності та якість дозвілля українських підлітків, що негативно впливає на їх фізичне й психічне здоров'я. Встановлено, що регулярність занять фізичною культурою характерна переважно для тих школярів, які залучені до молодіжних громадських і спортивних організацій. Такі об'єднання створюють безпечний простір для розвитку, сприяють формуванню вольових якостей, соціальних умінь і здорових моделей поведінки. Національно патріотичні рухи, зокрема «Пласт» та «Джура», відіграють важливу роль у вихованні громадянської відповідальності та стійкості молоді. У підсумку діяльність молодіжних організацій є важливим чинником підтримки фізичного, психічного та соціального благополуччя дітей і молоді в умовах воєнного стану.

Джерела та література

1. Войтович І.М., Єрко А.В., Деделюк Н.А., Томащук О.Г. Порівняльний аналіз організації національно-патріотичного виховання молоді в Україні. Олімпійський та паралімпійський спорт. Науковий журнал. № 2. Видавничий дім «Гельветика». Суми, 2025. С. 18-25. https://doi.org/10.32782/olimpspu/2025.2

2. Головчук С. Європейський досвід виховання у діяльності молодіжних громадських організацій. Освітологічний дискурс. № 2 (10). 2015. С. 49-54.

3. Томащук О. Роль молодіжних організацій у фізичному вихованні школярів. Історія фізичної культури і спорту народів Європи [текст]: зб. тез доп. VI Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ. (19 верес. 2023 р.)/уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2023. С. 54-55.

ПРИЙНЯТТЯ ОПТИМАЛЬНИХ РІШЕНЬ В УМОВАХ ІГРОВОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В БАСКЕТБОЛІ

В. В. Файдевич, І. В. Бакіко, В. Я. Ковальчук

faydevych@lutsk-ntu.com.ua, bakiko_ihor@ukr.net, v.kovalchuk@lntu.edu.ua

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Радикальні зміни у житті нашого суспільства, позитивні досягнення у світовому спортивному русі багато в чому визначили

останнім часом значні якісні та кількісні зміни у всій системі фізичного виховання. Стало очевидним, що назріла нагальна необхідність внесення кардинальних поправок і до навчального процесу з фізичного виховання, пов'язаного з раціональним використанням системи методів активізації навчально-пізнавальної діяльності, що відповідає сучасним вимогам, особливо для здобувачів закладів вищої освіти.

Основними чинником широкого використання спортивних ігор у процесі фізичного виховання у ЗВО є можливість підтримки високої мотивації здобувачів не тільки до фізичного, а й особистісно-психологічного самовдосконалення через створення в ігровій діяльності сприятливих міжособистісних відносин, розвитку здібностей: взяти на себе ініціативу, розпізнавати сильні та слабкі сторони своїх суперників, зовнішні умови, що безперервно змінюються, прогнозувати хід розвитку подій [3].

На прикладі гри в баскетбол слід зазначити, що існують характерні риси кожної ігрової практики. Наприклад, сутність ігрової практики в баскетболі полягає в тому, що ігрова діяльність відбувається в умовах жорсткого ліміту часу та психоемоційної напруженості з необхідністю подолання активної протидії суперника. Ці умови часто призводять до ігрової неузгодженості, обумовленої ситуаціями невизначеності очікуваних ігрових подій. Це призводить до зниження активності гравців, їхньої працездатності та стабільності. Часто, приймаючи рішення, гравець демонструє спотворене чи помилкове розуміння ймовірнісних подій та неможливість правильного творчого вирішення рухових завдань. У свою чергу, це спричиняє зменшення можливостей контролю та управління ігровою діяльністю та, як наслідок, зниження інтересу до баскетболу як засобу фізичного виховання зі сторони здобувачів. Фахівці погодяться, що набрати гравців та сформувати команду з баскетболу у непрофільному виші досить складно.

У баскетболі процес прийняття ігрового рішення можна визначити наступним алгоритмом:

– проведення аналізу ситуації, що склалася, і формулювання логічних висновків;

– визначення довгострокових тенденцій розвитку системи;

– виявлення сильних і слабких сторін цієї системи;

– перегляд ієрархії стратегічних цілей та формулювання засобів та методів, які дозволять їх досягти;

– уточнення програми з постановкою певних завдань, де рішення пов'язані з умовною ймовірністю на основі статистичних закономірностей;

– розгляд наслідків прийнятих рішень за допомогою поглибленого аналізу;

– включення механізму «зворотного зв'язку» у формі ланцюжка міркування з метою виявлення ефективності прийнятого рішення.

Формування конкретного техніко-тактичного рішення здійснюється наступним чином:

– визначається суттєвість кількісних та якісних неузгодженостей між модельними та реально досягнутими показниками;

– виявляється первинність неузгодженостей та динаміка їх після прийнятих впливів;

– розраховуються та прогнозуються фактори, що безпосередньо впливають на ситуацію (зовнішні умови, помилки, зриви та ін.);

– корекція індивідуальних програм підготовки;

– уточнення окремих методичних положень засобів, прийомів, параметрів навантажень;

– впровадження нових тренувальних програм;

– планується періодичність реалізації управлінських рішень;

– прогнозується віддаленість очікуваних результатів;

– моделюються можливі наслідки рекомендованих програм [1].

Для того, щоб підтримувати інтерес здобувачів нефізкультурних вишів до занять баскетболом, на наш погляд, необхідно зосереджувати увагу не лише на освоєнні та вдосконаленні техніко-тактичних навичок гри, а й знайомити молодь із механізмами управління ігровою діяльністю. Для цього треба навчити здобувачів:

– швидко та точно аналізувати стан гравців;

– оцінювати ситуацію та умови прийнятих рішень;

– ставити конкретні ігрові цілі для кожної конкретної ігрової ситуації та складати критерії її досягнення;

– призначати конкретних виконавців (гравців) рухового завдання, яким надаються рекомендації щодо способів реалізації прийнятого рішення;

– намічати етапи здійснення рішення, зміни рухової програми;

– розробляти та знати модельні характеристики дій у тих чи інших ігрових ситуаціях;

– обговорювати результати управлінського рішення, вносити додаткові корективи;

– правильно оцінювати ефективність прийнятого рішення [2].

На закінчення можна констатувати, що підвищення інтересу здобувачів до такого ефективного засобу фізичного виховання, як баскетбол, не вичерпується навчанням техніко-тактичних азам цього виду спорту. Оскільки баскетбольна ігрова практика досить складна, потрібне навчання здобувачів не лише самій грі, а й навичкам керування грою. Відповідно, лише осмислена участь гравців у процесі гри дозволить справді впливати на її результативність у бік підвищення та мотивувати молодь до подальшого вдосконалення у даному виді спорту.

Список використаних джерел

1. Безмилов М., Веньпен Ц. Вплив виконання різних техніко-тактичних дій на підсумкові результати змагальної діяльності чоловічих та жіночих команд високої кваліфікації в баскетболі 3х3. Наук. час. Укр. держ. ун-ту імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2023. Випуск 12 (172), С. 22-28. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).04

2. Комоцька О., Сушко Р. Сучасні підходи до техніко-тактичної підготовки юних баскетболісток. Physical culture sports and health of the nation. 2023. №15 (34). С. 239–252. https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-239-252

3. Мусієнко А., Несен О., Цимбалюк Ж. Аналіз показників техніко-тактичних взаємодій у баскетболі 3х3. Спортивні ігри. 2023. Вип. 1(27). С. 40–50. HTTPS://DOI.ORG/10.15391/SI.2023-1.04

СИЛОВІ ЗДІБНОСТІ ПІДЛІТКІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

В. В. Чижик

orcid.org/0000-0002-7825-4954

v.v.chizhik@gmail.com

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, м. Кременець.

Вступ. Сучасні тенденції погіршення стану здоров'я дитячого населення супроводжуються зростанням кількості дітей із порушеннями психофізичного розвитку, зокрема із затримкою психічного розвитку. Це актуалізує проблему вивчення закономірностей фізичного розвитку та рухових якостей таких дітей. Відомо, що фізична підготовленість учнів із ЗПР є нижчою порівняно з їхніми однолітками, однак питання розвитку силових здібностей у підлітковому віці потребує подальшого уточнення.

Мета дослідження – визначити особливості розвитку силових і швидкісно-силових здібностей, а також статичної та динамічної силової витривалості у підлітків 12–14 років із затримкою психічного розвитку.

Матеріал і методи. У дослідженні взяли участь 1497 школярів віком 12–14 років, які не займаються спортом. До експериментальної групи увійшли учні спеціальних шкіл для дітей із ЗПР, до контрольної – учні загальноосвітніх закладів. Рівень силових здібностей визначали за допомогою державних тестів фізичної підготовленості та тестів системи «Єврофіт». Оцінювали силу кисті (динамометрія), силу м'язів-розгиначів спини (станова динамометрія), статичну витривалість (утримання у висі), динамічну витривалість (підйоми тулуба за 30 с) та швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця).

Результати дослідження та їх обговорення. Встановлено, що розвиток силових якостей у підлітків має вікову динаміку, проте у дітей із ЗПР він характеризується уповільненими темпами. За показниками кистьової динамометрії виявлено достовірно нижчі значення у хлопців 12 років та у дівчат 12–13 років експериментальної групи. Аналогічна тенденція спостерігається і щодо відносної сили, що свідчить про зниження загального рівня силової підготовленості.

Сила м'язів-розгиначів спини у дітей із ЗПР також є нижчою у більшості вікових груп, що підтверджує недостатній розвиток великих

м’язових груп. Показники динамічної силової витривалості достовірно відрізняються між групами, за винятком окремих вікових підгруп, проте загальна тенденція до зниження зберігається.

Статична витривалість, оцінена за результатами утримання тіла у висі на зігнутих руках, є значно нижчою у підлітків із ЗПР незалежно від статі та віку. Швидкісно-силові здібності, визначені за результатами стрибка в довжину з місця, також мають достовірно нижчі значення у представників експериментальної групи.

Отримані результати узгоджуються з даними інших досліджень, які засвідчують зниження силових і швидкісно-силових показників у дітей із порушеннями психічного розвитку. Це свідчить про тісний взаємозв’язок між рівнем фізичного та психічного розвитку.

Висновки. Розвиток силових здібностей у підлітків із затримкою психічного розвитку характеризується гетерохронністю та нижчими темпами порівняно з однолітками. Виявлено відставання за показниками абсолютної сили, силової витривалості та швидкісно-силових якостей. Відносні показники сили не завжди відображають реальний рівень розвитку через знижену масу тіла. Отримані дані обґрунтовують необхідність розробки спеціалізованих програм фізичного виховання для цієї категорії дітей.

Перспективи подальших досліджень полягають у створенні та експериментальній перевірці методик розвитку рухових якостей підлітків із затримкою психічного розвитку.

ХАРАКТЕРИСТИКА КОГНІТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ 9 РОКІВ ЗА ТЕСТОМ ШУЛЬТЕ

А. В. Янчук

andriiyanchuk0902@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

У тезах досліджено рівень розвитку когнітивних здібностей футболістів віком 9 років. Проаналізовано показники уваги, швидкості обробки інформації та здатності до переключення уваги за допомогою таблиць Шульте. Визначено вплив тренувального процесу на розвиток когнітивних функцій у дітей.

Ключові слова: когнітивні здібності, футбол, діти 9 років, увага, тест Шульте, швидкість реакції

Актуальність дослідження зумовлена підвищенням ролі когнітивних здібностей у сучасному футболі, де швидкість прийняття рішень та концентрація уваги є критично важливими. Когнітивні функції, зокрема увага та швидкість реакції, можуть суттєво впливати на ефективність ігрової діяльності спортсменів. Молодший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку когнітивних здібностей, що підтверджується сучасними дослідженнями у сфері психології та педагогіки.

Мета дослідження

Визначити рівень розвитку когнітивних здібностей футболістів 9 років та оцінити вплив систематичних тренувань на показники уваги.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати наукову літературу з проблематикою когнітивного розвитку дітей.
2. Визначити рівень розвитку уваги за допомогою таблиць Шульте.
3. Порівняти отримані результати з нормативними показниками.
4. Оцінити вплив занять футболом на когнітивні функції.

Методи дослідження

1. Аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, психодіагностичне тестування (таблиці Шульте).
2. Тест Шульте — дозволяє оцінити концентрацію, розподіл уваги та швидкість переробки інформації.

Результати дослідження

У дослідженні взяли участь 40 футболістів віком 9 років.

Середній час виконання 5 таблиць Шульте становив:

- 1 таблиця — 42,3 с
- 2 таблиця — 45,1 с
- 3 таблиця — 43,7 с
- 4 таблиця — 47,5 с
- 5 таблиця — 49,2 с

Середній сумарний час: 227,8 с (≈3 хв 48 с).

Отримані результати свідчать про достатній рівень розвитку уваги та її стійкості. Порівняно з даними досліджень, де у дітей цього віку середні показники можуть бути значно вищими (повільнішими), юні футболісти демонструють кращу швидкість виконання завдань.

Це підтверджує позитивний вплив регулярних занять футболом на розвиток когнітивних функцій, зокрема швидкість зорового пошуку та переключення уваги.

Висновки

1. Когнітивні здібності є важливим компонентом підготовки юних футболістів.

2. Тест Шульте є ефективним інструментом для оцінки уваги дітей.

3. Футболісти 9 років демонструють достатній рівень розвитку когнітивних функцій.

4. Регулярні тренування сприяють покращенню концентрації уваги та швидкості мислення.

Список використаних джерел

1. Ковальчук Н.А. Коротка історія обстеження інтелекту. – 2023.

2. Мілютіна К.Л., Мокроусова А.А. Когнітивні здібності та прийняття рішень. – 2022.

3. Курок О., Хлус Н. Розвиток фізичних якостей дітей засобами футболу. – 2023.

4. Андрейченко Д.І., Кальбус О.І. Діагностика когнітивних функцій із застосуванням таблиць Шульте. – 2024.

MOBILE GAMES IN THE PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

I. O. Chyzhyk, H. V Kedrych

Preschool Educational Institution No. 39, Lutsk
Kinderpflegerin in KJF Bischof-Wittmann-Schule, 93053 Regensburg
ira1883@meta.ua, Kedruch@ukr.net
ORCID.ORG/0000-0002-1333-1226

Under current conditions of preschool education development in Ukraine, one of the priority tasks is the preservation and strengthening of children's health, ensuring their harmonious physical and mental development, and forming the foundations of a healthy lifestyle. An important role in achieving these objectives belongs to physical education, which is aimed at developing motor activity, improving physical qualities, and fostering a positive attitude toward physical culture from an early age. This issue becomes especially relevant in the context of reduced natural

motor activity among children, increased time spent using gadgets, and insufficient outdoor activity.

Preschool age is an important stage in a child's development, as it is during this period that basic motor skills and abilities are actively formed, the nervous system improves, and physical qualities such as coordination, reaction speed, and endurance develop. Accordingly, the effective organization of motor activity for preschool children is a necessary condition for полноценного physical development and health strengthening.

One of the most accessible and effective means of physical education for preschoolers is mobile games. They organically combine motor activity, emotional engagement, and игровая motivation, making the process of physical education interesting and natural for children. Through play, children best perceive the surrounding world, learn to interact with others, and develop their physical and mental abilities. Mobile games ensure a high level of children's interest, stimulate their activity, and create a positive emotional background during classes.

Pedagogical and psychological literature emphasizes that mobile games have a comprehensive influence on the development of a child's personality. They contribute not only to physical improvement but also to the development of attention, memory, thinking, imagination, communication skills, and social abilities. During play, preschool children learn to follow rules, act within a group, and coordinate their actions with those of other children, which is of great importance for their socialization.

The purpose of this study is to determine the role of mobile games in the system of physical education of preschool children and to substantiate their influence on the physical, mental, and social development of preschoolers.

Research Results and Discussion. The analysis of scientific and methodological sources indicates that mobile games occupy a leading place in the physical education of preschool children. This is explained by the fact that play is a natural form of activity for children that corresponds to their age characteristics and need for movement. During mobile games, children perform various motor actions such as running, walking, jumping, throwing, climbing, balance exercises, and coordination activities. Such movements contribute to strengthening the muscular system, developing the musculoskeletal system, and improving the functioning of the cardiovascular and respiratory systems.

The systematic use of mobile games positively affects the development of children's physical qualities. Game exercises contribute to the development of speed, strength, agility, flexibility, and endurance. Games that require rapid changes of movement, spatial orientation, and prompt reactions to signals are of particular importance. Such activities stimulate the development of coordination abilities and improve movement accuracy.

An important advantage of mobile games is their emotional nature. Play activities evoke positive emotions, joy, and interest in children, which increases their motivation to participate in physical education. Unlike monotonous physical exercises, games do not cause rapid fatigue because children perceive them as interesting and exciting activities. The emotional richness of mobile games positively affects the mental state of preschoolers, helps reduce anxiety, and creates a favorable atmosphere during classes.

Mobile games also possess significant educational potential. During play, children learn to follow rules, control their behavior, interact with other participants, and act within a group. Team games contribute to the development of mutual assistance, responsibility, discipline, and tolerant attitudes toward peers. It is precisely in play activities that the skills of social interaction and the initial experience of collective behavior are formed most effectively.

In addition to physical and social development, mobile games positively influence the development of mental processes. During play, children must quickly react to changing situations, remember rules, concentrate attention, and make decisions according to the game conditions. This contributes to the development of memory, attention, thinking, and imagination. At the same time, active games stimulate children's speech activity because they actively communicate with one another during interaction.

The effectiveness of mobile games largely depends on the proper organization of the pedagogical process. When selecting games, it is necessary to consider children's age, level of physical fitness, health condition, and individual characteristics. It is important to ensure the gradual complication of motor tasks, diversify the content of games, and maintain a positive emotional atmosphere. The teacher should create safe conditions for children's motor activity and encourage their active participation in games.

Thus, mobile games are among the most effective means of physical education for preschool children. They ensure the harmonious development

of physical qualities, the formation of basic motor skills and abilities, health strengthening, and increased levels of motor activity among children.

At the same time, mobile games have important educational and social significance, as they contribute to the development of discipline, responsibility, communication skills, and cooperation abilities. The positive emotional impact of play forms children's interest in physical culture and creates prerequisites for maintaining an active and healthy lifestyle in the future.

The systematic and methodologically substantiated use of mobile games in preschool educational institutions meets modern educational requirements and is an important condition for the comprehensive development of a preschool child's personality.

JUSTIFICATION OF THE SYSTEM OF PHYSICAL EXERCISE AIMING AT HEALTH AND IMPROVEMENT OF WORKING CAPACITY IN THE CONDITIONS OF LIVING IN TERRITORIES CONTAMINATED WITH RADIONUCLIDES

V. V. Chizhik, N. V. Bogdanovska

V.V.CHIZHIK@GMAIL.COM, ORCID.ORG/0000-0002-7825-4954
BOGDANOVSKA.NV@GMAIL.COM, orcid.org/0000-0002-2410-845X
Kremenets Taras Shevchenko Regional Academy of Humanities and Pedagogy
Zaporizhia National University

After the accident at the Chernobyl nuclear power plant, the problem of preserving the health of the population living in radioactively contaminated areas has become particularly urgent. Prolonged exposure to small doses of ionizing radiation negatively affects the functional state of the body, adaptive capabilities and the level of physical performance of children and adolescents. In this regard, there is a need to develop effective means of physical rehabilitation and recovery of the population in conditions of chronic radiation exposure.

Scientific studies show that adaptation to physical activity provides a non-specific protective effect against various stress factors, including ionizing radiation. Physical exercises activate the body's antioxidant systems, improve microcirculation, increase the reserve capabilities of the cardiovascular and respiratory systems, contribute to the stabilization of

regulatory mechanisms and reduce the negative impact of free radical processes.

Aerobic exercises are of particular importance, which ensure the development of general endurance and increase the functional stability of the body. Regular moderate loads contribute to increasing the activity of antioxidant enzymes, reducing the intensity of lipid peroxidation and optimizing energy processes in cells.

The purpose of the study is to substantiate the system of physical activity aimed at improving health and increasing the working capacity of adolescents living in areas contaminated with radionuclides.

Materials and methods of the study. The pedagogical experiment involved adolescents living in the radiation control zone of the Volyn region and belonging to the category of victims of the consequences of the Chernobyl disaster. Students of the experimental group, in addition to mandatory physical education lessons, additionally performed an aerobic health training program three times a week. The program included long moderate-intensity running, ski training, and sports games.

The intensity of the load was maintained at a heart rate of 130–150 beats/min, which corresponded to the moderate power zone and approximately 50% of maximum oxygen consumption. The duration of continuous work gradually increased from 5 to 30 minutes. The functional state of the body was monitored by systematically measuring heart rate and indicators of the cardiorespiratory system.

Results of the study and their discussion. During the pedagogical experiment, no significant changes in anthropometric indicators were detected, which is explained by their relative genetic determination. At the same time, positive dynamics of the functional state of the body were observed in adolescents of the experimental group.

Aerobic physical exercises contributed to the improvement of cardiovascular system indicators. In adolescents of the experimental group, a significant decrease in resting heart rate was recorded, which indicates the economization of heart activity and the formation of adaptation mechanisms to physical exertion. At the same time, a decrease in diastolic and mean arterial pressure and an increase in pulse pressure were noted, which indicates an increase in systolic blood volume and improvement in hemodynamics.

Positive changes were also found in the respiratory system. In adolescents who systematically performed aerobic exercises, the vital capacity of the lungs significantly increased, the indicators of breath holding and vital index improved. This indicates an increase in the functional reserves of the respiratory system and the efficiency of oxygen supply to the body.

Analysis of physical performance indicators showed a significant increase in the level of overall aerobic productivity. Participants in the experimental group demonstrated higher results in the PWC170 test and maximal oxygen consumption compared to the control group. The data obtained confirm that systematic moderate physical activity contributes to increasing the body's performance and adaptive capabilities in conditions of prolonged exposure to adverse environmental factors.

GENDER FEATURES OF STRESS RESISTANCE IN ELITE JUDOKAS

G. Korobeynikov, M. Raab, L. Korobeinikova, H. Xin, M. Baic
k.george.65.w@gmail.com

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine
Uzbek State University of Physical Culture and Sport, Chirchik, Uzbekistan
German sport University Cologne, Cologne, Germany
Faculty at Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, Zagreb, Croatia

Judo is a very popular martial art. Since 1992, the start and development of women's judo. Also, women's judo remains an important part of the competition program in all international competitions. The great property of the efficacy of competition activity on judokas is stress resistance. However, the gender aspect of stress resistance research is insufficient.

The study involved 33 elite male (age 26.62; SD = 3.62) and 24 elite female (age 24.73; SD = 3.57) judokas. The following methods research were used: color test Lusher, tapping test, anticipation test, decision making time test and assess of heart rate variability. The test battery is a classic component of the "Multipsychometer-05" computerized psychodiagnostic system.

The results showed a decrease of sympathetic activation in women judokas with high stress resistance. Male judokas demonstrated the mental discomfort and sympathetic activation of autonomic regulation. Moreover, in women judokas, there is an inverse relationship between the stability of test

performance and stress resistance. In male judokas, high stress resistance corresponded with an improved level of nervous system endurance. The prevalence of excitation of nervous system in female judokas corresponded with low stress resistance. In female judokas with high stress resistance, a balance between excitation and inhibition of nervous processes was observed. In male judokas, a balance between excitation and inhibition of nervous processes was observed in both groups.

Our continued study observed that a decline in stress resistance was associated with shorter decision-making time in female judokas.

The shown fact indicates the present relation between stress resistance and autonomic regulation of heart rate in elite female judokas.

Conclusion. Gender differences in stress resistance among elite judokas are associated with distinct patterns of psychophysiological variables. Male judokas exhibit psychological discomfort and sympathetic tension. Conversely, female judokas with lower stress tolerance show a predominance of nervous system arousal. Low stress tolerance in female judokas is associated with shorter decision-making time. One of the gender differences between elite judokas is autonomic regulation. In addition, high stress resistance in female judokas was associated with low levels of sympathetic and parasympathetic activation of the autonomic nervous system

Наукове видання

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ
Матеріали IV всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю приуроченої 60-річчю ЛНТУ та 50-річчю кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я

Редактори – В.В. Чижик, В.Я. Ковальчук
Технічний редактор – Г. П. Сорочук
Комп'ютерна верстка – Г. П. Сорочук

Формат 60х84 1/16. Папір офсетний. Гарнітура Times.
Ум. друк. арк. 6,14. Обл.–вид. арк. 6,24.
Наклад 300 прим.

Друк. ПП Іванюк В. П.
вул. Винниченка, 63, м. Луцьк
Свідоцтво Держкомінформтелерадіо України ВЛн № 31 від 04.02.2004 р.

УДК 796:615.825.1(477)
Ф50
Фізична культура і спорт у закладах освіти (м. Луцьк, 20 – 21 березня 2026 р.) / ред. В.В. Чижик, В.Я. Ковальчук. Луцьк, 2026. 114 с.

До збірника увійшли матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Фізична культура і спорт у закладах освіти» де розглянуто питання фізичного виховання та спорту у закладах освіти, фізіологічні та медичні аспекти фізичного розвитку та фізичного виховання різних груп населення, проблеми сучасної освіти та підготовки фахівців з фізичної культури і спорту та проблеми фізичної реабілітації та спеціальної освіти.

Матеріали публікуються в авторській редакції.