

ISSN 1996-1456

МОЛОДА  
СПОРТИВНА  
НАУКА  
УКРАЇНИ

YOUNG  
SPORTS  
SCIENCE OF  
UKRAINE

*Збірник наукових праць*

*Collection of scientific papers*

*Випуск 30*

*Issue 30*



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

# МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ

*Збірник наукових праць*

*Заснований 1996 року*

**Випуск 30**

ЛЬВІВ  
ЛДУФК ім. Івана Боберського  
2026

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

IVAN BOBERSKYI LVIV STATE UNIVERSITY  
OF PHYSICAL CULTURE

# YOUNG SPORTS SCIENCE OF UKRAINE

*Collection of scientific papers*

*Founded in 1996*

**Issue 30**

LVIV  
Ivan Boberskyi LSUPhC  
2026

**Редакційна колегія:**

**Свищ Ярослав**, канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц., ректор (ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна);  
**Абелькаліс Ілвіс**, д-р наук, професор (Латвійський університет, м. Рига, Латвія);  
**Аль-Ваттар Надхім**, д-р наук, професор (Університет Мосула, Ірак);  
**Баран Йоанна**, д-р наук, професор (Жешувський університет, Польща);  
**Бертолло Мауріціо**, д-р філософії, професор (Університет Габріеле Д'Аннунціо в К'єтті і Пескара, Італія);  
**Боднар Іванна**, д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф. (ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна);  
**Борецький Юрій**, д-р біол. наук, проф. (ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів);  
**Бріскін Юрій**, д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф. (ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна);  
**Виноградський Богдан**, д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф. (ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна);  
**Вовканич Андрій**, канд. біол. наук, проф. (ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів);  
**Вовканич Любомир**, канд. біол. наук, доц. (ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна);  
**Гакман Анна**, д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф. (ЧНУ ім. Ю. Федьковича, м. Чернівці, Україна);  
**Гузій Оксана**, канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. (ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна);  
**Данилевич Мирослава**, д-р пед. наук, проф. (ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів);  
**Єрмаков Сергій**, д-р пед. наук, проф. (Харківська державна академія дизайну і мистецтв, м. Харків, Україна);  
**Заневський Ігор**, д-р техн. наук, проф. (ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна);  
**Молік Бартош**, д-р габіліт., проф., ректор (АВФ ім. Ю. Пілсудського, м. Варшава, Польща);  
**Павленчик Наталія**, д-р екон. наук, проф. (ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів);  
**Пантік Василь**, канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. (ВНУ ім. Лесі Українки, м. Луцьк, Україна);  
**Паска Марія**, д-р вет. наук, проф. (ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна);  
**Паяусене Сімона**, д-р філософії, доц. (Литовський спортивний університет, м. Каунас, Литва);  
**Пітин Мар'ян**, д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф. (ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна);  
**Приступа Євген**, д-р пед. наук, проф. (ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів);  
**Романчук Ольга**, д-р пед. наук, проф. (ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів);  
**Свістельник Ірина**, канд. наук з фіз. виховання і спорту (ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна);  
**Туркмен Мутлу**, д-р філософії, проф., ректор (Університет Байбурта, Туреччина);  
**Чеховська Любов**, д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф. (ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна);  
**Шандригось Віктор**, канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. (ТНПУ ім. В. Гнатюка, м. Тернопіль, Україна);  
**Яців Ярослав**, канд. пед. наук, проф. (ПНУ ім. В. Стефаника, м. Івано-Франківськ, Україна).

**Відповідальний секретар**

канд. пед. наук, доц. **Свищ Лілія** (ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна)

**Рекомендувала до друку вчена рада**

*Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського  
від 19 червня 2026 року (протокол № 9)*

**M75 Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. Вип. 30 :**  
у 4-х т. — Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2026. — 332 с.

**Young Sports Science of Ukraine : collection of scientific papers.**  
Issue 29 : in 4 volumes. — Lviv : Ivan Boberskyi LSUPhC, 2026. —  
332 p.

У збірнику вміщено тези наукових доповідей з актуальних питань фізичного виховання, спорту, здоров'я людини, туризму та готельно-ресторанного менеджменту вчених з України та зарубіжних країн.

Збірник буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, організаторів фізичного виховання та спорту, спортсменів, студентів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання, спортивного тренування, фізичної реабілітації.

The collection includes abstracts of scientific reports of Ukrainian and foreign scientists dealing with up-to-date problems of physical education, sport, health, tourism and hotel-restaurant management.

The miscellany may be useful for physical education teachers, coaches, sportsmen, students and everybody who is interested in up-to-date problems of physical education development, sports training and physical rehabilitation.

*Життя коротке, наука безкінечна...*

*Гіппократ*

**Theory and methods  
of sportsmen training;  
Olympic,  
Paralympics  
and professional  
sport**

**Volume 1**

**Теорія та методика  
підготовки  
спортсменів;  
олімпійський,  
паралімпійський  
і професійний спорт**

**Том 1**

АНТРОПОМЕТРИЧНІ ПОКАЗНИКИ БУДОВИ ТІЛА  
БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

Олена ХАНІКЯНЦ, Володимир КОНЕСТЯПІН, Андрій АРТЕМОВИЧ

Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

**Вступ.** Дослідження фахівців різних років свідчать, що особливості антропометричних показників спринтерів змінюються залежно від віку, статі, рівня кваліфікації їх можна використовувати як модельні, оскільки значною мірою зумовлюють здатність до рухових досягнень спортсмена [1, 2, 4]. Результати деяких досліджень свідчать, що під впливом інтенсивних тренувальних навантажень відбувається «...зміна антропологічних розмірів і характеру їх взаємної кореляції як не просто рівномірна варіація організму в цілому, а зміна співвідношення його параметрів у ході розвитку...» [3, С. 69].

**Мета дослідження** — визначити взаємозв'язок між антропометричними показниками спринтерів і рівнем їх спортивної кваліфікації.

**Методи дослідження.** У спостереженні взяли участь 30 спринтерів (з кваліфікацією П р. — КМС, від 19 до 24 років). Для визначення взаємозв'язку між антропометричними показниками бігунів і рівнем їх спортивної кваліфікації проведено кореляційний аналіз.

**Результати й обговорення.** У процесі дослідження заміряли такі показники: довжина тіла (J), маса тіла (P), довжина поштовхової ноги (L) і ширина таза (S). Окремо розраховували показники: індекс маси тіла (ЗВІ), коефіцієнт пропорційності будови тіла ( $K_1$ ), зросто-ваговий індекс Брокка (ІЗБ), висота розміщення центра маси тіла ( $H_{\text{цмт}}$ ). Одержані результати представлено в табл. 1.

Серед усіх показників найбільш дискримінативними є довжина тіла (J), довжина поштовхової ноги (L) і ширина таза (S). Саме за цими характеристиками чітко виділяється група висококваліфікованих спортсменів — КМС. Отже, ці параметри відіграють ключову роль у досягненні високих результатів у бігу на 100 м (табл. 1).

Таблиця 1

Антропометричні показники спринтерів різної кваліфікації

| Показники        | Кваліфікація |           |           |            |
|------------------|--------------|-----------|-----------|------------|
|                  | КМС          | I розряд  | II розряд | III розряд |
| J                | 178,5±3,8    | 174,0±4,0 |           |            |
| P                | 79,0±4,7     |           | 72,5±5,1  |            |
| ЗВІ              | 24,6±1,6     |           | 23,6±1,8  |            |
| L                | 92,0±2,5     | 90,5±2,8  | 87,5±3,1  |            |
| S                | 33,0±1,2     | 31,5±1,4  |           | 29,0±1,5   |
| K <sub>I</sub>   | 1,07±0,03    |           |           |            |
| ІЗБ              | 0,95±0,02    |           |           |            |
| H <sub>цмт</sub> | 96,3±1,7     |           | 93,3±2,1  |            |

Помірну дискримінативність мають показники маси тіла (P), індексу маси тіла (ЗВІ), висоти центра маси тіла ( $H_{\text{цмт}}$ ), оскільки їхні значення розрізняють спортсменів лише на дві групи й частково перекриваються стандартними відхиленнями.

Показники коефіцієнта пропорційності будови тіла ( $K_1$ ) і зросто-вагового індексу Брокка (ІЗБ) не показали статистично значущих відмінностей між спортсменами різної кваліфікації, а отже, їх не можна розглядати як дискримінативні для оцінки спортивної кваліфікації спринтерів.

**Висновок.** Отже, довжина тіла (J), довжина поштовхової ноги (L) і ширина таза (S) є ключовими антропометричними параметрами, які можуть впливати на результативність у бігу на 100 м.

#### Список використаних джерел

1. Khanikyants, O., Konestyapin, V., & Zaniewski, I. (2005). Information anthropometrical parameters of the male high jumpers for the different basic qualification. In *10th Annual Congress of the ECSS* (pp. 312–313). Belgrade, Serbia.
2. Лежньова, О. В., & Шаповал, О. М. (2012). Антропометричні особливості спортсменів-легкоатлетів юнацького віку. У *V з'їзд анатомів, гістологів, ембріологів та топографоанатомів України* (с. 65). Вінниця, Україна.
3. Котко, Д. М., Гончарук, Н. Л., Шевцов, С. М., Левон, М. М., Оксамитна, Л. Ф., & Путро, Л. М. (2021). Зміни деяких антропометричних показників у спортсменів-легкоатлетів на етапах багаторічної підготовки. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова (фізична культура і спорт)*, (3), 68–73.
4. Шинкарук, О. (2015). Відбір та орієнтація підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення як наукова проблема. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (2), 16–28.

УДК

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ МІОФАСЦІАЛЬНОГО РЕЛІЗУ Й МОБІЛІТІ-ТРЕНУВАНЬ НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ ЛІТЕРАТУРНИХ ДАНИХ

Лариса БАЛАЦЬКА, Марина ТІВЕЛІК

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,  
м. Чернівці, Україна*

**Вступ.** Міофасціальний реліз (МФР) і мобіліті-тренування вважають сучасними засобами вдосконалення рухових здібностей, зокрема гнучкості, у системі фізичного виховання і спорту. Крім того, їх широко використовують у системі фізичної підготовки як засоби підготовки до фізичних навантажень, відновлення, поліпшення якості рухів і профілактики травматизму [1].

Аналіз наукових публікацій свідчить, що одним із найбільш досліджених ефектів МФР є підвищення амплітуди рухів у суглобах. За результатами досліджень (S. Cheatham, A. Konrad), застосування МФР і мобіліті-тренувань сприяє поліпшенню рухливості без зниження м'язової сили й не поступається традиційним методам розвитку гнучкості, зокрема статичному розтягуванню [2, 3].

Водночас питання комплексного застосування МФР і мобіліті-тренувань у системі фізичної підготовки залишається недостатньо висвітленим, що зумовлює потребу узагальнення й аналізу наявних застосувань.

**Мета дослідження** — теоретично узагальнити застосування МФР і мобіліті-тренувань у системі фізичної підготовки на основі аналізу наукової літератури.

**Методи дослідження:** аналіз наукової та методичної літератури, узагальнення, систематизація.

**Результати й обговорення.** Застосування міофасціального релізу сприяє підвищенню амплітуди рухів, зменшенню проявів відстроченого м'язового болю (DOMS), зниженню рівня втоми й поліпшенню відновних процесів [5]. За даними (L. M. Martínez-Aranda), застосування МФР позитивно впливає на фізичну працездатність і швидкість відновлення [4].

Застосування мобіліті-тренувань, як зазначено в наукових працях, є ефективним засобом розвитку рухової діяльності, контролю рухів і стабілізації суглобів. На відміну від пасивного стретчингу, вони поєднують розвиток гнучкості з м'язовим контролем, що підвищує ефективність рухової діяльності.

Установлено, що поєднання МФР і мобіліті-тренування забезпечує послідовний вплив на рухову функцію — від зменшення жорсткості м'язово-фасціальних структур і підвищення амплітуди рухів до їх функціонального закріплення за допомогою активних вправ. Такий підхід сприяє поліпшенню якості рухів, підвищенню ефективності тренувального процесу й зниженню ризику травматизму [3].

**Висновок.** Міофасціальний реліз є ефективним засобом підвищення рухливості й поліпшення відновних процесів. Мобіліті-тренування сприяють розвитку активної рухливості, контролю рухів і стабілізації суглобів, що забезпечує підвищення функціональної ефективності рухової діяльності. Комплексне застосування МФР і мобіліті-тренувань забезпечує ефективний вплив на рухову функцію, однак потребує подальших наукових досліджень.

### Список використаних джерел

1. Behm, D. G., & Wilke, J. (2019). Do self-myofascial release devices release myofascia? Rolling mechanisms: A narrative review. *Sports Medicine*, 49(8), 1173–1181. <https://surl.it/jpmvky>

2. Cheatham, S. W., Kolber, M. J., Cain, M., & Lee, M. (2015). The effects of self-myofascial release using a foam roll or roller massager. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 10(6), 827–838. <https://surl.li/czcdzm>
3. Konrad, A., Nakamura, M., Tilp, M., & Behm, D. G. (2022). Foam rolling training effects on range of motion: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 52, 2523–2535. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35616852/>
4. Martínez-Aranda, L. M., et al. (2024). Effects of self-myofascial release on athletes' physical performance. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9(1), 20. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38249097/>
5. Wiewelhove, T., Döweling, A., Schneider, C., et al. (2019). A meta-analysis of the effects of foam rolling on performance and recovery. *Frontiers in Physiology*, 10, 376. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31024339/>

## СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ПРОГРАМИ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР

Аліна БОДНАР, Іван СТАСЮК, Юрій ЮРЧИШИН

*Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна*

**Вступ.** Сучасний олімпійський рух перебуває на етапі глобальної трансформації, де програма Олімпійських ігор стає гнучким інструментом адаптації до запитів медійного простору, інтересів молоді й екологічних викликів [1]. Аналіз змін у програмах Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських ігор визначає закономірності, за якими розвивається світовий спорт. У контексті реалізації стратегії «Олімпійський порядок денний 2020+5» Міжнародний олімпійський комітет прагне зробити Ігри більш гнучкими, молодіжними й екологічно сталими. Розуміння цих тенденцій є ключовим для підготовки національних збірних та адаптації спортивної інфраструктури.

**Мета** — визначити напрями еволюції програм Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських ігор крізь призму інноваційних стратегій МОК.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз і систематизація офіційних документів і стратегій МОК; порівняльно-історичне зіставлення програм літніх і зимових Ігор; метод логічного узагальнення для визначення перспективних векторів розвитку олімпійського руху.

**Результати й обговорення.** Аналіз офіційної стратегії та звітів комісій МОК дає змогу виокремити тенденції розвитку програми Олімпійських ігор. Згідно з рекомендаціями «Olympic Agenda 2020», МОК зробив ставку на міських видах спорту, які не потребують будівництва вартісних стадіонів та є частиною молодіжної субкультури [1]. Свідченням цього є успішна інтеграція скейтбордингу, баскетболу 3x3, спортивного скелелазіння (Токіо-2020) і брейкінгу (Париж-2024), а також розширення фристайлу й сноубордингу (бігейр) на зимових Іграх та введення скі-альпінізму до програми Мілана — Кортіни — 2026 [3, 4].

Одним із основних показників успішності сучасних Ігор є досягнення гендерної рівності й інклюзивності в програмах олімпійських змагань. На Іграх Олімпіади в Парижі 2024 року вперше досягнуто розподілу квот 50% чоловіків і 50% жінок. Ще одним інструментом підвищення видовищності й соціальної рівності є впровадження мікст-форматів (змішані естафети в плаванні, триатлоні, легкій атлетиці, шорт-треку).

Сучасна модель формування програми Олімпійських ігор передбачає її гнучкість і змогу введення локальних видів спорту. Зокрема, оргкомітети ігор мають змогу пропонувати додаткові види, що підвищує інтерес країни-господаря й комерційну привабливість Ігор. Прикладом цього є повернення бейсболу (софтболу) і введення флаг-футболу й сквошу до програми Ігор XXXIV Олімпіади (Лос-Анджелес-2028).

Найбільш інноваційною тенденцією розвитку програми Олімпійських ігор є спрямованість на цифрову трансформацію та віртуальний спорт.

Створення Олімпійських кіберспортивних ігор свідчить про інтеграцію цифрового спорту в олімпійську екосистему. Цей крок спрямований на поєднання традиційного спорту з кіберспортом, популяризацію олімпійських цінностей у цифровому просторі й залучення нової глядацької аудиторії [5].

Наступна тенденція розвитку програми Ігор передбачає боротьбу з гігантизмом і сталий розвиток. Для збереження економічної життєздатності Ігор МОК обмежує загальну кількість квот для спортсменів (до 10500 учасників) і надає перевагу тим видам спорту, які інтегруються в наявну міську й спортивну інфраструктуру, зменшуючи економічне навантаження на організаторів.

**Висновок.** Сучасна олімпійська програма поступово трансформується в динамічний медіапродукт, де важливим критерієм вибору дисциплін стає їхня здатність залучати молоду аудиторію та створювати цікавий цифровий контент. Спільним вектором для літніх і зимових Ігор є орієнтація на більш видовищні та швидкі формати, зокрема змішані естафети й адаптовані до міського середовища змагання. Еволюція олімпізму відображає поєднання традиційного атлетизму із сучасними технологіями й соціальними пріоритетами, такими як гендерна рівність і сталий розвиток. Ураховуючи ці зміни, для українського спорту актуальним завданням стає розширення підготовки атлетів у нових олімпійських дисциплінах, які мають потенціал для зростання в майбутніх циклах.

#### Список використаних джерел

1. International Olympic Committee. (2021). *Olympic Agenda 2020+5: 15 recommendations*. <https://olympics.com/ioc/olympic-agenda-2020-plus-5>
2. International Olympic Committee. (2023). *Olympic charter*. <https://olympics.com/ioc/olympic-charter>
3. International Olympic Committee. (n.d.). *Paris 2024 event programme*. <https://olympics.com/en/paris-2024/the-games/sports/>
4. International Olympic Committee. (2022, June 24). *Milano Cortina 2026 set to become the most gender-balanced Winter Games in history*. <https://olympics.com/ioc/news/milano-cortina-2026-set-to-become-the-most-gender-balanced-winter-games-in-history>
5. International Olympic Committee. (2024, July 23). *IOC announces Olympic Esports Games*. <https://olympics.com/ioc/news/ioc-announces-olympic-esports-games>

## СОЦІАЛЬНА ІНСТИТУАЛІЗАЦІЯ СПОРТУ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ: ПРОБЛЕМИ Й ПЕРСПЕКТИВИ

Олексій БУЛГАКОВ<sup>1</sup>, Андрій ГОШКО<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Державний університет «Житомирська політехніка»,  
м. Житомир, Україна

<sup>2</sup>Відокремлений структурний підрозділ «Фаховий коледж будівництва, архітектури  
та дизайну» Поліського національного університету,  
м. Житомир, Україна

**Вступ.** В умовах тривалого протистояння України російській агресії та масової участі громадян у бойових діях зростає кількість ветеранів, які потребують ефективної соціальної адаптації після повернення до цивільного життя. У цьому контексті особливого значення набуває спорт ветеранів війни як інструмент реабілітації, соціалізації та відновлення активної життєвої позиції. Водночас ефективність таких ініціатив значною мірою залежить від їх інституціоналізації — трансформації в стійкий соціальний інститут [1, 2].

**Мета** дослідження — обґрунтування процесу соціальної інституалізації спорту ветеранів війни в Україні.

**Методи й організація досліджень.** Аналіз та узагальнення наукових джерел, синтез останніх досліджень.

**Результати й обговорення.** Спорт ветеранів війни є відносно новою соціальною формою, що виникла як відповідь на актуальні суспільні виклики. Його значення полягає у сприянні інтеграції ветеранів, формуванні нових соціальних ролей і відновленні суб'єктності [2, 4]. Ухвалення Верховною радою змін до Закону України про фізичну культуру і спорт та виокремлення спорту ветеранів війни в окрему статтю закону створило для ветеранського спорту важливі передумови для набуття ознак самостійного соціального інституту, закріпивши на законодавчому рівні систему суб'єктів, продемонструвавши державну підтримку й підкресливши важливу соціальну місію цього напрямку [3]. Водночас законодавче закріплення спорту ветеранів війни — це лише нормативна основа для набуття ним фундаментального, загальносоціального значення. Для повноцінного функціонування спорту ветеранів війни як самостійного соціального інституту потрібно формувати комплекс інституційних ознак, що забезпечують його стійкість, автономність і суспільну легітимність [1].

**Висновок.** Установлено, що спорт ветеранів війни має значний потенціал як інструмент соціальної адаптації та реінтеграції. Його ефективний розвиток можливий за умов комплексної інституалізації, що передбачає нормативну визначеність, стабільне фінансування й суспільну підтримку. Перспективи розвитку пов'язані з посиленням державної політики в цій сфері, розширенням міжнародної співпраці й упровадженням системних програм підтримки ветеранів.

### Список використаних джерел

1. Coakley, J. (2021). Sports in society: Issues and controversies. McGraw-Hill.
2. Dowling, M., Robertson, J., Washington, M., Leopkey, B., & Ellis, D. (2024). Agency and institutions in sport. European Sport Management Quarterly. Advance online publication.
3. Верховна Рада України. (2022). Закон України «Про фізичну культуру і спорт». <https://zakon.rada.gov.ua>
4. Кабінет Міністрів України. (2023). Стратегія розвитку фізичної культури і спорту в Україні. <https://www.kmu.gov.ua>

## ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЧНИХ СИСТЕМ У КОНТРОЛІ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БАДМІНТОНІСТІВ

Олександр БУРИК, Іван КАРАТНИК

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Змагальна діяльність у бадмінтоні на сучасному етапі характеризується якісними змінами, що висувають нові вимоги до підготовки спортсменів. Аналізуючи дані літературних джерел у тренуванні бадмінтоністів, застосовують різноманітне поєднання засобів і методів підготовки та їх контролю [1, 3]. Проте дані дослідження не достатньо звертають уваги на сучасні методи тренувань і контролю, що потребує впровадження більш сучасних та об'єктивних методів тренувального процесу.

**Мета** — обґрунтувати доцільність використання технологічних систем контролю в тренуваннях бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Методи.** Педагогічне спостереження, педагогічне тестування.

**Результати й обговорення.** У межах педагогічного спостереження здійснено фіксацію показників за допомогою системи «BlazePod», що дало змогу зареєструвати дані про швидкість реакції, точність і швидко-силову витривалість спортсменів. Позитивний вплив використання системи «BlazePod» підтверджено дослідженнями (К.Р. Kuo et al., 2022) [2]. Для детального аналізу характеристик рухів ракетки (швидкість і сила ударів) застосовано сенсорну систему «Coollang Xiaoyu 3.0». Отримані дані допомогли визначити вихідний рівень підготовленості спортсменів, що є необхідною умовою для розроблення упровадження цільової програми удосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовки. Це забезпечує можливість індивідуальної корекції тренувальних навантажень.

**Висновок.** Проведене контрольне оцінювання підтвердило доцільність використання високотехнологічних систем для отримання об'єктивних характеристик підготовленості бадмінтоністів. Результати тестування стали фундаментом для створення програми вдосконалення фізичної та технічної підготовки, спрямованої на оптимізацію стану спортивної форми бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

### Список використаних джерел

1. Ibrahimova, M. V., Shvachko, V. M. (2019). Badminton: Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti ta spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilu [Badminton: Curriculum for children and youth sports schools, specialized children and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills and specialized educational institutions of a sports profile]. Kyiv: FBU. Retrieved from: <https://ubf.com.ua/zmagannya/reglamenti/navchalna-prohrama/> (in Ukr.).
2. Kuo, K.-P., Liao, C.-C., Kao, C.-C. (2022). Improving Special Ability Performance of Badminton Players through a Visual Reaction Training System. *Healthcare*, 10(8), 1454. doi: <https://doi.org/10.3390/healthcare10081454>
3. Ortega-Toro, E., Blanca-Torres, J. C., Giménez-Egido, J. M., & Torres-Luque, G. (2020). Effect of Scaling Task Constraints on the Learning Processes of Under-11 Badminton Players during Match-Play. *Children*, 7(10), 164. doi: <https://doi.org/10.3390/children7100164>

УДК

## УНОРМУВАННЯ СПОРТИВНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ: ОБҐРУНТУВАННЯ ВЖИВАННЯ ТЕРМІНА «БЛОКОВИЙ ЛУК»

Богдан ВІНОГРАДСЬКИЙ

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Подальший розвиток стрілецького спорту в Україні й інтеграція у світовий спортивний простір вимагають уніфікації та очищення фахової термінології. Однією з поширених проблем є використання термінологічних кальок з російської мови, які не відповідають словотворчим моделям української мови [3, 4, 6]. У середовищі фахівців стрільби з лука порушене важливе й дискусійне питання у дисципліні «Compound» (одна із дисциплін лучного спорту у світі), де основним спортивним знаряддям є лук, оснащений системою ексцентриків і тросів. В україномовному середовищі паралельно функціонують назви «блочний лук» і «блоковий лук» [1, 2].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питаннями технічної термінології та культури мови займалися такі відомі мовознавці, як О. Пономарів, К. Городенська, С. Караванський [3, 5]. Вони неодноразово наголошували на потребі розрізнення паронімів та уникання невіршаного використання суфікса *-н-* там, де семантика вимагає *-ов-*. Однак вузькоспеціалізована термінологія стрільби з лука досі не була предметом окремого лінгвістичного аналізу.

**Мета** цієї наукової розвідки — обґрунтувати єдиний нормативний варіант уживання терміна «блоковий лук» у літературній і науковій українській мові.

**Методологія дослідження.** Дослідження ґрунтується на порівняльному аналізі лексичних одиниць, розгляді словотворчих парадигм української та російської мов, а також аналізі академічних словників (СУМ-11, СУМ-20) [2] і чинного «Українського правопису» (2019) [1].

**Результати дослідження та обговорення.** Англійський термін «*compound bow*» означає лук із системою важелів, тросів і шківів (pulleys) для перерозподілу зусилля. В українській технічній мові шків або ролик у такій системі називається «**блок**» (поліспаст). Отже, назва лука походить від іменника «блок» (механізм).

В українській мові існує семантична диференціація прикметників, утворених від одного кореня. Суфікс *-н-(ий)* вказує на ознаку, пов'язану з іменником загалом, часто абстрактну або таку, що вказує на об'єднання, наприклад: блочна політика (політика блоків держав), блочна система (у значенні «модульна», з панелей). Суфікс *-ов-(ий)* вказує на матеріал, приналежність до предмета, наявність складових частин або технічну характеристику, наприклад: кварц → кварцовий (лампа), поршень → поршневий (двигун), палець → пальцевий (механізм). Російська мова тяжіє до універсалізації суфікса *-н-* (блочный дом, блочный лук, блочная станция). Українська мова вимагає конкретизації.

З погляду семантичного аналізу термін «блоковий лук» називається так не тому, що він є «цілісним модулем» (як блочний будинок з бетонних блоків), а тому, що і має блоки (механізми). Згідно з нормами української науково-технічної мови, прикметники, що вказують на оснащеність механізмами, переважно утворюються за допомогою суфікса *-ов-*: лампа → ламповий (а не лампний); клапан → клапанний (але клапановий у значенні типу механізму в деяких класифікаціях, хоча тут норма хитка); блок (механізм) → блоковий.

У «Словнику української мови» (СУМ) слово «блоковий» зафіксовано зі значенням «належний до блока (механізму); який складається з блоків». Слово «блочний» у словниках частіше стосується будівельної галузі (блочний будинок) або політики (блочний статус). Вжи-

вання форми «блочний» щодо спортивного знаряддя є результатом механічного перенесення російського терміна «блочный лук» без урахування семантичних відтінків української мови.

**Висновки.** На основі аналізу словотворчих моделей і семантики встановлено, що:

1. Термін «блочний лук» є невиправданою калькою з російської мови.
2. Суфікс *-ов-* є нормативним для утворення прикметників, що позначають технічні характеристики об'єкта, який складається з певних механізмів (блоків).
3. Єдиним правильним терміном для використання в офіційній документації, навчальних програмах і спортивній журналістиці є «**блоковий лук**».
4. Рекомендувати Федерації стрільби з лука України й профільним кафедрам спортивних закладів вищої освіти внести відповідні зміни до навчально-методичної літератури та надалі уживати термін «блоковий лук».

#### Список використаних джерел

1. *Український правопис* / НАН України, Ін-т мовознавства ім. О.О. Потебні; Ін-т української мови. — К.: Наукова думка, 2019. — 392 с.
2. *Словник української мови*: в 11 т. — Т. 1. — К.: Наукова думка, 1970. — С. 200 (Статті «Блоковий», «Блочний»).
3. *Пономарів О.Д.* Культура слова: мовностилістичні поради. — К.: Либідь, 2001. — 240 с.
4. *Кочерга О., Мейнарович Є.* Проблеми та перспективи української термінології // Вісник Національного університету «Львівська політехніка». — 2010. — № 675. — С. 12–16.
5. *Зубков М.* Сучасна українська ділова мова. — Харків: Торсінг, 2006. — С. 145 (Про особливості прикметникового словотвору).
6. *ДСТУ 3966:2009.* Термінологічна робота. Засади і правила розроблення стандартів на терміни та визначення понять. — К.: Держспоживстандарт України, 2010.

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ  
БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ****Микола ВОРОНЧАК***Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Морфологічні особливості будови й складу тіла в підлітковому віці є важливими показниками фізичного розвитку спортсмена, оскільки саме вони визначають здатність спортсмена адаптувати до тренувальних навантажень і можуть впливати на спортивні досягнення [1, 2]. У межах аналізу літературних даних щодо морфофункціонального профілю юних боксерів виявлено наявність достатньої кількості схожих наукових робіт, однак, попри велику кількість досліджень у сфері боксу, на сьогодні недостатньо систематизованих даних про нормативні показники таких параметрів [2, 3, 4].

**Мета** — установити взаємозв'язки морфофункціональних показників боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Методи:** теоретичний аналіз і узагальнення інформації з наукових і методичних джерел, а також з ресурсів мережі «Інтернет»; аналізування документальних матеріалів; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Результати.** Щоб оцінити взаємозв'язок морфофункціональних показників в обстежуваних групах, використовували коефіцієнти кореляції Пірсона. Описову статистику (середні значення й стандартні відхилення) розраховували для всіх основних змінних. Групові відмінності між спортсменами контрольної та експериментальної груп оцінювали за допомогою незалежних вибірових  $t$ -критеріїв, порівнюючи середні значення.

Аналіз нормальності розподілу початкових результатів обстежень контрольної групи показав, що для всіх показників значення перебували в межах допустимих значень. Це дає змогу зробити висновок, що морфофункціональні показники підлітків-боксерів підпорядковуються приблизно нормальному розподілу, що забезпечує коректність застосування кореляційного аналізу Пірсона для подальшого аналізу.

Через 10 місяців спостережень контрольна група показала стабільність морфофункціональних показників, що є типовим за відсутності спеціалізованої тренувальної програми. Середня вага збереглася на рівні 61,78 кг, індекс маси тіла (ІМТ) — 20,69, відсоток жиру — 12,42 %, а відсоток скелетних м'язів — 34,88 %. Розподіл показників залишався нормальним, скіс та ексцес не перевищували критичних значень ( $t_{krut}$ ), що свідчить про статистично нормальний розподіл даних.

Кореляційний аналіз показав сильні позитивні взаємозв'язки між вагою та ІМТ ( $r=0,82$ ,  $p<0,001$ ), ІМТ та відсотком жиру ( $r=0,65$ ,  $p<0,001$ ), а також між відсотком жиру та вісцеральним жиром ( $r=0,69$ ,  $p<0,001$ ). Сильні негативні кореляції спостерігали між відсотком жиру та відсотком скелетних м'язів ( $r=-0,88$ ,  $p<0,001$ ) та ІМТ і відсотком скелетних м'язів ( $r=-0,60$ ,  $p=0,001$ ). Незначущі кореляції зафіксовано між основним обміном та вісцеральним жиром ( $p=0,082$ ).

Отримані дані підтверджують, що контрольна група без спеціальної тренувальної програми не демонструє суттєвих змін у складі тіла й функціональних показниках, що узгоджується з літературними даними про природний розвиток підлітків без систематичних фізичних навантажень [1–4].

Через 10 місяців упровадження експериментальної програми в експериментальній групі спостерігалось підвищення показників м'язової маси (відсоток скелетних м'язів — 38,61 %),

зменшення жирової тканини (відсоток жиру — 11,10%) та стабілізація ІМТ на рівні 20,54. Середня вага залишилася на рівні 60,21 кг, основний обмін збільшився до 1584,14 ккал, що свідчить про поліпшення метаболічних показників (табл. 4.10).

Кореляційний аналіз показав статистично значущі позитивні взаємозв'язки між вагою та ІМТ ( $r=0,79$ ,  $p<0,001$ ), ІМТ та відсотком жиру ( $r=0,61$ ,  $p<0,001$ ), відсотком жиру й вісцеральним жиром ( $r=0,69$ ,  $p<0,001$ ). Негативні кореляції відзначено між відсотком жиру та відсотком скелетних м'язів ( $r=-0,85$ ,  $p<0,001$ ) та між ІМТ і відсотком скелетних м'язів ( $r=-0,63$ ,  $p=0,001$ ). Незначущу кореляцію спостерігала між основним обміном і вісцеральним жиром ( $p=0,071$ ).

**Висновок.** Дані свідчать про ефективність експериментальної програми в збільшенні м'язової маси й поліпшенні співвідношення м'язова / жирова тканина в підлітків. Результати узгоджуються з сучасними дослідженнями щодо фізичних тренувальних програм у підлітковому віці.

### Список використаних джерел

1. Smith MS. Physiological profile of senior and junior England international amateur boxers. *J Sports Sci Med.* 2006 Jul 1;5(CSSI):74–89.
2. Tasiopoulos I, Nikolaidis PT, Tripolitsioti A, Stergioulas A, Rosemann T, Knechtle B. Isokinetic characteristics of amateur boxer athletes. *Front Physiol.* 2018;9:1597. doi:10.3389/fphys.2018.01597
3. Wilmore JH, Costill DL, Kenney WL. *Physiology of sport and exercise.* 6th ed. Champaign (IL): Human Kinetics; 2015.
4. Cao Y, Li J, Li Z, Lang J. Anthropometric and strength characteristics of adolescent golfers with low and high handicaps. *PLoS One.* 2025;20(5): e0324065. doi:10.1371/journal.pone.0324065.

## ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ПЛАНУВАННЯ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В КЛАСИЧНОМУ ПАУЕРЛІФТИНГУ

Андрій ГАРАСИМ

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Сучасний пауерліфтинг як вид спорту, що претендує на введення до програми Олімпійських Ігор, характеризується високим рівнем конкуренції на міжнародній і національній спортивній арені [1]. Серед численних досліджень, спрямованих на пошук способів підвищення спортивної майстерності спортсменів у класичному пауерліфтингу, високою цінністю вирізняються наукові розробки в галузі побудови річної підготовки. З одного боку, цей шлях є одним із найбільш ефективних і не вимагає великих матеріальних затрат, а з другого — побудова підготовки є підґрунтям для формування спортивної форми й реалізації спортивного потенціалу спортсменів у майбутньому, що теж підтверджує потребу усунення найменших недоліків у процесі побудови підготовки.

**Мета** – виявити особливості корекції річної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в класичному пауерліфтингу.

**Методи.** Аналіз і синтез, абстрагування, екстраполяція, порівняння й системний метод, узагальнення практичного досвіду, анкетування.

**Результати й обговорення.** У результаті аналізу опитування провідних фахівців галузі пауерліфтингу встановлено, що більшість тренерів у своїй професійній діяльності використовують багатоциклове планування річної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в класичному пауерліфтингу. Зокрема, 82,6 % опитаних надають перевагу багатоцикловому плануванню річної підготовки спортсменів, 8,3 % фахівців використовують одноциклове планування, 9,1 % тренерів вважають, що на цьому етапі немає потреби в проведенні планування річної підготовки спортсменів через відсутність необхідності виходу на пік спортивної форми. Серед чинників, які впливають на планування річної підготовки респонденти виокремити календар змагань, сума рангів якого становила 65 ( $SD=0,49$ ), середній ранг дорівнював 9,29. Також високою значущістю володіє чинник індивідуальні особливості спортсменів як основа побудови річної підготовки (6,82, сума рангів 65 ( $SD=0,49$ )). Решта чинників мали значно нижчі показники значущості. На запитання про шляхи корекції планування річної підготовки спортсменів у класичному пауерліфтингу, думки респондентів були такими: 40,1 % опитаних використовують оперативну корекцію планів відповідно до змін у рівні підготовленості спортсменів, 38,4 %, вважають, що немає потреби коригувати план підготовки, 21,5 % тренерів вносять оперативну корекцію відповідно до самопочуття спортсменів.

**Висновок.** У результаті аналізу результатів опитування провідних фахівців виявлено особливості корекції планування річної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в класичному пауерліфтингу. Установлено, що більшість тренерів застосовує багатоциклове планування й вносить корективи в планування річної підготовки на основі аналізу змін у рівні підготовленості спортсменів.

### Список використаних джерел

1. Розторгуй М. С., Гарасим А. С., Товстоног О. Ф., Гладкий В. Я. 2025. Обґрунтування основних шляхів удосконалення побудови річної підготовки спортсменів у класичному пауерліфтингу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 8(195). 116–119.

## ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА ВОРОТАРІВ У ГАНДБОЛІ НА ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Максим ГІЛЕТА

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Сучасний гандбол характеризується значним зростанням інтенсивності змагальної діяльності, що висуває підвищені вимоги до функціональних можливостей воротарів. Швидкісно-силові якості є одним із ключових компонентів спортивної майстерності воротаря, оскільки ефективність захисних дій безпосередньо визначається здатністю спортсмена виконувати потужні вибухові рухи в умовах дефіциту часу.

**Мета** — визначити ефективність застосування спеціалізованих швидкісно-силових вправ у підготовці воротарів гандбольних команд на етапі спортивного вдосконалення.

**Методи.** У дослідженні застосовано: аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування (стрибок у довжину з місця, тест Абалакова, човниковий біг  $4 \times 9$  м), педагогічний експеримент ( $n=16$ , вік 18–22 роки), методи математичної статистики.

**Результати й обговорення.** Протягом 8-тижневого педагогічного експерименту спортсмени експериментальної групи ( $n=8$ ) виконували розроблений комплекс вправ, що містив пліометричні стрибки, кидки м'яча й реакційні тренування. Контрольна група ( $n=8$ ) тренувалася за стандартною програмою. За результатами повторного тестування в експериментальній групі зафіксовано вірогідне поліпшення показників стрибка в довжину з місця на 6,4% ( $p<0,05$ ), висоти стрибка за тестом Абалакова на 7,1% ( $p<0,05$ ) та часу виконання човникового бігу  $4 \times 9$  м на 3,8% ( $p<0,05$ ). У контрольній групі приріст показників виявився статистично невірогідним ( $p>0,05$ ). Отримані результати узгоджуються з даними закордонних досліджень щодо доцільності цілеспрямованого розвитку вибухової сили у воротарів ігрових видів спорту.

**Висновок.** Застосування спеціалізованого комплексу швидкісно-силових вправ достовірно підвищує рівень фізичної підготовленості воротарів гандбольних команд. Отримані дані підтверджують потребу введення пліометричних і реакційних вправ до тренувального процесу на етапі спортивного вдосконалення.

### Список використаних джерел

1. Гаращенко, Я., & Собко, І. (2020). Швидкісно-силові показники кваліфікованих гандболістів у підготовчому періоді. Слобожанський науково-спортивний вісник, 3(77), 14–19.
2. Козина, Ж. Л., Слюсарев, В. Ф., & Волков, Є. П. (2019). Методика індивідуалізації тренувального процесу гандболістів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми, 6, 38–43.
3. Sattler, T., Sekulic, D., Hadzic, V., Uljevic, O., & Dervisevic, E. (2012). Vertical jumping tests in volleyball: Reliability, validity, and playing-position specifics. Journal of Strength and Conditioning Research, 26(6), 1532–1538.
4. Wagner, H., Finkenzeller, T., Würth, S., & von Duvillard, S. P. (2014). Individual and team performance in team-handball: A review. Journal of Sports Science & Medicine, 13(4), 808–816.
5. Мудрик, С. Б. (2021). Структура спеціальної фізичної підготовленості воротарів у командних видах спорту. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 8(139), 72–77.

## УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ У ПРОЦЕСІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ

Орест ГІЛЕТА

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** У сучасному футболі координаційні здібності відіграють важливу роль у забезпеченні ефективності змагальної діяльності. Високий рівень координації дає змогу спортсменам швидко ухвалювати рішення, точно виконувати технічні дії та адаптуватися до змін ігрової ситуації. Особливої актуальності набуває вдосконалення координаційних здібностей на етапі спеціалізованої підготовки футболістів.

**Мета** — обґрунтувати засоби вдосконалення координаційних здібностей футболістів у процесі спеціалізованої підготовки.

**Методи.** Використано аналіз наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування координаційних здібностей, а також методи математичної статистики. Оцінювалися показники рівноваги, точності рухів, швидкості реакції та здатності до переведення рухових дій.

**Результати й обговорення.** Установлено, що ефективність розвитку координаційних здібностей футболістів залежить від використання вправ, максимально наближених до умов ігрової діяльності. Найбільш результативними є вправи з м'ячем, що передбачають зміну напрямку руху, темпу й виконання технічних дій в умовах обмеженого часу.

Виявлено, що застосування координаційних вправ у поєднанні з техніко-тактичними завданнями сприяє підвищенню точності передач, поліпшенню контролю м'яча й ефективності ігрових дій. Крім того, використання ігрових методів позитивно впливає на адаптацію спортсменів до змагальних умов.

Одержані результати свідчать про доцільність системного введення координаційних вправ у тренувальний процес футболістів. Це забезпечує підвищення якості технічної підготовки й загального рівня ігрової діяльності.

**Висновок.** Удосконалення координаційних здібностей футболістів є важливим складником їх підготовки. Використання спеціалізованих вправ, наближених до ігрових умов, сприяє підвищенню ефективності технічних дій. Подальші дослідження доцільно спрямувати на індивідуалізацію тренувального процесу.

### Список використаних джерел

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування футболістів. Київ: Олімпійська література, 2018.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Київ: Олимпийская литература, 2015.
3. Williams A. M., Reilly T. Talent identification and development in soccer. Journal of Sports Sciences, 2000.
4. Reilly T. Science and Soccer. London: Routledge, 2003.
5. Schmidt R. Motor Learning and Performance. Champaign: Human Kinetics, 2005.

## КОМПЛЕКСНЕ ОЦІНЮВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК У РЕГБІ-7

Артем ГЛИНКА

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені І. Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Сучасний регбі-7 характеризується високою інтенсивністю ігрової діяльності, що зумовлює підвищені вимоги до рівня техніко-тактичної підготовленості спортсменок. У практиці підготовки спостерігається переважання фрагментарного аналізу окремих показників, що ускладнює об'єктивне оцінювання ефективності ігрових дій та їх узагальнення.

**Мета** — визначити особливості техніко-тактичних дій кваліфікованих спортсменок у регбі-7 на основі комплексного оцінювання їх змагальної діяльності.

### **Завдання:**

1. Проаналізувати показники техніко-тактичних дій спортсменок у змагальній діяльності.
2. Визначити модельні характеристики ефективності ігрових дій.
3. Обґрунтувати підходи до їх використання в тренувальному процесі.

**Методи:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, відеоаналіз змагальної діяльності, методи математичної статистики.

**Результати й обговорення.** У процесі дослідження встановлено, що ефективність техніко-тактичних дій у регбі-7 визначають не окремими показниками, а їх поєднанням у структурі ігрової діяльності. Такий підхід до оцінювання фізичної підготовленості з використанням інтегральних показників обґрунтовано в передньому дослідженні, де показано доцільність узагальнення різнорідних характеристик на основі z-оцінок [1].

Водночас сучасні дослідження змагальної діяльності в жіночому регбі-7 підтверджують значний вплив контекстуальних чинників на рухову активність спортсменок, що зумовлює варіативність техніко-тактичних дій у різних ігрових ситуаціях [2]. Фахівці підкреслюють, що ефективність команди визначають не лише за індивідуальними технічними діями, а й узгодженістю тактичних взаємодій [3].

Отримані результати узгоджуються з наведеними підходами й доповнюють їх щодо визначення модельних характеристик техніко-тактичної підготовленості, що дає змогу використовувати їх як орієнтири в тренувальному процесі.

**Висновок.** Комплексний підхід до оцінювання техніко-тактичних дій забезпечує більш об'єктивне визначення рівня підготовленості спортсменок у регбі-7. Використання модельних характеристик сприяє підвищенню ефективності управління тренувальним процесом та оптимізації структури підготовки.

### **Список використаних джерел**

1. Глінка, А. А. (2025). Інтегральний аналіз структури фізичної підготовленості регбісток на основі z-оцінок. Академічні візії, (49).
2. Brosnan, R. J., Visentin, D., Watson, G., & Schmidt, M. (2025). Contextual factors matter: A two-year exploration into the impact of contextual factors on elite women's rugby sevens match-play movement demands. PLOS ONE, 20(5), e0322407. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0322407>
3. Chen, S. (2024). A comparative analysis of the technique and tactics of Chinese outstanding women's rugby team. Journal of Medicine, 1(3), 93–99.

## СКРИНІНГ ПОРУШЕНЬ СНУ В СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ

Анна ГУСАРОВА, Наталія ВДОВЕНКО, Галина РОССОХА

*Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту,  
м. Київ, Україна*

**Вступ.** Якість сну є одним із ключових чинників відновлення й спортивної результативності. Недостатній або порушений сон знижує когнітивні функції, уповільнює процеси відновлення й підвищує ризик травм (Grandner & Athey, 2024). У спорті вищих досягнень інтенсивні фізичні навантаження, часті переїзди, зміна часових поясів можуть негативно впливати і на стан здоров'я, і на якість сну спортсменів, що зумовлює актуальність цього дослідження.

**Мета** — оцінити якість сну, труднощі засинання й стан гігієни сну в спортсменів збірних команд України з єдиноборств.

**Методи.** У дослідженні взяли участь 19 спортсменів високої кваліфікації — членів збірних команд України з боксу, тхеквондо й дзюдо. Використано Athlete Sleep Screening Questionnaire (ASSQ) — опитувальник для оцінювання тривалості та якості сну, часу засинання, хронотипу, порушень сну й денного функціонування під час спортивних подорожей, хропіння, апное, споживання кофеїну, використання електронних пристроїв перед сном, а також кількості денних снів (Samuels et al., 2016). Труднощі зі сном оцінювали за п'ятьма пунктами опитувальника ASSQ із розрахунком індексу Sleep Difficulty Score (SDS) як суми балів (0–17). Значення SDS інтерпретували так: 0–4 — норма, 5–7 — легкі, 8–10 — помірні, 11–17 — тяжкі порушення сну. Також спортсмени заповнювали опитувальник індексу гігієни сну (Sleep Hygiene Index, SHI). Значення від 0–52 балів, де  $\leq 26$  балів — добра гігієна сну, 27–34 — задовільна,  $\geq 35$  — погана (Д. Бойко et al., 2024). Дані опрацьовано за методами математичної статистики. Усі учасники дослідження ознайомилися з умовами дослідження й надали письмову згоду на свою участь.

**Результати й обговорення.** Середнє значення SDS становило  $6,1 \pm 2,5$  бала, що свідчить про наявність легких порушень сну в значної частини обстежених спортсменів. Хронотип характеризується показником  $6,7 \pm 2,2$ , що вказує на помірно вечірню орієнтацію. Більшість спортсменів мають денний сон. Лише 10,5 зовсім не сплять удень, тоді як 42,1 % сплять вдень 1–2 рази на тиждень, 26,3 % — 3–4 рази, 21,1 % — практично щодня. Суттєвою проблемою є порушення сну під час спортивних подорожей — їх відзначають 57,9 % учасників, а також погіршення денного функціонування, про яке повідомляють 52,6 %. Серед поведінкових чинників особливу увагу привертає споживання кофеїну: 47,4 % вживають 1–2 порції на добу, а середній рівень становить близько 2 порції на добу. Користуються електронними пристроями перед сном усі спортсмени, з них 73,7 % роблять це щодня, що асоціюється з пригніченням секреції мелатоніну й погіршенням якості сну. Порушення дихання уві сні (хропіння — 15,8 %, апное — 10,5 %).

**Висновок.** Спортсмени збірних команд України з єдиноборств демонструють легкі порушення сну за шкалою SDS, що також поєднуються з несприятливими поведінковими діями — щоденним використанням гаджетів перед сном і помірним споживанням кофеїну. Найбільшою проблемою є погіршення сну й денного функціонування під час спортивних подорожей, що впливає на фізичний і психологічний стан спортсмена та якість його відновлення. Одержані результати підтверджують потребу впровадження програм гігієни сну в систему підготовки спортсменів високої кваліфікації.

### Список використаних джерел

1. Grandner, M. A., & Athey, A. B. (Eds.). (2024). *Sleep and sport: Physical performance, mental performance, injury prevention, and competitive advantage for athletes, coaches, and trainers*. Springer. <https://doi.org/10.1016/C2019-0-04426-3>
2. Samuels, C., James, L., Lawson, D., & Meeuwisse, W. (2016). The Athlete Sleep Screening Questionnaire: a new tool for assessing and managing sleep in elite athletes. *British journal of sports medicine*, 50(7), 418–422. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-094332>
3. Бойко, Д. І., Шкодін, А. Д., Скрипніков, А. М., Дельва, М. Ю., & Сонник, Г. Т. (2024). *Основи медицини сну та біоритмології* (2-ге вид.). Магнолія 2006.

## ПОРІВНЯННЯ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЕРГОМЕТРАХ CONCEPT 2

Іван ДОВГОДЬКО

*Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту,  
м. Київ, Україна*

**Вступ.** У тренувальному процесі спортсменів витривалих видів спорту широко застосовують різні типи ергометрів як засоби дозування аеробних навантажень і крос-тренування. Водночас еквівалентність фізіологічного навантаження між веслувальним (RowErg), лижним (SkiErg) і велосипедним (BikeErg) ергометрами залишається недостатньо вивченою, що ускладнює коректне планування тренувального процесу й оцінювання тренувального ефекту.

**Мета** — порівняти фізіологічні й механічні характеристики тривалої аеробної роботи на ергометрах Concept 2.

**Методи.** У дослідженні взяли участь два висококваліфіковані спортсмени. Було виконано 4-годинне тренування, що містило два цикли по 40 хв роботи на ергометрах Concept 2: веслувальному (RowErg), лижному (SkiErg) і велоергометрі (BikeErg). Інтенсивність навантаження не перевищувала аеробний поріг (концентрація лактату  $\approx 2$  ммоль  $\cdot$  л<sup>-1</sup>). Реєстрацію параметрів кардіореспіраторної системи проводили з використанням ергоспірометричної системи Vyntus CPX (Vyair Medical GmbH).

**Результати.** Установлено суттєві відмінності зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження на ергометрах. Найвищу механічну потужність досягнуто за роботи на велоергометрі, найнижчу — на лижному (різниця між вело й лижним ергометром становила 20 та 47%), це обумовлено найвищою механічною ефективністю велоергометра й найменшою лижного. Найвищі значення споживання кисню й енерговитрат досягнуті на веслувальному ергометрі, найменші — на лижному. Зокрема, за веслування спортсмени досягали 67% максимального споживання кисню, на велоергометрі — 57–63%, на лижному ергометрі — 50–55%. Частота серцевих скорочень практично не відрізнялась досягаючи 73–78% від максимальної.

**Висновок.** Для об'єктивного, оцінювання інтенсивності й фізіологічного ефекту навантаження, виконаного на різних ергометрах недостатньо використання лише частоти серцевих скорочень і концентрації лактату. Найменші відмінності виявлено під час роботи на веслувальному й вело-ергометрах. Результати дослідження свідчать про потребу подальшого вивчення й урахування в разі планування навантажень.

## Список використаних джерел

1. Mahler D. A., Hunter B., Lentine T., Ward J. Comparison of maximal oxygen uptake and ventilatory threshold between rowing and cycling // *Journal of Applied Sport Science Research*. — 1987. — Т. 1, № 2. — С. 41–46. — DOI: <https://doi.org/10.1080/02701367.1987.10605418>.
2. Lindenthaler J. R., Rice A. J., Versey N. G., McKune A. J., Welvaert M. Differences in physiological responses during rowing and cycle ergometry in elite male rowers // *Frontiers in Physiology*. — 2018. — Т. 9. — Стаття 1010. — DOI: <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.01010>.
3. Hagerman F. C., Lawrence R. A., Mansfield M. C. A comparison of energy expenditure during rowing and cycling ergometry // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. — 1988. — Т. 20, № 5. — С. 479–488.
4. Nelson H., Bosak A., Lowell R., McDermott M., Ziebell B., de Moors M., Blackley A., Arter S. Comparison of peak aerobic capacity between the treadmill and a skiing ergometer // *Journal of Exercise and Nutrition*. — 2021. — Т. 4, № 3. — Стаття 16.
5. Barfield J. P., Troup J. P. Response similarities between cycle and rowing ergometry // *Physical Therapy in Sport*. — 2003. — Т. 4, № 2. — С. 82–86. — Режим доступу: [https://www.researchgate.net/publication/246836946\\_Response\\_similarities\\_between\\_cycle\\_and\\_rowing\\_ergometry](https://www.researchgate.net/publication/246836946_Response_similarities_between_cycle_and_rowing_ergometry).

## РОЗВИТОК СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ВОЛИНСЬКІЙ ОБЛАСТІ

Катерина ДОЦЕНКО, Олена ДЕМ'ЯНЧУК

*Волинський національний університет імені Лесі Українки.  
м. Луцьк, Україна*

**Вступ.** Спортивне орієнтування — це вид спорту, в якому учасники за допомогою спортивної карти і компаса долають заздалегідь невідому дистанцію з контрольними пунктами. Результат переможця визначається за найменшим часом проходження дистанції серед всіх учасників даної вікової категорії. Також спортивне орієнтування дозволяє поєднувати потреби людини не тільки в фізичній, а й в розумовій активності. Це один з небагатьох видів спорту, в якому учасники змагань діють суто індивідуально, поза увагою тренерів, суддів, глядачів, навіть суперників. Також у спортивному орієнтуванні особливим є те, що спортсмени змагаються у всіх вікових групах, як серед чоловіків, так і жінок. Це вид спорту, в якому немає вікових обмежень. Аналіз наукової літератури свідчить, що заняття спортивним орієнтуванням мають значний оздоровлюючий ефект. Саме процес поєднання фізичної активності та інтелектуальної діяльності на свіжому повітрі здійснює позитивний вплив на формування інтелектуальних та особистісних рис учасників [1].

Сьогодні військово-прикладне значення спортивного орієнтування важко переоцінити, адже, з картою мають справу представники будь-якого роду військ. Особливо важливо вміти читати карту в обстановці воєнних дій на будь-якій території, коли неможливо скористатися іншою інформацією. У цих умовах самостійність прийняття рішень відіграє першорядну роль. І, звичайно, великого значення набуває швидкість, з якої ці рішення приймаються [3].

**Мета дослідження** — з'ясувати особливості розвитку спортивного орієнтування у Волинській області.

**Методи дослідження:** аналіз й узагальнення науково-методичної літератури та інформаційних джерел мережі Інтернет, дослідження та документальні джерела фахівців Центру національно-патріотичного виховання, туризму та краєзнавства.

**Результати й обговорення.** Спортивне орієнтування популярний вид спорту серед різних груп населення, в якому немає вікових обмежень. Даний вид спорту виник в кінці XIX століття, у Скандинавії, де його спочатку використовували як елемент підготовки війська, та з часом почали проводити змагання поза армією. Так більшість країн перейняло собі спортивне орієнтування, як вид спорту [2].

У оновлених правилах змагань 1918 р. були встановлені види дистанцій та представлена їх характеристика, затвердили вікові категорії в яких змагались учасники. З часом додали різновиди спортивного орієнтування, через збільшення його популярності.

Історію спортивного орієнтування на Волині вивчали й описували такі спеціалісти Волинського центру національно-патріотичного виховання, туризму та краєзнавства: Віталій Гнатюк, Володимир Гуцаленко., Леонід Толстихін, Микола Климук, Борис Третьєвич, Ігор Мальчик, Катерина Павлюк, Олег Черчик, Алла Корнійчук та ін.

З 1964 року на Волині набуває поширення спортивне орієнтування. В 1968 році започаткована зимова першість зі спортивного орієнтування. У 1968 вперше були проведені обласні змагання зі спортивного орієнтування серед школярів. Чемпіоном області того року став Борис Клімчук (видатна постать Волині: вчитель географії, директор школи, згодом — голова облвиконкому, голова Волинської облдержадміністрації, радник Президента, надзвичайний і повноважений посол Литви і Азербайджану).

У 1978 році вперше в Україні при Луцькій ДЮСШ № 2 створене відділення спортивного орієнтування, яке пропрацювало там до 1982 року. Кращі тренери Станції юних туристів (СЮТур) Володимир Гуцаленко, Галина Локачук, О. Мухлиніна, були переведені на роботу у створене відділення, старшим тренером якого призначено Леоніда Толстіхіна. Згодом відділення було переведено до структури СЮТур. Для проведення змагань зі спортивного орієнтування створюються нові спортивні карти, а в 1981 році випущена перша кольорова карта на Волині. Значна увага приділяється розвитку не лише туризму, а й орієнтуванню, де Волиняни теж як і в туризмі мають досягнення на Республіканському і Всесоюзному рівнях.

Однією з перших на Волині, кому присвоєно звання «Майстер спорту зі спортивного орієнтування» стала Катерина Кулько (тепер Павлюк). Згодом майстрами стали Петро Лугвіщук, Алла Пігалюк (Альошина), Володимир Люк, Катерина Бохонюк (Федець), Ігор Дорош, Андрій Мальчик, Ігор Головенко.

Після отримання Україною Незалежності, з 1991 року, (в цей час СЮТур перейменована на Центр Туризму, спорту та екскурсій). Також розширюється мережа позашкільних навчальних закладів, міських та районних Станцій Юних туристів.

Вагомими є здобутки юних волинян на Всеукраїнських змаганнях зі спортивного орієнтування. В 1995 році на Першості України зі спортивного орієнтування в програмі III літніх юнацьких ігор команда області зайняла I місце.

10 жовтня 1996 року у області була створена громадська організація «Луцька федерація спортивного орієнтування» (ГО «ЛФСО»). Першим президентом став Гуцаленко Володимир Іванович. Наступними президентами у різні роки були Петрочук Дмитро, Тарас Мельник, Ігор Карпюк.

Луцька федерація спортивного орієнтування (ЛФСО) Волинської області на даний час налічує більше 55 учасників. Серед учасників Волинської федерації щорічно проводяться «Особисті рангові змагання серед членів ЛФСО». Спортсмени активно беруть участь у змаганнях різних рівнів протягом року, за що отримують бали, що сумуються.

Федерація є активним учасником спортивного життя області. Члени ЛФСО самі беруть участь у змаганнях різного рівня, допомагають Центру туризму проводити заходи та проводять спортивні заходи різного рівня самостійно.

Велика увага приділяється подальшому розвитку спортивного орієнтування. Зокрема, за останній період створено десятки спортивних карт в різних регіонах області, як в лісовій місцевості, так і в пришкільних територіях. Центром створено сучасні полігони спортивного орієнтування для всіх бажаючих в лісових масивах поблизу обласного центру [4].

Сьогодні фахівці та спортсмени галузі спортивного орієнтування діляться знаннями та навичками орієнтування, допомагають та навчають воїнів ЗСУ. Багато діючих спортсменів з даного виду спорту захищають нашу Державу від окупанта.

**Висновок.** Спортивне орієнтування пройшло шлях від військових тренувань до міжнародного виду спорту, що поєднує фізичну витривалість і розумову активність. В Україні орієнтування стало популярним завдяки туристичним гурткам. Сьогодні цей вид спорту є важливим елементом фізичного виховання та масового спорту.

Наукові джерела та інтернет ресурси в недостатній мірі висвітлюють історію виникнення та розвитку спортивного орієнтування у Волинській області. Тому, дане питання потребує подальшого дослідження.

### Список використаних джерел

1. Дем'янчук О. Тенденції розвитку спортивного орієнтування у Волинській області. *Історія фізичної культури і спорту народів Європи*: зб. тез доп. V Міжнар. Наук. конгр. іст. фіз. культ. (27 вересня 2022 р.) / уклад.: А.В. Цьось, С.Я. Індика. Луцьк: Волинський. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. С. 64–65.

2. Історія Виникнення спортивного орієнтування. НУФКіСУ. URL: <https://studfile.net/preview/12633535/page:2/>
3. Усатюк Г. Ф., Войчун О. В. Спортивне орієнтування: методичні рекомендації до занять зі спортивного орієнтування. Миколаїв, 2015. 228 с. URL: <http://sport.mdu.edu.ua/fks/wp-content/uploads/2021/05/Спортивне-орєнтування.-Методичн-рекомендації-конвертирован.pdf>
4. Центр національно-патріотичного виховання, туризму та краєзнавства. URL: <https://cnpvtk.volyn.ua/>

## ЗМІСТ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОЇ ПРОГРАМИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СТІЛЬЦІВ З ЛУКА ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПОМИЛОК УПОРУ КИСТІ

Богдан ЄМЧИК, Сергій АНТОНОВ

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** На етапі попередньої базової підготовки важливо своєчасно виявляти й корегувати типові помилки в техніці пострілу юних стрільців з лука [1]. Порушення упору кисті руки, що утримує лук, знижує стабільність положення лука, порушує положення плечового пояса й погіршує відтворюваність техніки пострілу [2]. Це зумовлює потребу в диференційованих програмах технічної підготовки.

**Мета** — обґрунтувати зміст диференційованої програми технічної підготовки юних стрільців з лука, спрямованої на корекцію помилок в упорі кисті, що утримує лук.

**Методи:** теоретичний аналіз та узагальнення, педагогічне спостереження, педагогічне тестування.

**Результати й обговорення.** Диференційована програма технічної підготовки стрільців з лука побудована як система індивідуалізованих тренувальних впливів, спрямованих на формування стабільного, анатомічно доцільного й відтворюваного упору кисті в рухів'я лука, оптимізацію взаємодії ланок плечового пояса й вдосконалення підготовчої фази пострілу. Її структура охоплювала втягувальний, базовий, контрольний-підготовчий і передзмагальний мезоцикли, у межах яких застосовувалися втягувальний, розвивальний, відновлювальний і підвідний мікроцикли.

Зміст програми реалізовано через систему спеціально дібраних вправ: «контроль положення кисті в упорі», «перед натяг лука як елемент стійки напруги», «контрольований розтяг лука» й «контрольоване утримання лука».

Параметри навантаження змінювалися відповідно до завдань циклу: інтенсивність вправ була помірною або великою, обсяг — від 1 серії по 8 повторень у передзмагальному мезоциклі до 5 серій по 8 повторень у базовому, інтервали відпочинку — 1–3 хв. Така побудова забезпечувала поступове ускладнення координаційних вимог і перехід від формування правильного моторного відчуття до його стабілізації в умовах, наближених до змагальної діяльності. У втягувальному мезоциклі пріоритетом було первинне засвоєння правильного упору, у базовому — формування стійкого моторного стереотипу, у контрольному-підготовчому — перенесення сформованих навичок у структуру пострілу, у передзмагальному — підтримання якості техніки в умовах зменшення обсягу коригувальних засобів.

**Висновок.** Програма технічної підготовки юних стрільців з лука має диференційовану спрямованість і побудована на принципах циклічності, індивідуалізації та поетапного ускладнення спеціальних вправ. Її зміст забезпечує формування правильного упору кисті, стабілізацію положення плечового пояса й перенесення сформованої навички в цілісну структуру пострілу. Чітке дозування навантаження підвищує методичну обґрунтованість технічної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки.

### Список використаних джерел

1. Ємчик, Б., & Антонов, С. (2025). Показники технічної підготовленості юних стрільців з лука на дистанції 3 метри. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, (2), 81–88. <https://doi.org/10.32782/2221-1217-2025-2-10>
2. Ємчик, Б., & Антонов, С. (2025). Оцінка рівня технічної майстерності юних лучників під час стрільби на дистанції 18 метрів. *Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті*, (2), 14–24. <http://DOI.ORG/10.69468/2786-7544-2025-2-2>

## ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СТРІТ-ВОРКАУТІ

Ілля ЗАВОЙСЬКИЙ

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Стріт-воркаут упродовж останніх років трансформувався з масового аматорського фізкультурного руху в самостійний напрям спортивної діяльності з організованою системою змагань, нормативно визначеними правилами й збільшуваними вимогами до рівня фізичної підготовленості спортсменів. Змагальна діяльність у стріт-воркауті передбачає виконання технічно складних динамічних, статичних і статико-динамічних елементів на перекладині, паралельних брусах та іншому вуличному спортивному обладнанні.

Кожного року із цього виду спорту проводять змагання різного рівня. У змаганнях бере участь велика кількість спортсменів із різних країн світу. Розвитком стріт-воркауту на міжнародному рівні займається Всесвітня федерація стріт-воркауту й калістеніки (WSWCF). Вона була заснована 8 квітня 2011 року.

Аналіз сучасної наукової літератури свідчить про те, що більшість досліджень у галузі стріт-воркауту спрямовані переважно на вивчення його оздоровчого потенціалу, соціального значення й мотиваційних чинників залучення населення до занять. Водночас проблематика розроблення науково обґрунтованих програм фізичної підготовки спортсменів, адаптованих до специфіки змагальної діяльності, залишається недостатньо розкритою. У практиці підготовки спортсменів стріт-воркауту тренувальний процес часто будується на основі особистого досвіду й інтуїтивних підходів, без системного врахування базових принципів спортивного тренування, зокрема періодизації навантажень, принципу поступовості, варіативності та спеціалізованої спрямованості підготовки.

**Мета** — визначити ефективність впливу програми фізичної підготовки спортсменів віком 19–25 років у стріт-воркауті.

**Методи.** Теоретичний аналіз й узагальнення, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати.** Після завершення тримісячного тренувального циклу в контрольній групі, яка займалася за традиційною програмою, приріст показників фізичної підготовленості виявився незначним і варіювався в межах 2,0–8,6 %. Найбільш помітні зміни зафіксовано в тесті «піднімання тулуба в сид» (+8,6 %), що свідчить про певне підвищення рівня силової витривалості м'язів черевного преса. У вправах, які безпосередньо відображають специфіку стріт воркауту, — «підтягування» (+3,2 %), «віджимання в упорі лежачи» (+2,3 %) та «піднімання прямих ніг до перекладини» (+2,0 %) — динаміка поліпшення була мінімальною. Отримані результати вказують на недостатню ефективність несистемного, інтуїтивного підходу до тренувального процесу, який не забезпечує цілеспрямованого розвитку спеціальних фізичних якостей.

Водночас в експериментальній групі спостерігалось зростання показників в усіх тестових вправах. Темпи приросту становили від 21,7 до 53,1 %. Значні поліпшення зафіксовано в базових силових тестах: результат у вправі «підтягування на перекладині» зріс на 33,3 %, а у «віджиманнях на брусах» — на 34,8 %. Найбільш виражена позитивна динаміка відзначена в тесті «піднімання прямих ніг до перекладини» (+53,1 %), що пов'язано з цілеспрямованим розвитком силової витривалості м'язів живота. Комплексний вплив на основні м'язові групи, включно з антагоністами й синергістами, став результатом структурованої та збалансованої програми підготовки, потрібної для якісного виконання складних елементів фрістайлу (див. табл. 1).

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості спортсменів контрольної групи (КГ) та експериментальної групи (ЕГ) в кінці експерименту**

| № | Тестова вправа, рази / 1 хв          | КГ (n=10) |       | Приріст % | p     | ЕГ (n=10) |       | Приріст % | p     |
|---|--------------------------------------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
|   |                                      | до        | після |           |       | до        | після |           |       |
| 1 | Підтягування на перекладині          | 15,4      | 15,9  | 3,2       | >0,05 | 15,0      | 20,0  | 33,3      | <0,05 |
| 2 | Віджимання в упорі лежачи            | 30,2      | 30,9  | 2,3       | >0,05 | 30,2      | 39,1  | 29,5      | <0,05 |
| 3 | Віджимання на брусах                 | 20,5      | 21,5  | 4,9       | <0,05 | 21,0      | 28,3  | 34,8      | <0,05 |
| 4 | Піднімання прямих ніг до перекладини | 10,1      | 10,3  | 2,0       | >0,05 | 9,8       | 15,0  | 53,1      | <0,05 |
| 5 | Піднімання тулубу в сид              | 34,9      | 37,9  | 8,6       | <0,05 | 35,0      | 42,6  | 21,7      | <0,05 |

Усі виявлені позитивні зрушення в експериментальній групі були статистично достовірними ( $p < 0,05$ ), що підтверджує ефективність запропонованої програми фізичної підготовки, як порівняти з традиційним інтуїтивним підходом у контрольній групі.

**Висновок.** Порівняльний аналіз одержаних даних засвідчив, що використання традиційного, інтуїтивного підходу до побудови тренувального процесу в контрольній групі не забезпечує вираженого й гармонійного розвитку фізичних якостей спортсменів. Це підтверджує незначний і варіативний приріст результатів (у межах 2,0–8,6 %,  $p > 0,05$ ) і відсутність статистично достовірних змін у більшості контрольних випробувань.

На противагу цьому, упровадження експериментальної програми фізичної підготовки, побудованої відповідно до принципів періодизації, системності й поетапного збільшення навантаження, сприяло суттєвому та всебічному підвищенню рівня підготовленості спортсменів. У всіх тестових вправах зафіксовано статистично достовірний приріст показників (21,7–53,1 %,  $p < 0,05$ ). Одержані результати свідчать про усунення дисбалансу в розвитку м'язових груп та істотне поліпшення функціонального стану організму, що має вирішальне значення для виконання технічно складних елементів у стріт-воркауті.

Тож результати дослідження науково обґрунтовують доцільність застосування експериментальної програми фізичної підготовки спортсменів. Її реалізація забезпечує комплексний розвиток спеціальних фізичних якостей, підвищення рівня спортивної майстерності й зменшення ймовірності травмування завдяки раціональному поєднанню навантаження й відновлення.

Отже, поставлена мета дослідження була досягнута, що створює підґрунтя для подальшої оптимізації та вдосконалення організації тренувального процесу спортсменів стріт-воркауту.

**Список використаних джерел**

- Оробець І. Д. Воркаут як засіб покращення фізичних якостей студентів. 2021. [Електронний ресурс]. — режим доступу до ресурсу: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/handle/787878787/3688>
- Оксінчук Б. О. Стріт воркаут — універсальний вуличний спорт [Електронний ресурс]/режим доступу до ресурсу: <https://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/29690/1/>
- Гордієнко О. І. Особливості організації та проведення тренувань та змагань з «Street workout». [Електронний ресурс]/режим доступу до ресурсу: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/58368>
- Линець М. М. Принципи підготовки спортсменів. 2023. [Електронний ресурс] /режим доступу до ресурсу: <https://repository.ldufk.edu.ua/items/a8d0ed06-5ebd-4057-bef5-b89968bf23ed>

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Анастасія ФРОЛОВА, Ольга ЗАДОРЖНА

*Херсонський державний університет, м. Івано-Франківськ, Україна*

**Вступ.** Актуальність дослідження зумовлена умовами воєнного стану в Україні, які супроводжуються підвищеним рівнем стресу, емоційного напруження й нестабільності повсякденного життя. У таких обставинах фізична активність, зокрема художня гімнастика, набуває значення як засіб психологічної стабілізації, підтримання емоційної рівноваги й збереження працездатності. Водночас ефективність залучення до занять значною мірою залежить від сформованості мотивації, яка визначає регулярність і результативність тренувальної діяльності, що зумовлює потребу дослідження соціально-психологічних умов, що сприяють підтримці й розвитку мотивації до занять художньою гімнастикою в умовах війни.

**Мета** — визначити соціально-психологічні умови формування мотивації до занять художньою гімнастикою.

**Методи дослідження:** методи теоретичного аналізу наукових і методичних джерел, узагальнення й систематизація отриманих даних.

**Результати й обговорення.** У наукових джерелах мотивацію до занять спортом трактують як сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників, що визначають активність і спрямованість діяльності особистості. Наприклад, Г.В. Безверхня, В.В. Цибульська, Г.І. Гончар розглядають мотивацію як механізм узгодження внутрішніх потреб із зовнішніми впливами, який зумовлює вибір поведінки [1].

Науковці І. Колеснік, І. Терещенко, Т. Левчук зазначають, що інтерес до занять значною мірою визначається змістом і організацією діяльності, а різноманітність вправ, можливість опанування нових рухів і естетичний складник підвищують зацікавленість і сприяють формуванню стійкої мотивації. У цьому контексті художня гімнастика має значний мотиваційний потенціал, оскільки поєднує фізичне навантаження з координаційною складністю, творчістю й естетикою рухів [2].

У дослідженні І.М. Якубова підкреслено, що формування мотивації відбувається під впливом емоційного стану, самооцінки й соціального середовища, що особливо актуально для художньої гімнастики з огляду на публічність та оцінювання результатів діяльності. До соціально-психологічних чинників належать емоційний стан, рівень тривожності й стресостійкості, самооцінка, характер взаємодії у групі, а також організаційні умови занять [3].

Роль мотивації у спортивній діяльності має особливе значення, оскільки вона визначає не лише залученість до тренувального процесу, а й здатність досягати високих результатів у змагальних умовах. У спорті мотивація пов'язана з орієнтацією на досягнення, прагненням до самовдосконалення, подоланням фізичних і психологічних навантажень, а також готовністю працювати в умовах постійної конкуренції [5]. Високий рівень мотивації забезпечує стабільність тренувального процесу, витривалість до невдач і здатність зберігати ефективність діяльності в стресових ситуаціях, що набуває особливого значення в умовах воєнного стану.

У художній гімнастиці мотивація значною мірою підсилюється прикладами успішних українських спортсменок, які демонструють високі результати на міжнародній арені. Зокрема, досягнення Ганни Різатдінової, Влади Нікольченко й Вікторії Онопрієнко формують уявлення про можливість досягнення високого рівня майстерності завдяки систематичній підготовці й внутрішній спрямованості на результат. Їх спортивний шлях відображає значення наполегливості, дисципліни й психологічної стійкості як складників мотивації в спорті [4].

На підставі проведеного аналізу встановлено, що соціально-психологічні умови формування мотивації до занять художньою гімнастикою визначають за поєднанням емоційних, особистісних і соціальних чинників у межах тренувального середовища. Важливе значення має позитивний емоційне тло занять, розвиток самооцінки й відчуття самоефективності, підтримувальна взаємодія з тренером і в групі, а також організація занять, що поєднує технічні й творчі компоненти та забезпечує можливість самовираження.

**Висновок.** Отже, формування мотивації до занять художньою гімнастикою визначаються за взаємодією соціально-психологічних чинників, які в умовах війни в Україні набувають особливої ваги. Для дітей і підлітків заняття художньою гімнастикою виконують не лише спортивну, а й психоемоційну функцію, сприяють зниженню рівня тривожності, стабілізації емоційного тла та формуванню відчуття безпеки через структуровану діяльність. Вагомого значення набуває підтримка з боку тренера й колективу, що створює атмосферу довіри й згуртованості, а також дає змогу зберігати мотивацію навіть за наявності зовнішніх стресових чинників. Додатковим стимулом виступає можливість самовираження через рух і художній образ, що посилює внутрішню зацікавленість і сприяє формуванню ціннісного ставлення до занять. У таких умовах мотивація трансформується з орієнтації тільки на спортивний результат у більш широку систему особистісного розвитку, де поєднуються прагнення до досягнень, емоційне благополуччя й соціальна підтримка.

#### Список використаних джерел

1. Безверхня, Г. В., Цибульська, В. В., & Гончар, Г. І. (2016). Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів. Умань: ВПЦ «Візаві». 218.
2. Колеснік, І., Терещенко, І., & Левчук, Т. (2022). Формування мотивації до занять з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти засобами гімнастики. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (1), 57–61. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.1.57-61>.
3. Якубов, І. М. (2025). Аналіз впливу оздоровчої гімнастики на фізичний стан та психологічний стан підлітків. Західноукраїнський національний університет, Тернопіль, Україна. 56.
4. Улан, А. М., & Дейнеко, Н. Р. (2025). Аналіз мотивів до занять спортивною діяльністю (на прикладі художньої гімнастики). *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: матеріали XX Міжнародної науково-методичної конференції*. Київ: ННОІ НУФВСУ. 64–66.
5. Кайзерова, А. (2021). Психологічні бар'єри тренувальної та змагальної діяльності спортсменів з художньої гімнастики. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*, (3(52)), 51–55. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.3.7>

УДК

## МОДЕЛІ ПРОХОДЖЕННЯ СМУГИ ПЕРЕШКОД ДЛЯ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У СУЧАСНОМУ П'ЯТИБОРСТВІ

**Андрій ЗУБАЧ***Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Сучасне п'ятиборство зазнає суттєвих змін, спрямованих на підвищення видовищності й доступності цього виду спорту. Одним із найважливіших нововведень стало впровадження дисципліни перегони з перешкодами (**Obstacle race**), яка замінила конкур. Смуга перешкод передбачає подолання дистанції завдовжки майже 60–70 м, що містить 8 стандартизованих перешкод. Виконання дистанції вимагає поєднання швидкісних, силових і координаційних якостей, а результат значною мірою залежить від техніки подолання окремих елементів. У зв'язку з новизною дисципліни, виникає потреба в науковому аналізі структури проходження дистанції та визначенні ключових чинників, що впливають на результат спортсменів.

**Мета** — проаналізувати структуру проходження дистанції перегонів з перешкодами (obstacle race) та визначити перешкоди, мають найбільше впливають на результат спортсменів високої кваліфікації.

### **Завдання дослідження:**

1. Установити результативність висококваліфікованих спортсменів з проходження смуги перешкод у сучасному п'ятиборстві
2. Класифікувати перешкоди за характером їх подолання.
3. Розробити хронологічну модель проходження смуги перешкод висококваліфікованих спортсменів.

**Методи.** У дослідженні використано аналіз наукової та методичної літератури, аналіз офіційних правил UIPM, відеоаналіз виступів спортсменів і хронометраж проходження окремих перешкод. Матеріалом дослідження стали результати виступів спортсменів на змаганнях UIPM Pentathlon World Cup Final 2025.

**Результати й обговорення.** Аналіз результатів показав, що найкращі показники серед чоловіків становлять 376 очок, тоді як серед жінок — 358 очок. Із розширенням вибірки спортсменів (1–3, 1–10, 1–18 місця) спостерігається закономірне зниження середнього результату, що свідчить про варіативність рівня підготовленості спортсменів.

Під час дослідження здійснено класифікацію перешкод за характером їх подолання:

- силового спрямування (кільця, рукохід, похилі драбини, скелелазні зачепи, літаючі обручі);
- координаційного спрямування (сходинки, баланс, лісабонські сходи);
- швидкісного спрямування (стінка, фінішна рампа);
- комбіновані перешкоди (велике колесо, малі колеса, верх під скрізь).

Установлено, що найбільші часові витрати припадають на силові перешкоди, зокрема похилі драбини, літаючі обручі й скелелазні зачепи, що підтверджує їх визначальний вплив на загальний результат.

**Висновок.** Результативність проходження смуги перешкод у сучасному п'ятиборстві значно залежить від здатності спортсменів підтримувати стабільний темп виконання й мінімізувати втрати часу на силових елементах. Установлено, що найбільший вплив на кінцевий результат мають силові й комбіновані перешкоди. Розроблені моделі проходження дистанції

дають змогу визначити ключові елементи підготовки спортсменів і можуть бути використані для оптимізації тренувального процесу в сучасному п'ятиборстві.

#### Список використаних джерел

1. Ko, B. G., Cho, E. H., & Lee, J. H. (2021). Relative contribution among physical fitness factors contributing to the performance of modern pentathlon. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
2. Zhang, Y., et al. (2022). Effects of complex training on strength and power in elite female modern pentathlon athletes. *Frontiers in Physiology*.
3. Alexandria, D., et al. (2025). Performance in modern pentathlon: Analyzing the interdependence of events in men and women. *Retos*.
4. Union Internationale de Pentathlon Moderne. (2024). *Obstacle discipline competition guidelines*.
5. Union Internationale de Pentathlon Moderne. (2023). *Modern pentathlon and the introduction of obstacle discipline*.

## КЛАСТЕРНИЙ АНАЛІЗ ЯК МЕТОД ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ПІД ЧАС РОЗРОБЛЕННЯ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТЗАЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Ірина ІВАНИШИН<sup>1</sup>, Юрій ІВАНИШИН<sup>2</sup>, Ігор ВИПАСНЯК<sup>1</sup>,  
Анна ПАТРІЙЧУК<sup>3</sup>, Олег ВІНТОНІВ<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Карпатський національний університет імені Василя Стефаника,  
м. Івано-Франківськ, Україна

<sup>2</sup>Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
м. Київ, Україна

<sup>3</sup>Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, Україна

<sup>4</sup>Івано-Франківський національний технічний університет  
нафти і газу, м. Івано-Франківськ, Україна

**Вступ.** Традиційні підходи до організації тренувального процесу часто ґрунтуються на усереднених показниках, що може знижувати ефективність підготовки через ігнорування індивідуальних відмінностей між спортсменами [1, 2, 3]. У цьому контексті кластерний аналіз виступає інструментом диференціації, що дає змогу об'єднувати юних спортсменів у відносно однорідні групи за сукупністю значущих характеристик [4]. Це, сприяє більш цілеспрямованому добору засобів і методів тренування й підвищенню результативності тренувального процесу.

**Мета дослідження** — науково обґрунтувати використання кластерного аналізу як методу диференціації під час розроблення програми підготовки юних футзалістів на етапі попередньої базової підготовки.

### Завдання дослідження:

1. Визначити інформативні психофізіологічні показники, що характеризують рівень підготовленості юних футзалістів на етапі попередньої базової підготовки.
2. Провести комплексне обстеження юних футзалістів для отримання вихідних даних за визначеними показниками.
3. Застосувати кластерний аналіз для групування спортсменів у відносно однорідні групи за сукупністю психофізіологічних і технічних характеристик.

**Методи дослідження.** У дослідженні застосовано методи психодіагностики; інструментальні методи вимірювання (системи «Психомоторика», «Світло-тест»); методи математичної статистики (кластерний аналіз). У дослідженні взяли участь 60 юних футзалістів віком 13–14 років, які мали стаж занять 3 і більше років. Усі вимірювання проводили з дотриманням етичних норм.

**Результати.** Застосування кластерного аналізу дало змогу виокремити дві однорідні групи юних футзалістів, які відрізнялися за рівнем розвитку психофізіологічних функцій і технічної майстерності. Перший кластер об'єднав юних футзалістів з вищим психофізіологічним профілем і технічною підготовленістю, а другий — з нижчими. Результати аналізу показали брак відмінностей у складових мотиваційного компонента, особистісних характеристик, що надалі допоможе планувати теоретичну підготовку за єдиною схемою. Проте за показниками візуалізації цілі, управління своїми емоціями юні футзалісти, що належали до першого кластеру, мали вищі значення, що є свідченням більш ефективного моделювання ігрових ситуацій, ухвалення рішень.

Установлено, що за практично всіма показниками когнітивних процесів юні футзалісти з першого кластера мали статистично значуще вищі показники, за винятком швидкості переробки інформації, кількості помилок і стійкості концентрації уваги.

Для юних футзалістів з першого кластеру були характерними статистично значуще кращі значення швидкості реакції на різні види подразників руками й ногами, вищі значення показників теплінг-тестів для рук і ніг, а також критичної частоти світлового сприйняття.

Як результат, спостерігали статистично значущу різницю в тесті технічної підготовленості.

Це створило передумови для обґрунтованої диференціації тренувального процесу й добору відповідних адекватних засобів і навантажень для кожної групи в макроциклі. У підготовчому періоді диференційовано обсяг та інтенсивність навантажень; визначено пріоритет розвитку якостей (наприклад, в одних груп — завадостійкість, в інших — швидкість реакції); дібрано спеціалізовані вправи відповідно до слабких місць кожного кластеру. У змагальному періоді здійснено індивідуалізацію тактичних завдань. У перехідному періоді кластерний аналіз використано для оцінювання динаміки показників після змагального сезону; виявлення змін у структурі кластерів (хто прогресував, хто потребує додаткової уваги); індивідуалізації відновлювальних заходів і підтримувальних тренувань; планування наступного макроциклу з урахуванням отриманих результатів.

**Висновок.** Використання кластерного аналізу сприяло підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу, забезпечило індивідуалізацію підготовки та може бути рекомендоване для впровадження у практику підготовки юних футзалістів на всіх етапах.

#### Список використаних джерел

1. Іваніцький, Р.Б., Бичук, І.О., Бичук, О.І., Швай, О.Д., & Герасимюк, П.П. (2023). *Підготовка кваліфікованих футзалістів: метод. рекомендації*. Луцьк.
2. Костюкевич, В. М. (2021). *Організаційно-методичні аспекти розробки навчальних програм підготовки футболістів у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву: посібник*. Вінниця: ТОВ «Твори».
3. Єрмоленко, О. В., & Єрмоленко, М. В. (Уклад.). (2023). *Методика організації та проведення практичних занять з футзалу: методичні вказівки*. Краматорськ: ДДМА.
4. Serrano, C., Ferraz, A., Ribeiro, J.N., Ibañez, E., Travassos, B. (2025 September). Unlocking the training process: how different training tasks shape the physiology and biomechanics of professional futsal players. *Front Sports Act Living*, 11(7), 1549026. doi: 10.3389/fspor.2025.1549026.

## СУЧАСНІ ТРАНСФОРМАЦІЇ ПРАВИЛ ЗМАГАНЬ У БАДМІНТОНІ

Ігор КАЛІНІЧЕНКО, Христина ХІМЕНЕС

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Бадмінтон є одним із найбільш динамічних ракеткових видів спорту у світі, що перебуває під управлінням Всесвітньої федерації бадмінтону (BWF — Badminton World Federation) [2].

Сучасна діяльність BWF передбачає систематичний перегляд і вдосконалення правил змагань для підвищення видовищності, справедливості й комерційної привабливості спорту. Упродовж 2023–2025 років федерація ініціювала низку суттєвих змін, які стосуються системи нарахування очок, правил подачі, суддівських технологій та організації змагального процесу.

**Мета** — обґрунтувати сучасні зміни правил змагань у бадмінтоні.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез, індукція, дедукція, документальний метод, порівняння.

**Результати й обговорення.** Бадмінтон як вид спорту сформувався в Англії в 80-х роках XIX ст. У 1893 році були укладені перші офіційні правила змагань, згідно з якими матчі проводили до 3 виграних партій до 15 очок у чоловіків та 11 очок у жінок. Зміна рахунку відбувалася лише тоді, коли вигравали розіграш гравці, які подають. Така система підрахунку була актуальною до 2002 року.

У період від 2002 до 2006 року IBF (згодом BWF) починає радикально експериментувати з новою системою  $5 \times 7$  — п'ять геймів по сім очок, також з правилом "переходу подачі". Але, на думку спортивних функціонерів, ця система виявилася неефективною через надмірне подовження тривалості матчів [1, 4].

Від 2006 року впроваджено систему  $3 \times 21$  з ралі-пойнт (rally point system), де очко нараховують після кожного розіграшу незалежно від того, хто подавав. Ця система унормувала правила для чоловіків і жінок, зробивши матчі більш передбачуваними за тривалістю.

Однак після двох десятиліть використання системи  $3 \times 21$ , фахівці BWF виявили низку проблем, які стали підставою для повернення до системи  $3 \times 15$  (rally point system). BWF аргументує свою діяльність такими положеннями:

- упроваджувана система підрахунку очок вимагатиме вищого рівня концентрації уваги, що цілком відповідає сучасним тенденціям швидкісно-силового стилю гри;
- створення глобальної конкуренції, що сприятиме розширенню географії лідерів [1, 4].

Також Національні федерації та Ліги активно впроваджують альтернативні правила змагань, зокрема систему підрахунку очок  $5 \times 11$ ,  $3 \times 7$ ,  $1 \times 21$  тощо, організатори комерційних турнірів (Lin Dan Cup, BDMNT-XL, IBL, WBL) активно експериментують з правилами та системою проведення змагань (була зіграна категорія  $3 \times 3$ , двоє чоловіків і жінка); тривалість сету 10 хв, без обмеження кількості забитих очок, а також спеціальний суперсет до трьох виграних очок (за рівної кількості виграних сетів).

Актуалізація правил змагань призведе до суттєвих техніко-тактичних змін, оскільки кожне очко матиме більшу цінність. Стратегії, які передбачають повільний початок матчу, можуть стати менш ефективними, а гравці, які здатні швидко адаптуватися до умов навколишнього середовища, підтримуючи високий темп обміну ударів, матимуть перевагу.

Одним з прогнозованих ефектів, на нашу думку, стане перевага темпу над варіативністю, що теж спричинить до підвищення обережних або, навпаки, ризикованих техніко-

тактичних дій. Також активізується боротьба за ініціативу з першого удару, і, як наслідок, — зростання когнітивного навантаження на спортсменів, а також спринтеризацію гри [1, 4].

Зазначені зміни також є прямим наслідком еволюції структуро-регламентних параметрів командних змагань.

**Висновок.** Запропоновані BWF зміни в системі підрахунку очок у бадмінтоні представляють значний крок у розвитку цього виду спорту. Повернення до формату 3х15 відображає прагнення федерації адаптувати бадмінтон до сучасних вимог спортивного бізнесу.

Основними причинами впровадження системи 3х15 можна вважати прагнення до скорочення тривалості матчів, підвищення динамічності й видовищності гри, прогнозоване зменшення фізичного навантаження, що безпосередньо вплине а тривалість спортивної кар'єри кваліфікованих спортсменів.

### Список використаних джерел

1. La Vie du Volant. (2026, January). *Evolution of the point scoring system*. <https://www.lavieduvolant.org/2026/01/evolution-of-the-point-scoring-system.html>.
2. Pledge Sports. (2017). *Top 10 most popular sports in the world by participation*. Retrieved from <https://www.pledgesports.org/>
3. Phomsoupha, M., & Laffaye, G. (2015). The science of badminton: Game characteristics, anthropometry, physiology, visual fitness and biomechanics. *Sports Medicine*, 45(4), 473–495. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0287-2>
4. The Times of India. (2026). *Badminton reverts to 3x15 scoring format: Change aimed at making sport more engaging; BWF to vote in April AGM*. MSN. <https://www.msn.com/en-in/news/India/badminton-reverts-to-3x15-scoring-format-change-aimed-at-making-sport-more-engaging-bwf-to-vote-in-april-agm/ar-AA1Wg8Xr>

## ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Володимир КОВАЛЬЧУК, Ігор БАКІКО

*Луцький національний технічний університет,  
м. Луцьк, Україна*

**Вступ.** Використання ігрового методу в підготовці легкоатлетів є ефективним засобом підвищення мотивації та активізації навчально-тренувального процесу. Ігрові вправи сприяють комплексному розвитку основних фізичних якостей — швидкості, сили, витривалості, спритності й гнучкості — в умовах емоційної залученості спортсменів. Поєднання елементів змагання й рухової діяльності дає змогу оптимізувати тренувальні навантаження й підвищити результативність легкоатлетичної підготовки [5].

**Мета дослідження** — визначити специфіку застосування ігрового методу в підготовці спортсменів молодшого шкільного віку, які займаються легкою атлетикою.

**Методи дослідження.** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури й контенту WEB-сторінок мережі «Інтернет».

**Результати й обговорення.** На початкових етапах спортивної підготовки особливо ефективним вважають використання ігрового методу в роботі з юними спортсменами. За визначенням В.І. Бобровника та ін. [3], ігровий метод відзначається різноманітністю способів досягнення мети й комплексністю діяльності, оскільки його основою є різні рухові дії — біг, стрибки, перенесення вантажів, подолання перешкод, метання предметів тощо. Усі ці вправи виконують в умовах, що постійно змінюються, супроводжуються змагальним елементом і високим емоційним напруженням. Такий метод сприяє розвитку самостійності, ініціативності, спритності, а також мобілізації фізичних і психічних можливостей тих, хто займається, водночас формуючи морально-вольові якості особистості [3].

У навчальній програмі з легкої атлетики для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл олімпійського резерву й закладів спортивного профілю ігровий метод визначено як один із засобів розвитку фізичних якостей легкоатлетів [2].

Він передбачає виконання різних рухових завдань у формі гри, що робить заняття більш емоційними, і підвищує зацікавленість дітей, особливо на етапі початкової підготовки. Завдяки цьому ігровий метод ефективно використовують для вдосконалення координаційних здібностей, розвитку швидкісних і швидко-силових якостей, а також виховання сміливості, наполегливості й інших рис характеру. На більш високих рівнях спортивної майстерності він виконує роль засобу активного відпочинку, дозволяючи перевести увагу спортсменів на інший вид рухової активності, що сприяє швидшій адаптації та відновленню організму [2].

Ігровий метод у спорті зазвичай ґрунтується на поєднанні різних рухових дій: бігу з маневруванням, передачі й ловленню м'яча, кидків у ціль, подолання природних чи штучних перешкод тощо. Йому властива висока динамічність, оскільки гравці змушені швидко ухвалювати рішення й виконувати рухові завдання, що позитивно впливає на розвиток координаційних та інших рухових здібностей [1].

У процесі ігор відбувається комплексний розвиток усіх фізичних якостей. Рухливі ігри, до складу яких входять біг, стрибки, метання й елементи спрощених спортивних ігор, рекомендують застосовувати наприкінці основної частини занять. За даними В.М. Платонова [4], використання таких ігор та ігрових завдань, завдяки різноманітності вправ і їхньому вдалому добору, підвищує інтерес і мотивацію до тренувального процесу, комплексно впливає на організм і сприяє розвитку кількох рухових якостей одночасно.

Кожна гра складається з різноманітних рухових елементів: ходьби, бігу, стрибків, передачі м'яча та інших вправ. Біг — майже незмінний складник ігор. Його виконання може відрізнятися за інтенсивністю й тривалістю — від легкого бігу підтюпцем до різкого ривка з місця чи бігу з прискоренням. У грі застосовують різні варіанти бігових дій, які відрізняються стартовим положенням, довжиною дистанції та потрібними зусиллями. Така різноманітність сприяє розвитку загальної фізичної підготовки спортсмена.

Стрибки також є невід'ємною частиною багатьох ігор. Їх можна виконувати в різних формах: через перешкоди чи без них, у напрямку до суперника чи від нього, у боротьбі за м'яч тощо. Часті стрибкові вправи, зокрема в положенні присідання, зміцнюють м'язи ніг і гомілковостопні суглоби. Вони готують опорно-руховий апарат до більших навантажень у легкоатлетичних вправах, розвивають координацію та формують основу для засвоєння складної техніки стрибків. Так само й кидки м'ячів різної ваги та розміру є невід'ємною частиною ігор [5].

Для легкої атлетики особливо важливою є швидкість, що потрібна не лише в бігу, й у стрибках і метаннях. Її ефективно розвивають за допомогою ігрових засобів. На відміну від спеціальних легкоатлетичних вправ, де працюють окремі м'язові групи, в іграх задіяна значно більша кількість м'язів, водночас зберігається швидкісна спрямованість рухів. Саме тому ігри доцільно застосовувати як доповнення до легкоатлетичних занять, адже вони забезпечують різнобічну фізичну підготовку.

Використання ігрового методу слід диференціювати з урахуванням віку спортсменів. Оптимальним вважають початок занять з легкої атлетики у 10–12 років, коли діти можуть брати участь у доступних рухливих іграх і засвоювати прості рухові навички: короткі прискорення, стрибки в довжину, метання м'яча через голову, лазіння. Такі ігри зміцнюють м'язи всього тіла, що створює передумови для гармонійного розвитку учнів [3].

Ігрові засоби, що застосовують у тренувальному процесі, можна класифікувати за їхнім впливом на розвиток фізичних якостей:

- засоби, спрямовані на розвиток сили в поєднанні зі швидкістю;
- засоби, які вдосконалюють швидкість реакції разом зі швидкістю рухів.

Така класифікація полегшує добір ігрових засобів для досягнення конкретних педагогічних цілей у процесі тренувань.

Кожну групу ігрових засобів можна поділити на такі підгрупи [1]:

- а) ігрові вправи;
- б) рухливі ігри;
- в) естафети;
- г) спрощені спортивні ігри.

Комплексний розвиток юних легкоатлетів вимагає врахування їхніх індивідуальних особливостей — унікальних характеристик, що відрізняють кожну людину від інших. Це містить природні й соціальні, фізичні й психічні, вроджені й набуті властивості.

**Висновок.** Ігровий метод є результативним підходом до розвитку фізичних якостей, адже він сприяє емоційному залученню спортсменів, швидкому переведенню між різними режимами м'язової роботи та активізації широкого спектра м'язових груп, забезпечуючи комплексний тренувальний ефект.

Рухливі ігри для тренування фізичних якостей юних легкоатлетів треба добирати з урахуванням індивідуальних можливостей дітей, їхнього рівня фізичної та рухової підготовленості, а також мотивації до занять легкою атлетикою.

### Список використаних джерел

1. Адамчук, В.В. (2021). Програмування тренувального процесу спортсменів у легкоатлетичному багатоборстві на етапі безпосередньої підготовки до змагань [автореферат]. Київ. 22.

2. Бобровник, В.І., Совенко, С.П. & Колот, А.В. (2019). Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ.: Логос. 192.

3. Бобровник, В. І., Пугачов, Д. О. & Ткаченко, М. Л. (2023). Тренувальні засоби різної спрямованості для удосконалення фізичних якостей бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 4–3. 3–12.

4. Платонов, В.М. (2020). Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня. 704.

5. Пугачов, Д. (2024). Компоненти фізичних якостей в процесі тренування кваліфікованих бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Молодь та олімпійський рух*: зб. тез доп. XVII Міжнародної конф., молодих вчених. Київ. 125–126.

## ОСОБЛИВОСТІ ПРАВИЛ СТРІЛЬБИ В РІЗНИХ ВИДАХ ЗМАГАНЬ З БІАТЛОНУ

Кирило КОЛУПАЄВ

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

У сучасному біатлоні результат змагальної діяльності спортсменів визначають за комплексною взаємодією фізичної, технічної та психологічної підготовленості. Структура змагальної діяльності біатлоністів містить лижні перегони й стрільбу, які тісно взаємопов'язані та потребують високого рівня спеціальної підготовленості спортсменів. Особливістю біатлону є виконання стрільби після інтенсивного пересування на лижах, що супроводжується підвищенням частоти серцевих скорочень і дихання та ускладнює процес прицілювання й виконання пострілу [4]. У наукових дослідженнях зазначено, що показники точності стрільби й ефективність роботи на стрілецькому рубежі є важливими чинниками результативності виступів біатлоністів у змаганнях [2, 3]. У зв'язку із цим, важливого значення набуває аналіз правил стрільби в різних видах змагань з біатлону та їх урахування в процесі спортивної підготовки.

**Мета дослідження** — проаналізувати особливості правил стрільби в різних видах змагань з біатлону й встановити їх значення для стрілецької підготовки спортсменів.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури.

У біатлоні стрільбу виконують на спеціально обладнаних вогневих рубежах у визначеній послідовності, яка залежить від виду змагань. На кожному рубежі спортсмен виконує серію з п'яти пострілів у положеннях лежачи або стоячи. Послідовність виконання стрільби, кількість рубежів і система покарань за промахи визначають за правилами проведення конкретного виду змагань [4].

У різних видах біатлонних змагань застосовують відмінні правила стрільби й системи покарань за промахи. Наприклад, в індивідуальних перегонах передбачено чотири рубежі стрільби (лежачи — стоячи — лежачи — стоячи), а за кожен промах до загального результату спортсмена додається одна хвилина штрафного часу. У спринті стрільбу виконують на двох рубежах (лежачи й стоячи), а за кожен промах спортсмен повинен пройти штрафне коло завдовжки 150 м. У перегонах переслідуванням та мас-старті стрільбу здійснюють на чотирьох рубежах, а покарання за промах передбачає проходження штрафного кола [2].

Дотримання правил стрільби є обов'язковою умовою проведення змагань. Порушення встановленої послідовності стрільби або правил поведінки зі зброєю вважають порушенням регламенту, яке може призвести до дискваліфікації спортсмена [4].

**Висновок.** Отже, аналіз наукової та методичної літератури засвідчив, що правила стрільби в різних видах змагань з біатлону визначають особливості організації змагальної діяльності спортсменів і суттєво впливають на результативність їх виступів. Урахування специфіки різних видів змагань у тренувальному процесі дає змогу більш цілеспрямовано планувати стрілецьку підготовку біатлоністів, моделювати змагальні умови під час тренувань і вдосконалювати техніку виконання пострілу [1]. Це сприяє підвищенню стабільності стрільби й ефективності виступів спортсменів у змагальній діяльності.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з використанням сучасних технічних засобів у стрілецькій підготовці біатлоністів, що допоможе підвищити точність стрільби й ефективність тренувального процесу.

---

**Список використаних джерел**

1. Колупаєв, К., Стефанишин, Н., & Стефанишин, М. (2024). Лазерна зброя у підготовці біатлоністів. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»*, (May 31, 2024; Berlin, Germany), 268–269.
2. Björklund, G., & Laaksonen, M. S. (2022). The determinants of performance in biathlon World Cup sprint and individual competitions. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, Article 841619. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.841619>
3. Luchsinger, H., Kocbach, J., Ettema, G., & Sandbakk, Ø. (2019). Analysis of a biathlon sprint competition and associated performance factors. *Frontiers in Sports and Active Living*, 1, Article 60. <https://doi.org/10.3389/fspor.2019.00060>
4. Zubrilov, R. A. (2010). *Strelkovaya podgotovka biatlonista* [Shooting training of a biathlete]. Kyiv, Ukraine: Olimpiyskaya literatura.

## МОДЕЛЮВАННЯ КАРДІОТРЕНУВАННЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Галина КОНДРАЦЬКА

*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка,  
м. Дрогобич, Україна*

**Вступ.** Розв'язання проблем підготовки спортсменів вимагає перегляду підходів до моделювання тренувального процесу. Одним із перспективних напрямів підготовки юних спортсменів є правильне планування кардіотренування.

Побудова підготовки й програмування в спорті зумовлена певними особливостями, серед яких варто відзначити зміст тренувального процесу, специфіку виду спорту, завдання й значущість типів тренування, планування навантажень і вибір засобів відповідно до етапу підготовки [3].

Науковці П. Ладика, Ю. Редька [2] вважають, що незалежно від етапу багаторічної підготовки атлета, тренувальний процес повинен бути спрямованими на оптимізацію специфічних адаптаційних змін в організмі, які викликані характером фізичних навантажень.

Фахівці В. Костюкевич [3], В. Платонов [4] вважають, що раціональність та ефективність побудови процесу підготовки залежить від послідовного розташування структурних утворень різної тривалості й спрямованості навантажень [3, 4].

Водночас С. Білов, В. Галицький, В. Тищенко [1] досліджують питання планування тренувальних навантажень, вибору вправ, інтенсивності й тривалості тренувань для оптимального вдосконалення аеробної та анаеробної витривалості веслувальників і плавців, що дає змогу побачити стратегію у розвитку витривалості й сили, оптимізувавши тренувальний процес.

Результати дослідження С. Сапрун, С. Корнієнко, І. Машталер дали змогу визначити ефективні засоби кардіотренування для юних легкоатлетів: біг з різною швидкістю (рівномірний, змінний, кроси пересіченою місцевістю), вправи ігрової спрямованості (естафети, рухливі ігри), що значно урізноманітнюють тренувальний процес, тренажери з циклічною динамікою рухів як альтернатива бігу для зниження ударного навантаження, різновиди плавальних вправ як універсальний засіб розвитку витривалості й відновлення.

Сучасні наукові дослідження [1, 2, 3, 4, 5] підкреслюють потребу використовувати менеджмент у спорті, що поліпшить планування й організацію кардіотренувань задля досягнення високих спортивних результатів. Тож використанням методу моделювання у спорті є орієнтиром для забезпечення високого рівня спортивної майстерності.

**Мета** — розкрити особливості моделювання кардіотренування юних спортсменів.

**Методи:** моделювання цілей, методів і засобів тренування, рефлексія типів тренування.

**Результати й обговорення.** Варто зазначити, що кардіотренування — це комплекс фізичних вправ, спрямованих на підвищення здатності організму тривалий час виконувати роботу без зниження ефективності. Вони зміцнюють серцево-судинну та дихальну системи, розвивають аеробні (кисневі) або анаеробні можливості та запобігають швидкій втомі.

Аналізуючи тренувальний процес юних спортсменів (15–17 років) у дитячо-юнацькій спортивній школі імені Івана Боберського м. Дрогобича, ми визначили потребу посилення кардіотренування для досягнення спортивних результатів. Результати проведеної рефлексії дали змогу запропонувати алгоритм виконання фізичних навантажень:

- аеробні тренування: тривалі вправи низької або середньої інтенсивності (біг, плавання, ходьба, норвезький протокол 4х4: 4 хвилини інтенсивної роботи, за якими слідує 3 хвилини активного відпочинку) відпочинок дорівнює часу виконання роботи;

- анаеробні тренування: висока інтенсивність, багаторазове повторення вправ з інтервалами відпочинку вдвічі довші за роботу;
- кругові тренування: 30–60 між вправами або колами.

Для кардіотренування також використовують циклічні вправи й спеціальні методики контролю пульсу: рівномірний метод: тривалий біг, плавання або їзда на велосипеді в одному стабільному темпі; інтервальний метод: чергування періодів високої інтенсивності (спринт) з коротким відпочинком або легкою ходьбою; змінний (фартлек): зміна швидкості й інтенсивності руху залежно від самопочуття або рельєфу місцевості; комплексні вправи: стрибки на скакалці, бурпі, присідання, віджимання й «джампінг Джек».

Також ми запропонували моделювання типів кардіотренування:

- темпове тренування — це біг, плавання, ходьба, їзда на велосипеді з постійною інтенсивністю на рівні лактатного порогу юного спортсмена (мета — здатність організму розщеплювати алактат; тривалість роботи 20–40 хв.; інтенсивність низька, помірна);
- пліометричне тренування — базується на вибухових рухах, фізичні вправи: стрибки через скакалку, застрибування на тумбу, берпі, вистрибування з присіду й різка зміна напрямку руху; вибухові відтискання з відривом рук від підлоги (з хлопком), кидання медичного м'яча (медболу) або швидкі ловіння й метання (мета — розвиток вибухової сили, швидкості й потужності; тривалість виконання — 20 с. роботи, 20–40 с. відпочинку; інтенсивність: максимальна; субмаксимальна);
- силове тренування — спрямований на зміцнення м'язів; фізичні вправи без додаткового обладнання (віджимання, присідання, випади, планка); використання гантелей, гир, штанг або еспандерів; робота на спеціальному обладнанні в залі, яке задає траєкторію руху та вагу (мета — збільшення сили й витривалості через подолання опору; тривалість виконання — 20 с. роботи, 20–40 секунд відпочинку; інтенсивність: максимальна; субмаксимальна);
- комбіноване тренування — поєднує в межах одного заняття або циклу різні типи навантажень, методики або вправи для досягнення кількох цілей одночасно.

**Висновок.** Поєднання різних типів кардіотренування має забезпечити комплексну підготовку юних спортсменів, адаптацію тренувального навантаження для реалізації поставлених завдань.

### Список використаних джерел

1. Білов Сергій, Галицький Владислав, Тищенко Валерія *Scientific journal Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*: “ Том 2 № 1. 2024. С. 158–165 <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.64>
2. Ладика П., Редька Ю. Застосування сучасних технологій у навчально-тренувальному процесі веслувальників на байдарках і каное. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. № 2. 2023. С. 122–129. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.17>
3. Костюкевич В. М., Стасюк В. А., Щепотіна Н. Ю., Стасюк І. І., Коннов С. Р. Теоретико-методичні підходи до програмування тренувального процесу спортсменів у макроциклі: *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця: Твори № 8. 2019. С. 145–156.
4. Платонов ВМ. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня. 2020. 704 с.
5. Сапрун С., Корнієнко С., Машталер І., Використання засобів кардіотренування для підвищення фізичного стану легкоатлетів 14–15 років. *Physical culture and sport: Scientific perspective*, № .3. 2025. 211–218. <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.3.25>

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДГОТОВКИ ШАХІСТІВ ДО БЛИСКАВИЧНИХ ШАХІВ

Мартин КРАВЦІВ

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** У сучасних шахах блискавичні шахи є важливим складником змагальної діяльності й набувають дедалі більшої популярності. Успішна гра в бліц вимагає від шахіста не лише високого рівня загальної шахової майстерності, а й спеціальної підготовки до умов жорсткого дефіциту часу, потреби швидкого ухвалення рішень і високої концентрації уваги. Практичний досвід провідних шахістів свідчать, що підготовка до блискавичних шахів має специфічний характер і відрізняється від підготовки до класичних партій. У зв'язку із цим, актуальним є теоретичне узагальнення основних підходів до вдосконалення підготовки шахістів до гри в бліц.

**Мета** — здійснити теоретичний аналіз підготовки шахістів до блискавичних шахів і визначити основні напрями її вдосконалення.

**Методи.** Аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури з проблеми підготовки шахістів до гри, спеціалізованих шахових публікацій та аналіз інтерв'ю відомих шахістів, тренерів і фахівців, у яких висвітлюються особливості підготовки до блискавичних шахів. У межах дослідження здійснено систематизацію підходів до вдосконалення гри в бліц.

**Результати.** У результаті теоретичного аналізу встановлено, що підготовка шахістів до блискавичних шахів має спеціалізований характер і повинна враховувати специфіку короткого контролю часу. Визначено, що найбільш важливими складниками такої підготовки є підготовка в дебюті, розвиток навичок швидкого ухвалення рішень і відпрацювання типових післядебютних позицій. Аналіз джерел також показав, що для поліпшення гри в бліц важливе значення має регулярна практика саме в коротких контролях часу, а також тренування в умовах, наближених до реальної турнірної боротьби.

**Висновок.** Теоретичний аналіз наукової та методичної літератури, спеціалізованих шахових публікацій та інтерв'ю провідних шахістів дає підстави стверджувати, що поліпшення гри в блискавичних шахах пов'язане насамперед зі спеціальною підготовкою до умов дефіциту часу. Найважливішими напрямками такої підготовки є дебютна підготовка, тренування швидкого вибору ходу, удосконалення раціонального розподілу часу, відпрацювання типових післядебютних позицій і розвиток психологічної стійкості. Отримані узагальнення можуть бути використані для вдосконалення тренувального процесу шахістів різної кваліфікації.

### Список використаних джерел

1. Vetoshko V. *Rapid and Blitz 1.e4 Repertoire* [Електронний ресурс] / Volodymyr Vetoshko. — Chessable, 2025. — Режим доступу: <https://www.chessable.com/rapid-and-blitz-1e4-repertoire/course/274045/>
2. Chess with Mustreader. DANIEL NARODITSKY: Magnus, Gukesh, Hikaru + BLITZ LIFEHACKS [Електронний ресурс] // YouTube. — Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=-PqUZ2h9uGg>
3. Schadenfreude\_\_gut. Improve your blitz results in eight steps [Електронний ресурс] // Lichess Blog. — 06.03.2024. — Режим доступу: [https://lichess.org/@/Schadenfreude\\_\\_gut/blog/improve-your-blitz-results-in-eight-steps/bA1aKrDO](https://lichess.org/@/Schadenfreude__gut/blog/improve-your-blitz-results-in-eight-steps/bA1aKrDO)
4. Chessify. Chess Strategy for Blitz: Tips to Win Fast and Avoid Blunders [Електронний ресурс] // Chessify Blog. — 05.05.2025. — Режим доступу: <https://chessify.me/blog/chess-strategy-for-blitz>

УДК

**СТАН ТА ДИНАМІКА ПРОБ ДОПІНГ-КОНТРОЛЮ  
СЕРЕД ПАУЕРЛІФТЕРІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ****Віта КРИВИЦЬКА, Жанна МУДРИК***Волинського національного університету імені Лесі Українки,  
м. Луцьк, Україна*

**Постановка проблеми.** Сучасний етап розвитку пауерліфтингу характеризується зростанням конкуренції на міжнародній арені, підвищенням вимог до результативності спортсменів і постійним вдосконаленням методик підготовки. Водночас разом із підвищенням спортивних досягнень актуалізується проблема забезпечення чесності змагальної діяльності, зокрема через ефективний допінг-контроль. Використання заборонених речовин і методів не лише порушує принципи fair play, а й становить загрозу здоров'ю спортсменів, що особливо актуально для силових видів спорту, зокрема пауерліфтингу [3].

Особливістю пауерліфтингу є спрямованість на досягнення максимально можливих силових показників, що створює передумови для ризику використання допінгу як засобу підвищення результатів. У сучасних умовах допінг-контроль виступає важливим елементом системи підготовки спортсменів, спрямованим на запобігання порушенням антидопінгових правил, формування культури чистого спорту й забезпечення рівних умов для всіх учасників змагань [5].

В Україні координацію діяльності у сфері боротьби з допінгом здійснює Національний антидопінговий центр України (НАДЦУ), яке реалізує державну політику відповідно до вимог Всесвітнього антидопінгового агентства. НАДЦУ забезпечує проведення допінг-контролю, тестування спортсменів і моніторинг дотримання антидопінгового законодавства. Однак, попри системну роботу, у практиці підготовки пауерліфтерів зберігається низка проблем, пов'язаних із недостатнім рівнем обізнаності спортсменів, недотриманням процедур тестування, а також випадками порушення антидопінгових правил.

Сучасні виклики, зумовлені воєнним станом, міграційними процесами й змінами в системі спортивної підготовки, впливають на організацію допінг-контролю в Україні. Це потребує вдосконалення механізмів тестування, розширення освітньої діяльності й підвищення ефективності взаємодії між спортивними організаціями та антидопінговими структурами.

**Мета та завдання дослідження,** полягають у визначенні стану та аналізі динаміки проблем допінг-контролю серед пауерліфтерів у сучасних умовах, а також у виявленні основних порушень антидопінгових правил, обґрунтуванні ролі НАДЦУ у їх запобіганні й визначенні ефективних способів підвищення результативності антидопінгової діяльності з урахуванням сучасних викликів.

**Методи дослідження.** У процесі роботи застосовано загальнонаукові методи: аналіз і узагальнення наукових та методичних джерел, нормативно-правових документів Всесвітнього антидопінгового агентства й матеріалів НАДЦУ, синтез, систематизацію, порівняння й інтерпретацію даних для визначення стану та динаміки проблем допінг-контролю серед пауерліфтерів.

**Обговорення результатів дослідження.** Допінг-контроль у пауерліфтингу розглядають як один із ключових елементів забезпечення чесності спортивної боротьби й збереження здоров'я спортсменів. Його ефективність визначає рівень довіри до результатів змагань, що виступає важливим чинником формування принципів чистого спорту. У силових видах спорту, де результат безпосередньо залежить від рівня розвитку максимальної сили, проблема використання заборонених речовин набуває особливої актуальності.

Особливістю сучасного стану допінг-контролю у пауерліфтингу є поєднання жорстких міжнародних вимог з потребою їх адаптації до національних умов. Відповідно до стандартів Всесвітнього антидопінгового агентства, система контролю містить тестування спортсменів у змагальний і позазмагальний періоди, ведення реєстру тестувань, а також застосування санкцій у разі виявлення порушень [1]. В Україні реалізацію цих заходів забезпечує НАДЦУ, діяльність якого спрямована на запобігання допінгу й підвищення обізнаності спортсменів [4].

Під час аналізу встановлено, що однією з ключових проблем є недостатній рівень антидопінгової освіти серед пауерліфтерів, особливо на етапах початкової та базової підготовки. Частина спортсменів не володіє повною інформацією про перелік заборонених речовин, процедур тестування й відповідальності за порушення антидопінгових правил. Це підвищує ризик ненавмисного вживання заборонених препаратів, зокрема через використання спортивних добавок без належного контролю.

Важливим аспектом є також динаміка порушень антидопінгових правил, яка свідчить про поступове зменшення кількості навмисних випадків застосування допінгу, але водночас зберігається певна частка порушень, пов'язаних із недотриманням процедур тестування або необережністю спортсменів. Це вказує на необхідність посилення превентивних заходів, зокрема освітніх програм і консультативної підтримки.

Суттєвий вплив на організацію допінг-контролю в Україні мають сучасні соціально-економічні й безпекові виклики. Умови воєнного стану ускладнюють проведення регулярного тестування, логістику відбору проб і взаємодію між спортивними організаціями. У зв'язку із цим, зростає роль гнучких підходів до організації контролю і цифровізації процесів обліку та моніторингу [2].

У процесі дослідження встановлено, що ефективність допінг-контролю значною мірою залежить від інтеграції контрольних та освітніх заходів. Діяльність НАДЦУ у цьому напрямі містить проведення семінарів, онлайн-курсів, інформаційних кампаній, спрямованих на формування відповідального ставлення спортсменів до власної підготовки й дотримання антидопінгових правил.

**Висновок.** Отже, результати дослідження свідчать, що стан допінг-контролю у пауерліфтингу характеризується поступовим удосконаленням організаційних і нормативних механізмів, однак зберігається низка проблем, пов'язаних із рівнем обізнаності спортсменів та умовами реалізації контролю. Підвищення ефективності антидопінгової діяльності можливе за рахунок комплексного підходу, що передбачає поєднання тестування, освітніх заходів та індивідуальної відповідальності спортсменів, що в підсумку сприятиме розвитку чесного й безпечного спорту.

Висновки:

1. Допінг-контроль у пауерліфтингу є важливим складником забезпечення чесності спортивної боротьби, який визначає достовірність результатів змагань і сприяє збереженню здоров'я спортсменів.
2. Сучасний стан допінг-контролю характеризується наявністю ефективних організаційних механізмів і певних проблем, пов'язаних із недостатнім рівнем обізнаності спортсменів, випадками порушення антидопінгових правил та використанням заборонених речовин.
3. Динаміка проблем допінг-контролю свідчить про поступове вдосконалення системи тестування відповідно до вимог Всесвітнього антидопінгового агентства, однак водночас зберігається потреба посилення превентивних заходів і контролю за дотриманням встановлених процедур.
4. Ефективність антидопінгової діяльності значною мірою залежить від комплексного підходу, що передбачає поєднання тестування, освітніх програм та організаційної роботи НАДЦУ, а також формування відповідального ставлення спортсменів до дотримання принципів чистого спорту.

### Список використаних джерел

1. Всесвітнє антидопінгове агентство. Всесвітній антидопінговий кодекс (World Anti-Doping Code). Монреаль, 2021. URL: <https://www.wada-ama.org/en/resources/the-code> (дата звернення: 24.03.2026).
2. Всесвітнє антидопінгове агентство. Заборонений список 2026 (Prohibited List). Монреаль, 2026. URL: <https://www.wada-ama.org/en/resources/science-medicine/prohibited-list> (дата звернення: 25.03.2026).
3. Заборовський В. В., Манзюк В. В. Міжнародно-правові стандарти боротьби з допінгом у спорті. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право. 2022. № 76(2). С. 35–39.
4. Закон України “Про антидопінгову діяльність у спорті”. Закон України від 26.01.2022 № 2011-IX. Київ. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-20> (дата звернення: 24.03.2026).
5. Національний антидопінговий центр України. Антидопінгові правила НАДЦУ. Київ, 2024. URL: <https://nadc.gov.ua/regulations/nadc> (дата звернення: 24.03.2026).

УДК

## ХАРАКТЕРИСТИКА РІЗНОВИДІВ ПРЕСИНГУ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТЗАЛІСТІВ В УМОВАХ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Тарас КУЗЬ, Ігор ЛАПІЧАК, Ігор КАРПА, Андрій ФЕДЮК, Віталій ЯВНИЙ

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м.Львів, Україна*

**Вступ.** Процеси удосконалення тактичної підготовки кваліфікованих гравців на сучасному етапі розвитку футболу вимагають упровадження в практику нових, науково обґрунтованих підходів до побудови тренувального процесу[3].

Теоретичний аналіз наукової та методичної і спеціальної літератури підтвердив, що фахівців галузі футболу пропонують значну кількість методик навчання тактичних прийомів кваліфікованих футболістів, відповідно до фаз розвитку атак в умовах змагальної діяльності [1, 2, 4].

Ефективність захисних дій, таких як перехоплення, відбори, блокування та інші безпосередньо впливають на кінцевий результат гри у футболі, вони забезпечують надійність захисту й створюють умови для розвитку швидких контратак. Висока ефективність пресингу, що супроводжується активними захисними діями, критично зменшує очікувану кількість голів суперника, роблячи його дії в нападі менш небезпечними [5].

Отже, обрана тема дослідження є достатньо актуальною, а наукове обґрунтування побудови пресингу кваліфікованих гравців, відповідно до зон ігрового майданчика у футболі, дасть змогу оптимізувати підготовку спортсменів у цьому виді спорту.

**Мета дослідження** — охарактеризувати різновиди пресингу кваліфікованих гравців у футболі відповідно до зон ігрового майданчика.

**Результати й обговорення.** У футболі пресинг є важливим елементом тактики гри, особливо на рівні кваліфікованих команд. Його різновиди класифікують насамперед за зонами ігрового майданчика, у яких здійснюють активний відбір м'яча. Високий пресинг (у зоні атаки) відбувається на половині поля суперника (1/3 майданчика біля його воріт). Характерними особливостями застосування високого пресингу є активний тиск на гравців захисту й воротаря, тим самим не даючи використовувати точних коротких передач, провокуючи гравців помилятися та створювати голові моменти одразу після перехоплення біля воріт суперника.

Під час використання високого пресингу гравцям команди, яка вступає у відбір м'яча, треба чітко скоординувати рухи четвірки, а також необхідна висока функціональна готовність.

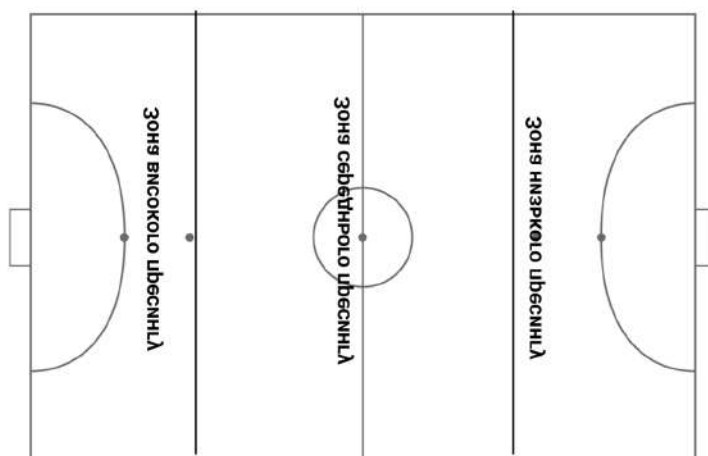


Рис. 1. Особливості використання пресингу відповідно до зон ігрового майданчика

Використовують середнього пресингу кваліфіковані команди здійснюється у центральній частині ігрового майданчика. Характерною особливістю використання середнього пресингу у футзалі є компактність розташування й збереження балансу між атакою і захистом. Багато провідних команд використовує середній пресинг для блокування передач у глибину й звууження зон дій гравців суперника, що негативно впливає на організацію їх атак.

Варто сказати, що застосування низького пресингу дає змогу кваліфікованими командам максимально ускладнити суперникові завершення ефективних дій біля власних воріт, зберігаючи при цьому компактність і контроль простору перед власними воротами.

У сучасному футзалі низький пресинг є не пасивною обороною, а активною позиційною формою захисту, що вимагає від гравців чіткого взаємострахування, узгодження дій четвірки, постійного контролю дистанцій і тісну взаємодію з воротарем.

Таблиця 1

**Показники інтенсивності пресингу (PPDA) кваліфікованих гравців у футзалі**

| № | Різновиди пресингу у футзалі | Зони ігрового майданчика | Показник PPDA | Рівень інтенсивності дій                                                                                                                                                                               |
|---|------------------------------|--------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Високий пресинг              | Нападу                   | 2,4–4,8       | Максимальна інтенсивність дій у фазі захисту. Суперникові не дають зробити більше ніж 2–3 паси без спроби відбору. Час на відбір м'яча не більше ніж 3 с.                                              |
| 2 | Середній пресинг             | Центральна               | 4,9–9,0       | Помірна й велика інтенсивність дій у фазі захисту команди. Здебільшого використовують, коли суперник проводить позиційну атаку. Команда чекає на помилки в діях суперника для активного відбору м'яча. |
| 3 | Низький пресинг              | Захисту                  | >9,0          | Пасивний захист, коли суперник володіє м'ячем у центрі майданчика, концентруючи увагу на захисті власних воріт. Максимальна інтенсивність захисних дій біля свого штрафного майданчика.                |

У футзалі ключовою метрикою інтенсивності пресингу є показник PPDA (*Passes Per Defensive Action*). Він вимірює кількістю передач, які команда-суперник встигає зробити, перш ніж ваша команда здійснить захисну дію (відбір, перехоплення, фол або блокування).

У футзалі через менші розміри ігрового майданчика й вищу динаміку інтерпретація PPDA відрізняється від великого футболу. Визначальними чинниками, що впливають на показники PPDA у футзалі є гра воротаря як п'ятого гравця, оскільки команда у фазі захисту змушена грати пасивно, перекриваючи лінії передач, а не атакуючи гравця з м'ячем. Також на показник може впливати персональний захист по всьому ігровому майданчику, який використовує команда під час організації захисних дій.

**Висновок.** Результати проведеного дослідження свідчать про те, що використання пресингу у футзалі — це не лише спосіб відбору м'яча, а стратегічний інструмент впливу на гру, який поєднує оборонні, атакуючі, тактичні й психологічні функції.

У футзалі використовують три види пресингу, насамперед його класифікують за зонами ігрового майданчика, у яких здійснюється активний відбір м'яча. Використання різновидів пресингу у футзалі зумовлено конкретною ігровою ситуацією, тактикою гри команди, рівнем підготовленості гравців і характеристиками суперника. Ключовою метрикою визначення інтенсивності пресингу у футзалі є показники PPDA, які обумовлені зонами ігрового майданчика.

**Список використаних джерел**

1. Гринь А. Р. (2014). Дослідження особливостей змагальної діяльності гри у міні-футбол. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова, Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2 К (43)14, 13–16.
2. Карпа, І., Лапичак, І., Кузь Т., Федюк А., & Мазур, Т. (2025). Сучасні підходи навчання тактичним взаємодіям кваліфікованих футзалістів у нападі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (11(198), 156–161.*
3. Левчук, В. Е. (2006). Міні-футбол: Вправи, ігри, стандарти: Методичний посібник. Львів: Українські технології.
4. Karpa, I., Budzyn, V., Matviyas, O., Ripak, O., Lapychak, I. & Horkavyu, B. (2021). Improving the technical and tactical actions of qualified football players of various positions in certain areas of the field. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(3), 1461–68. DOI:10.7752/jpes.2021.03186
5. Stasiuk I. The structure and content of the preparatory period in futsal in the annual cycle of training of skilled athletes. *Physical activity and health*. T. 12. 2017. P. 25–30

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Юрій РЕДЬКВА<sup>1</sup>, Тетяна КУЦЕРИБ<sup>1</sup>, Петро ЛАДИКА<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

<sup>2</sup>Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

**Вступ.** Ефективність спортивної підготовки в сучасному веслуванні безпосередньо зумовлена якістю побудови тренувального процесу. Пріоритетним завданням методичного забезпечення є розроблення раціональних програм, що сприяють належній адаптації організму до інтенсивних навантажень. При цьому рівень фізичної підготовленості залишається одним із основних чинників, що визначають результативність змагальної діяльності спортсменів.

**Мета** — визначити вплив авторської програми підготовки на рівень фізичної підготовленості веслувальників у процесі річного макроциклу підготовки із застосуванням блокового підходу.

**Методи дослідження:** педагогічне тестування, методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 43 веслувальники ДЮСШ з водних видів спорту міста Тернополя віком 14–16 років, які були поділені на зіставні контрольну (КГ) ( $n=21$ ) та експериментальну (ЕГ) ( $n=22$ ) групи.

**Результати дослідження.** Підготовка веслувальників експериментальної групи (ЕГ) відбувалася із застосуванням блокового підходу до тренувань, а КГ — за традиційною навчально-тренувальною програмою ДЮСШ. Аналіз результатів дослідження свідчить про суттєвий позитивний вплив авторської програми з використанням блокового підходу на рівень фізичної підготовленості веслувальників 14–16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки, що узгоджується із сучасними положеннями теорії спортивного тренування [1, 3]. У спортсменів ЕГ зафіксовано більш виражену позитивну динаміку, як порівняти з контрольною групою за всіма досліджуваними показниками.

Зокрема, у вправах силової спрямованості приріст в ЕГ був значно вищим: кількість згинань і розгинань рук зросла на 21,51 % ( $p<0,01$ ), підтягувань — на 33,99 % ( $p<0,001$ ), жиму штанги лежачи — на 13,11 % ( $p<0,001$ ), тяги штанги — на 10,16 % ( $p<0,001$ ). Для КГ ці показники були суттєво нижчими (3,70–13,61 %) і не завжди статистично значущими. Це свідчить про вищу ефективність блокового підходу в розвитку силових якостей, і підтверджує ефективність концентрованого впливу тренувальних навантажень, характерного для блокового підходу [2].

Показники силової витривалості також поліпшилися більшою мірою в ЕГ: піднімання тулуба зросло на 10,79 % проти 6,49 % у КГ. У спеціальній витривалості (веслування) також спостерігається перевага ЕГ: час подолання 1000 м зменшився на 7,75 % ( $p<0,001$ ), 500 м — на 9,32 % ( $p<0,001$ ), що перевищує поліпшення КГ (3,92 % і 4,23 %, відповідно) та узгоджується з даними про ефективність блокової періодизації у веслуванні [4].

Особливо показовими є зміни темпу веслування: в ЕГ на дистанції 1000 м він знизився на 5,30 % (що свідчить про підвищення економічності техніки), тоді як у КГ навпаки зріс на 3,49 %. На дистанції 500 м у ЕГ також зафіксовано поліпшення (5,47 %), тоді як у КГ зміни були мінімальними й статистично незначущими. Як бачимо, одержані результати підтверджують високу ефективність авторської програми, а блоковий підхід забезпечує комплексний розвиток силових якостей, витривалості й спеціальної працездатності веслувальників, що має важливе значення на етапі СБП.

**Висновок.** Під час дослідження обґрунтовано доцільність планування тренувального процесу із застосуванням блокового підходу з подвійною періодизацією, що підтверджено статистично значущим поліпшенням показників фізичної підготовленості в спортсменів експериментальної групи за всіма досліджуваними показниками, як порівняти з контрольною групою.

#### **Список використаних джерел**

1. Платонов, В. М. (2021). Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 672.
2. Baar, K. (2006). Training for endurance and strength: lessons from cell signaling. *Medicine and science in sports and exercise*, 38(11), 1939–1944. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000233799.62153.19>
3. Frank, W. Dick. (2015). *Sports Training Principles*. 6th ed. An Introduction to Sports Science. London: Bloomsbury Sport, 448.
4. Redkva, Y., Ladyka, P. (2025). Effectiveness of a Block Approach to Training with Double Periodization in Rowers aged 14–16 Years. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 32(3), 36–39. <https://doi.org/10.2478/pjst-2025-0018>

УДК

**ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ШТУЧНОГО  
ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ МОДЕЛЮВАННЯ  
ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СИСТЕМІ  
ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНИХ ФАХІВЦІВ****Петро ЛАДИКА, Валерій ЄДНАК,  
Петро ПЕТРИЦА***Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка,  
м. Тернопіль, Україна*

На сучасному етапі розвитку спорт вищих досягнень і система підготовки спортивного резерву функціонують в умовах безпрецедентної цифровізації. Завдяки стрімкому розвитку носійної електроніки (wearable technology), мікроелектромеханічних систем (MEMS) та інтернету, тренувальна й змагальна діяльність генерує гігантські масиви мультиданих (Big Data) [3]. Біомеханічні, фізіологічні, біохімічні й психометричні показники спортсменів фіксують в режимі реального часу. Проте виникає критична суперечність: обсяг і швидкість надходження цієї інформації значно перевищують когнітивні можливості фахівця щодо її оперативної аналітики й ухвалення об'єктивних управлінських рішень [3].

Найбільш гостро зазначена проблема проявляється в площині фахової спортивної освіти. Попри те, що в елітному спорті інструменти спортивної аналітики (Sports Data Science) і машинного навчання вже стають стандартом [2,3], система підготовки майбутніх фахівців галузі у закладах вищої освіти залишається консервативною. Здобувачі вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт» здебільшого не отримують фундаментальних цифрових компетентностей (Data Literacy) для роботи з предиктивними кібернетичними моделями. Виникає парадокс: випускники закладів вищої освіти виходять на сучасний ринок праці, володіючи методологією минулого століття, що суттєво знижує їхню професійну конкурентоздатність.

Розв'язання окреслених суперечностей вимагає зміни парадигми управління тренувальним процесом: переходу від ретроспективного (аналіз того, що вже відбулося) і описативного (опис поточного стану) підходів до предиктивного (прогнозування майбутніх реакцій) та прескриптивного (генерація оптимальних рішень). Саме технології штучного інтелекту, зокрема алгоритми машинного й глибокого навчання (Machine / Deep Learning), здатні виявляти приховані закономірності у великих масивах даних, точно прогнозувати фази суперкомпенсації та мінімізувати ризики зриву адаптації [3].

З огляду на це теоретичне обґрунтування й розроблення методології впровадження технологій ШІ безпосередньо в систему підготовки спортивних фахівців є надзвичайно актуальним науково-практичним завданням, що має високе значення для модернізації української галузі фізичної культури і спорту відповідно до світових трендів.

У процесі дослідження застосовано системний аналіз наукової та методичної літератури, узагальнення передового практичного досвіду використання Data Science у спорті [1–3].

На основі аналітичного огляду можна розробити архітектуру кібернетичної моделі управління тренувальним процесом студентів-спортсменів. Її ядром виступатимуть алгоритми контрольованого машинного навчання (Supervised Learning), зокрема метод «Випадкового лісу» (Random Forest) і рекурентні нейронні мережі (RNN).

**Список використаних джерел**

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник / В. М. Платонов. — Київ: Перша друкарня, 2021. — 672 с.
2. Claudino J. G., Cotta Do Val R. O., Amadio A. C., Boullosa D. A. Current Approaches to the Use of Artificial Intelligence for Injury Risk Assessment and Performance Prediction in Team Sports: a Systematic Review. *Sports Medicine — Open*. 2019. Vol. 5, no. 1. Art. 28. DOI: 10.1186/s40798-019-0202-3.
3. Rico-González M., Pino-Ortega J., Clemente F. M. Artificial intelligence application in sports: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17, is. 20. Art. 7359. DOI: 10.3390/ijerph17207359.

РОЗГЛЯД ПИТАНЬ АНТИДОПІНГОВОЇ ОСВІТИ В НАВЧАЛЬНИХ  
ПРОГРАМАХ ЗІ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ

Юлія ЛАЗУРКО, Мар'ян ПІТИН

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Проблема допінгу залишається однією з ключових загроз сучасному спорту, зокрема юнацькому, де формуються ціннісні орієнтири, спортивна культура й поведінкові моделі майбутніх спортсменів. Застосування заборонених речовин і методів у молодіжному середовищі зумовлює не лише порушення принципів чесної гри, а й створює суттєві ризики для фізичного психічного здоров'я неповнолітніх спортсменів, які є особливо вразливою категорією [1,2,3].

**Мета** — оцінити зміст навчальних програм зі єдиноборств за проблематикою запобігання застосування спортсменами допінгу.

**Методи:** аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури з проблеми антидопінгової освіти, контент-аналіз навчальних програм зі спортивних єдиноборств.

**Результати.** Виявлено суттєву нерівномірність представлення тем антидопінгової освіти в розділах теоретичної підготовки у видах єдиноборств. Із 38 проаналізованих програм лише у 6 програмах передбачено окремі теми, присвячені допінгу, антидопінговому контролю, забороненим речовинам або Всесвітньому антидопінговому кодексу.

**У фехтуванні (2025)** тема «Антидопінговий контроль», представлена на етапах спеціалізованої підготовки й підготовки до вищої спортивної майстерності, охоплює поняття допінгу, заборонених речовин і методів, процедури допінг-контролю, права й обов'язки спортсменів, принцип суворості відповідальності, терапевтичні дозволи, систему пулів тестування. **У теквондо ВТФ (2022)** тема «Допінг-контроль» передбачена в обсязі 4–6 год на різних етапах багаторічного вдосконалення спортсменів.

У програмі з **кіокушинкай карате (2021)** — 1–2 год на етапі спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності. **Кікбоксинг WKA (2020)** — тема «Допінг-контроль» (2–5 год залежно від етапу підготовки). У програмі з **козацького двобою (2018)** представлена окрема тема з детальним аналізом процедур допінг-контролю, відповідальності спортсменів, структури антидопінгового агентства (2–5 год).

Варто відзначити програму з **кікбоксингу WAKO (2012)**, у яку введено комплексні теми «Допінг-контроль» і «Перелік заборонених ліків...», що містять положення Всесвітнього антидопінгового кодексу, відповідальність спортсменів і тренерів, процедури контролю, негативний вплив заборонених речовин на здоров'я спортсмена (3–9 год).

У більшості програм (84,2 %) теми, пов'язані з допінгом, допінг-контролем, забороненими речовинами чи Всесвітнім антидопінговим кодексом, не додані до планів теоретичної підготовки.

Частина програм (програми 16 видів спортивних єдиноборств, 42 %) була затверджена в період 2001–2014 років, що свідчить про їх нормативну й змістову застарілість. У документах цього періоду немає посилань на сучасні положення Всесвітнього антидопінгового кодексу (редакції 2015, 2021 років), міжнародні стандарти з антидопінгової освіти.

Згідно з положеннями **Всесвітнього антидопінгового кодексу**, освіта є обов'язковим елементом національних і міжнародних антидопінгових програм. Ключові аспекти містять підготовку до розуміння заборонених речовин і методів, процедури допінг-контролю та права й обов'язки учасників спортивного процесу [4].

На виконання Кодексу від 1 січня 2021 р. діє **Міжнародний стандарт з освіти (International Standard for Education, ISE)**, який встановлює обов'язкові вимоги до навчальних антидопінгових програм для усіх сторін-підписантів: національних антидопінгових організацій, міжнародних федерацій і спортивних організацій. Основна мета ISE — сприяти формуванню ціннісного ставлення до чистого спорту, забезпечити чітку структуру й зміст освітніх заходів, їх моніторинг та оцінювання результативності [5].

**Висновок.** Виявлено потребу оновлення змісту навчальних програм з єдиноборств із обов'язковою інтеграцією антидопінгової освіти відповідно до чинних міжнародних стандартів і сучасних викликів спорту.

#### Список використаних джерел

1. Backhouse, S. H., Whitaker, L., & Petroczi, A. (2013). Gateway to doping? Supplement use in the context of preferred competitive situations, doping attitude, beliefs, and norms. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23(2), 244–252. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01374.x>
2. Petroczi, A., & Aidman, E. (2009). Measuring explicit attitude toward doping: Review of the psychometric properties of the Performance Enhancement Attitude Scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 390–396. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.11.001>
3. Tsivitanidou, O., Christodoulides, E., & Petrou, M. (2023). *High-School Athletes' Knowledge, Attitudes, and Perceptions on Doping: The Cyprus Sport-School Study*. *Youth*, 3(2), 596–622. <https://doi.org/10.3390/youth3020040>
4. World Anti-Doping Agency. (n.d.). *World Anti-Doping Code*. Retrieved February 22, 2026, from <https://surl.li/mohuzi>
5. World Anti-Doping Agency. (n.d.). *International Standard for Education (ISE)*. Retrieved February 22, 2026, from <https://surl.li/vehgoz>

## ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИКИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ СПОРТСМЕНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Юрій ЛЕЩУК, Світлана КРИШТАНОВИЧ

*Львівського державного університету фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Психологічна підготовка є важливим складником системи багаторічної спортивної підготовки підлітків. У змагальній діяльності юні спортсмени стикаються з передстартовою тривожністю, страхом невиконання технічних елементів, тиском очікувань тренера й батьків, а також потребою відповідати нормативним вимогам і результатам однолітків. У період підліткового розвитку підвищена емоційна реактивність може спричинити надмірне психоемоційне напруження, що негативно впливає на психічну готовність, концентрацію уваги та якість техніко-тактичних дій. Дослідження свідчать, що високий рівень змагальної тривожності асоціюється зі зниженням упевненості й порушенням потоковості, який є критичним для досягнення оптимальної результативності [1].

**Мета** — обґрунтувати ефективність сучасних психологічних методик подолання стресу в спортивній діяльності підлітків і визначити їх значення у формуванні психічної готовності до змагальної діяльності.

### **Завдання:**

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до проблеми стресу в підлітковому спорті.
2. Визначити ефективні психорегуляційні методики, що застосовують у спортивній практиці.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз і узагальнення сучасних наукових публікацій (2021–2025), порівняльний аналіз результатів емпіричних досліджень у галузі спортивної психології, систематизація даних щодо ефективності психорегуляційних інтервенцій у спортсменів підліткового віку.

**Результати та обговорення.** Аналіз сучасних досліджень свідчить, що ефективність спортивної діяльності підлітків значною мірою залежить від здатності регулювати рівень психофізіологічної активації.

Одним із базових інструментів психологічної саморегуляції є дихальні вправи й релаксаційні техніки. Контрольоване діафрагмальне дихання й прогресивна м'язова релаксація активують парасимпатичну нервову систему, що сприяє зниженню частоти серцевих скорочень, зменшенню м'язового напруження й стабілізації емоційного стану. Дослідження взаємозв'язку стресорів, емоцій і результативності підтверджує, що регуляція емоцій є суттєвим чинником підтримання стабільності виступу спортсменів [4].

Когнітивно-поведінкові техніки спрямовані на виявлення й трансформацію негативних настанов, що підсилюють тривожність. Формування конструктивного внутрішнього діалогу, розвиток позитивного мислення й підвищення самоефективності дають змогу підліткам зменшити страх помилки й надмірну залежність від зовнішньої оцінки. Емпіричні дані свідчать, що впевненість у собі має позитивний зв'язок зі станом потоковості, який теж асоціюється з найкращими спортивними показниками [1]. Отже, когнітивна перебудова сприяє підвищенню психічної готовності до змагальної діяльності.

Сучасні дослідження активно підтверджують ефективність методик майндфулнес (усвідомленості). Метааналіз 11 досліджень ( $n=582$ ) виявив, що майндфулнес-інтервенції статистично значуще поліпшують концентрацію уваги ( $SMD=1,47$ ;  $p<0,001$ ), підвищують спортивну результативність ( $SMD=0,92$ ;  $p<0,01$ ) і знижують рівень тривожності ( $SMD=-0,87$ ;

$p < 0,05$ ). Додатково встановлено, що програми майндфулнесу сприяють підвищенню психологічної резильєнтності підлітків–спортсменів і збереженню позитивного ефекту в динаміці [3]. Практики усвідомленого дихання й концентрації на теперішньому моменті зменшують когнітивну тривожність і розвивають психологічну гнучкість, що є ключовими компонентами ментальної підготовки.

Не менш важливим чинником подолання стресу є соціальна підтримка. Групові психологічні тренінги сприяють формуванню командної згуртованості, розвитку довіри й відкритого обговорення труднощів. У дослідженні, де були залучені спортсмени підліткового віку, доведено, що соціальна підтримка статистично значуще пов'язана з рівнем психологічної стійкості [2]. Атмосфера психологічної безпеки в команді знижує відчуття ізоляції та підвищує мотивацію досягнення.

**Висновок.** Отже, узагальнення сучасних емпіричних даних демонструє, що дихальні й релаксаційні техніки, когнітивно-поведінкові стратегії, майндфулнес–практики й групові тренінги мають доказову ефективність у зниженні тривожності, підвищенні резильєнтності й поліпшенні спортивної результативності підлітків. Їх інтеграція в тренувальний процес є науково обґрунтованою та практично доцільною.

### Список використаних джерел

1. Domínguez-González, J. A., Reigal, R. E., Morales-Sánchez, V., & Hernández-Mendo, A. (2024). Analysis of the sports psychological profile, competitive anxiety, self-confidence and flow state in young football players. *Sports*, 12(1), 20. <https://doi.org/10.3390/sports12010020>
2. Shi, C., Wang, Y., Chen, J., et al. (2025). Effects and mechanisms of social support on adolescent athletes' engagement. *Scientific Reports*, 15, 7018. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-92110-9>.
3. Wang, S., & Liu, J. (2025). Intervention research on cultivating psychological resilience in adolescent athletes: An empirical analysis based on mindfulness training. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1589786>.
4. Xia, E. (2024). The relationships between stressors, emotion and sport performance of adolescents. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 26, 590–595. <https://doi.org/10.54097/1peecd12>.

## ВІДНОСИНИ ДЕРЖАВИ І СПОРТИВНОЇ ФЕДЕРАЦІЇ ПІД ЧАС ПЕРЕХОДУ ДО ЄВРОПЕЙСЬКОЇ МОДЕЛІ СПОРТУ: 1 ЕТАП

Анатолій ЛОЗОВИЙ

*Українська Академія Будо і Спортивних Єдиноборств,  
м. Суми, Україна*

**Вступ.** Перехід українського спорту до європейської моделі управління вимагає кардинальної зміни філософії та психології відносин між державою та спортивною федерацією, відміни пострадянської гібридної моделі, коли держава прагне зберегти повний регулятивний і фінансовий контроль, не гарантуючи водночас забезпечення всіх потреб федерації. Федерація відчуває тиск уже на стадії офіційного визнання нового виду спорту як обов'язкової умови співпраці з державою.

У проєкті закону «Про спорт» відсутнє обов'язкове визнання виду спорту, але актуальною є загроза перенесення причин його впливу на процес реєстрації федерації в системі «Цифровий спорт».

**Мета роботи** — моделювання відносин держави й федерації на першому етапі впровадження нового виду спорту.

**Методи:** узагальнення попередніх робіт автора, звернень до державних органів з питань реформи, аналіз, синтез і прогнозування.

**Результати й обговорення** Для успішного переходу до європейської моделі спорту важливо надати стимулювальний характер відносинам держави й спортивних федерацій, які ініціюють упровадження в Україні нових видів спорту, змінити філософію та психологію чинного Порядку визнання видів спорту, і насамперед треба здійснити такі дії:

- відділити визнання виду спорту як об'єкта спорту від визнання спортивної федерації як суб'єкта спорту;
- відділити визнання виду спорту від вимоги негайної фінансової підтримки виду спорту;
- визнати пріоритетом рівність і справедливість усіх видів спорту

На думку автора, раціональним є поетапне впровадження нового виду спорту в Україні:

1. Визнання виду спорту: легалізація його в правовому полі України, надання права на самостійний вільний розвиток як рівноправного об'єкта спортивної діяльності;
2. Визнання федерації як суб'єкта виду спорту: делегування їй частини повноважень держави у сфері спорту, відкриття державної фінансової підтримки на підставі відповідного договору.

Визнання виду спорту базується на загальних принципах європейської моделі управління спортом:

- федерація-ініціатор надає до Мінмолодьспорту України такі документи: міжнародні правила змагань; довідку про поширення виду спорту у світі; свідоцтво про власні компетенції;
- визнання здійснюють шляхом декларування (інформування про початок діяльності);
- Мінмолодьспорт ухвалює рішення на підставі офіційного висновку експертів фізкультурних закладів вищої освіти про відсутність підстав для його заборони;
- У разі відмови у визнанні Мінмолодьспорт видає наказ про пряму заборону виду спорту в Україні.

**Висновок.** Успіх реформ неможливий без відмови від старих підходів і вилучення рудиментів радянської системи.

**Список використаних джерел**

1. Лозовий, А. (2023). Реформування спорту в Україні: проблеми і пропозиції *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми і перспективи*: Харків ХДАФК, 2023. С 341–342
2. Лозовий, А. (2025). Порядок визнання видів спорту в Україні: елементи дискримінації і корупційні ризики. *Іновації, практика та перспективи розвитку фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану*: Кропивницький: ЦДУ, 2025. С 226–229
3. Порядок визнання видів спорту, включення їх до Реєстру визнаних видів спорту в Україні, порядок його ведення: Наказ Мінмолодьспорту від 27.01.2014 № 149, [Електронний ресурс] // Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0639728-15#Text>

## ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ПІДВІДНИХ ТА ЗМАГАЛЬНИХ МІКРОЦИКЛІВ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У АРМРЕСТЛІНГУ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

**Олег МАЙКОВИЧ, Марія РОЗТОРГУЙ, Олександр ПОПОВИЧ**

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** На етапі підготовки до вищих досягнень результативність армрестлерів визначають за здатністю організму реалізовувати прояв силових якостей і техніко-тактичної майстерності. Підвідні й змагальні мікроцикли є основними структурними одиницями тренувального процесу, що забезпечують підготовку спортсмена до пікових навантажень і реалізацію набутої спортивної форми на змаганнях [2, 3, 4].

Аналіз тренувальних щоденників і планів 30 висококваліфікованих спортсменів (МСУ та МСУМК) виявив, що в підвідних мікроциклах організм готується до високих навантажень, тоді як у змагальних мікроциклах відбувається максимальна реалізація фізичних якостей і техніко-тактичних дій під час головних змагань року.

**Мета роботи** — визначити структуру та зміст підвідних і змагальних мікроциклів підготовки висококваліфікованих армрестлерів на етапі підготовки до вищих досягнень.

**Завдання роботи:** визначити особливості побудови підвідних і змагальних мікроциклів висококваліфікованих армспортсменів на етапі підготовки до вищих досягнень.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, документальні методи: аналіз щоденників тренувального навантаження спортсменів і тренувальних планів, педагогічне спостереження; анкетування спортсменів і тренерів, методи математичної статистики.

**Результати й обговорення.** У висококваліфікованих армспортсменів підвідний мікроцикл до чемпіонату й Кубку України тривав від 7 до 10 днів. Основне завдання — підготувати нервово-м'язову систему й сухожильно-зв'язковий апарат до пікових навантажень.

Респонденти визначили основні характеристики підвідного макроциклу: фазовість навантаження (від стабілізації та розвитку спеціальної сили до інтеграції техніки й реактивності); індивідуалізація (обсяг і інтенсивність адаптуються до стану спортсмена); специфічність засобів (вправи у змагальних позиціях із ізометрією та вибуховими стартовими імпульсами (0,2–0,5 с)).

У висококваліфікованих армспортсменів змагальний мікроцикл до чемпіонату й Кубку України тривав від 5 до 7 днів. Основне завдання — максимальна реалізація силових якостей і техніко-тактичних можливостей на головних змаганнях року [1, 3].

Респонденти також визначили основні характеристики змагального макроциклу: максимальна інтенсивність і мінімальний обсяг навантаження; техніко-тактична стабілізація (спаринги, відеоаналіз опонентів), психофізіологічна готовність: контроль ЧСС, HRV, швидкості реакції

*Таблиця 1*

**Зміст змагального мікроциклу підготовки до головних змагань  
року висококваліфікованих армспортсменів**

| День | Спрямованість       | Тип навантаження               | Завдання                       |
|------|---------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 1    | Силова активація    | ISO + легкі резистивні вправи  | Мінімізація втоми              |
| 2    | Техніка             | Моделні поєдинки               | Відпрацювання стратегій        |
| 3    | Реакція             | Стартові вправи                | Швидкість старту               |
| 4    | Відновлення         | Мобільність, дихальні практики | Психофізіологічна стабілізація |
| 5    | Змагальний контроль | Спаринг, відеоаналіз           | Корекція техніки               |
| 6    | Відновлення         | Легка динамометрія, масаж      | Підтримка готовності           |
| 7    | Старт               | Змагальні поєдинки             | Пікова форма реалізації        |

**Висновок.** Ефективність підвідного й змагального мікроциклів висококваліфікованих армреспортсменів забезпечується чітким чергуванням інтенсивності й акцентів на силу, техніку та відновлення. Інтеграція спеціальної фізичної підготовки з науковим контролем дає змогу досягти піку форми за мінімального ризику травматизму.

#### **Список використаних джерел**

1. Безкоровайний С. В. Моделювання змагальної діяльності як основа планування макроциклу в армрестлінгу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2023. Вип. 5 (164). С. 18–24.
2. Зарицький І. І. Біомеханічний аналіз технічних дій в армрестлінгу та методи профілактики травматизму. Спортивна наука України. 2022. № 3 (108). С. 12–19.
3. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: навч. посіб. Київ: Дія, 2011. 444 с.
4. Bompa T. O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2018. 392 p.

ЗМІНИ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ  
ЮНИХ СПОРТСМЕНОК-СПРИНТЕРОК

Василь КЕВПАНИЧ, Іван МАРІОНДА

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

**Вступ.** Регулярні заняття легкою атлетикою сприяють гармонійному розвитку молодого організму, зміцнюють здоров'я та забезпечують фізичний прогрес. Вправи поліпшують роботу серцево-судинної та дихальної систем, розвивають м'язи, рухливість суглобів і координацію [1, 2, 3]. Сучасна тенденція — ранній початок спеціальної підготовки, зокрема у спринті. Для високих результатів юним спортсменам потрібна належна фізична й технічна готовність, тому вже на старті варто акцентувати розвиток швидкісних якостей.

**Мета дослідження** — перевірити методику розвитку спеціальних фізичних якостей юних спортсменок-спринтерок.

**Методи дослідження.** Аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Спортсменок було розподілено на дві групи: контрольну (14 дівчат) та експериментальну (16 дівчат).

**Результати.** Для експериментальної групи розроблено два комплекси вправ. Перший був спрямований на розвиток швидкості реакції, вибухової сили й швидкісно-силових якостей. Його виконували в основній частині тренування із чергуванням вправ і хвилинними паузами для відпочинку. Особливістю комплексу стало використання гумового амортизатора, який створював додатковий опір і підвищував ефективність занять.

Аналіз результатів тестування спортсменок 11–12 років показав дані експериментальної та контрольної групи. (табл. 1)

Таблиця 1

Вихідні показники рівня розвитку швидкісно-силових якостей  
спринтерок експериментальної та контрольної групи

| Тестові вправи                     | КГ, n = 14 (M ± SD) |              | ЕГ, n = 16 (M ± SD) |              |
|------------------------------------|---------------------|--------------|---------------------|--------------|
|                                    | До ПЕ               | Після ПЕ     | До ПЕ               | Після ПЕ     |
| Стрибок у довжину з місця (см)     | 164,6 ± 8,8         | 168,8 ± 8,1  | 162,8 ± 9,4         | 176,7 ± 8,9  |
| Стрибок угору з місця (см)         | 33,8 ± 4,4          | 35,4 ± 4,5   | 35,2 ± 5,4          | 42,6 ± 3,9   |
| Потрійний стрибок з місця (см)     | 486,9 ± 12,4        | 496,5 ± 12,4 | 479,3 ± 11,4        | 510,8 ± 11,3 |
| Біг 20 м з високого старту (с)     | 4,43 ± 0,7          | 4,31 ± 0,8   | 4,69 ± 0,8          | 4,01 ± 0,7   |
| Біг 30 м з низького старту (с)     | 6,89 ± 1,1          | 6,72 ± 1,2   | 6,71 ± 1,4          | 6,18 ± 1,0   |
| Біг 60 м з низького старту (с)     | 10,95 ± 1,3         | 10,35 ± 1,4  | 10,66 ± 1,6         | 9,68 ± 1,3   |
| Човниковий біг 4 × 10 м (с)        | 12,87 ± 2,1         | 11,87 ± 1,8  | 12,42 ± 1,9         | 10,43 ± 1,7  |
| Стрибки через скакалку 30 с (рази) | 38,4 ± 4,7          | 48,1 ± 5,1   | 40,2 ± 3,9          | 50,3 ± 4,4   |

За результатами восьми тестових вправ не виявлено статистично значущих відмінностей між спортсменками контрольної та експериментальної груп ( $p > 0,05$ ), що підтвердило їхню однорідність на старті дослідження. Повторне тестування засвідчило суттєве поліпшення вибухової сили ніг у всіх учасниць, однак представниці експериментальної групи показали достовірно вищі результати ( $p < 0,05$ ).

У семи з восьми вправ після семимісячного тренувального періоду вони перевершили контрольну групу, що доводить ефективність комплексу вправ із використанням гумового амортизатора й бігу в змінених умовах. Експеримент підтвердив доцільність акценту на розвиток швидкісно-силових якостей у юних спринтерок 11–12 років.

**Висновок.** Побудова тренувального процесу юних спортсменок, що спеціалізуються на бігу на короткі дистанції, ґрунтувалася на таких методичних положеннях: зміна структури підготовки з акцентом на розвиток швидкісно-силових якостей; використання спеціально розроблених комплексів вправ у основній частині занять; застосування вправ у змінених умовах виконання — біг угору й робота з гумовим амортизатором.

#### Список використаних джерел

1. Malina R. M., Rogol A. D., Cumming S. P., Silva M. J. C., Figueiredo A. J. Biological maturation of youth athletes: assessment and implications. *British journal of sports medicine*. 2015. Vol. 49(13). Pp. 852–859.
2. Nagahara R., Haramura M., Takai Y., Oliver J. L., Wichitaksorn N., Sommerfield L. M., Cronin J. B. Age-related differences in kinematics and kinetics of sprinting in young female. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. 2019. Vol. 29(6). Pp. 800–807.
3. Oliver J. L., Rumpf M. C. Speed development in youths. In *Strength and conditioning for young athletes*. 2013. pp. 102–115.

## ЗАСТОСУВАННЯ КОНТРАСТНОГО МЕТОДУ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СПЕЦІАЛЬНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ КВАЛІФІКОВАНИХ ВАЖКОАТЛЕТОК

Василь МАТВІЙШИН

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** На вищих етапах багаторічної підготовки важкоатлетів подальше підвищення рівня силових якостей ускладнюється обмеженнями збільшення обсягу й інтенсивності тренувального навантаження. Застосування переважно концентричного режиму м'язових скорочень у традиційних засобах підготовки поступово втрачає ефективність для забезпечення подальших адаптаційних змін [1]. У зв'язку із цим, актуальним є пошук нових підходів до вдосконалення спеціальної фізичної підготовки, серед яких особливе місце займає контрастний метод.

**Мета** — проаналізувати особливості застосування контрастного методу для розвитку силових якостей у спеціальній фізичній підготовці кваліфікованих важкоатлеток.

**Завдання:** обґрунтувати ефективність контрастного методу в розвитку силових якостей спортсменок на етапі підготовки до вищих досягнень.

**Методи дослідження:** аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція, екстраполяція, теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури.

**Результати й обговорення.** Контрастний метод розвитку силових якостей полягає в поєднанні силових вправ із великим обтяженням і швидко-силових, пліометричних вправ, що мають тому ж біомеханічну структуру [2].

Фізіологічною основою контрастного методу є явище постактиваційного потенціювання (post activation potentiation, PAP) — тимчасове підвищення функціональних можливостей нервово-м'язової системи після виконання силового навантаження, що проявляється у збільшенні потужності й швидкості наступних м'язових скорочень [1, 2, 4].

Ефективність контрастного методу підтверджують численні наукові дослідження.

Зокрема, у систематичному огляді, науковці (Garbisu-Hualde та Santos-Concejero) [1] проаналізували 17 досліджень за участю кваліфікованих спортсменів. Автори встановили, що застосування силових навантажень високої інтенсивності (85–90% 1ПМ) у поєднанні з достатніми інтервалами відпочинку (7–8 хв) забезпечує достовірне підвищення вибухової сили й потужності. Було показано, що ефект PAP більш виражений у добре тренуваних спортсменів, що має важливе значення для підготовки кваліфікованих важкоатлеток [1].

У метааналізі Дж. Вілсона (Wilson та співавт.) [2] встановлено, що попереднє виконання силових вправ (conditioning activity) вірогідно підвищує показники м'язової потужності. Автори також визначили, що найбільш ефективними є навантаження середньої та високої інтенсивності з інтервалами відпочинку 7–10 хв, а найбільший ефект спостерігається у тренуваних спортсменів [2].

У роботі, присвяченій впливу PAP на результати у важкоатлетів [3], досліджено ефект виконання супермаксимальних тяг (supramaximal clean pull) перед виконанням поштовху. Результати показали встановили поліпшення силових показників, показників техніки й підвищення результативності виконання вправи після попереднього силового стимулу, що підтверджує ефективність контрастного підходу в специфічних умовах важкої атлетики [3].

Дані сучасних досліджень свідчать, що використання контрастних навантажень дає змогу підвищити показники стрибучості, швидкості й м'язової потужності в представників легкої атлетики, баскетболу, футболу волейболу [2, 4]. Застосування цього методу допомагає підви-

щити ефективність спеціальної фізичної підготовки, що критично важливо на етапі підготовки до вищих досягнень.

**Висновок.** Контрастний метод є доцільним і ефективним засобом розвитку силових якостей у спеціальній фізичній підготовці кваліфікованих важкоатлеток. Його застосування забезпечує оптимальне поєднання максимальної та вибухової сили, що підвищує ефективність підготовки на етапі досягнення високих спортивних результатів.

#### Список використаних джерел

1. Garbisu-Hualde A., Santos-Concejero J. Post-Activation Potentiation in Strength Training: A Systematic Review. *Journal of Human Kinetics*. 2021. Vol. 78. P. 141–150.
2. Wilson J. M., Duncan N. M., Marin P. J., Brown L. E., Loenneke J. P., Wilson S. M., Jo E., Lowery R. P., Ugrinowitsch C. Meta-analysis of postactivation potentiation and power. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2013. Vol. 27(3). P. 854–859.
3. Suchomel T. J., Comfort P., Stone M. H. Weightlifting pulling derivatives: rationale for implementation and application. *Sports Medicine*. 2015. Vol. 45(6). P. 823–839.
4. Hodgson M., Docherty D., Robbins D. Post-activation potentiation: underlying physiology and implications for performance. *Sports Medicine*. 2005. Vol. 35(7). P. 585–595.

## ПОКАЗНИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ВІДБИВАННЯ КИДКІВ ВОРОТАРЯМИ КОМАНД ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В ГАНДБОЛІ

Валерій МЕЛЬНИК, Степан СПІСАК, Олена КУЗЬМИЧ

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Аналіз науково-методичної літератури в напрямку підготовки й діяльності воротарів у гандболі дав змогу нам виявити певні особливості підготовки гравців зазначеного амплуа.

Фахівці звертають свою увагу на організаційні проблеми тренувального процесу й системи контролю діяльності воротарів у гандболі. [1]. Також група спеціалістів спрямувала свої дослідження на розроблення спортивно-специфічного профілю особистості гандбольних воротарів під час змагальних і відновних періодів. [2]

Такі фахівці, як Д. Хаволлі, А. Бахтрі, С. Сермаксхай, М. Семілі, В. Сакі, звертають увагу в дослідження на морфологічні характеристики й показники фізичної підготовленості юних гандбольних і футбольних воротарів. [3]

У дослідженнях А. Стружика наявний деталізований аналіз техніки гри воротаря в гандболі. На думку науковців, постійні зміни в техніці гри воротаря, у його фізичній і психічній підготовці постійно відбуваються зміни, що зумовлені зростанням сили кидка, швидкості гри, поліпшенням кидкових умінь гравців (кидки з обертанням та інші технічні інновації). [4]

**Мета** — визначити показники ефективності відбивання кидків воротарями команд високої кваліфікації в гандболі за кидків з різних ігрових позицій і різних видів атакуючих дій.

**Методи.** Для розв'язання основних завдань дослідження використовували такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, інформаційної мережі «Інтернет», педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

**Результати й обговорення.** За результатами педагогічного спостереження визначено показники ефективності відбивання кидків воротарями команд високої кваліфікації в гандболі. Проаналізовано 63 гри чемпіонату світу з гандболу 2025 року за участі провідних команд світу.

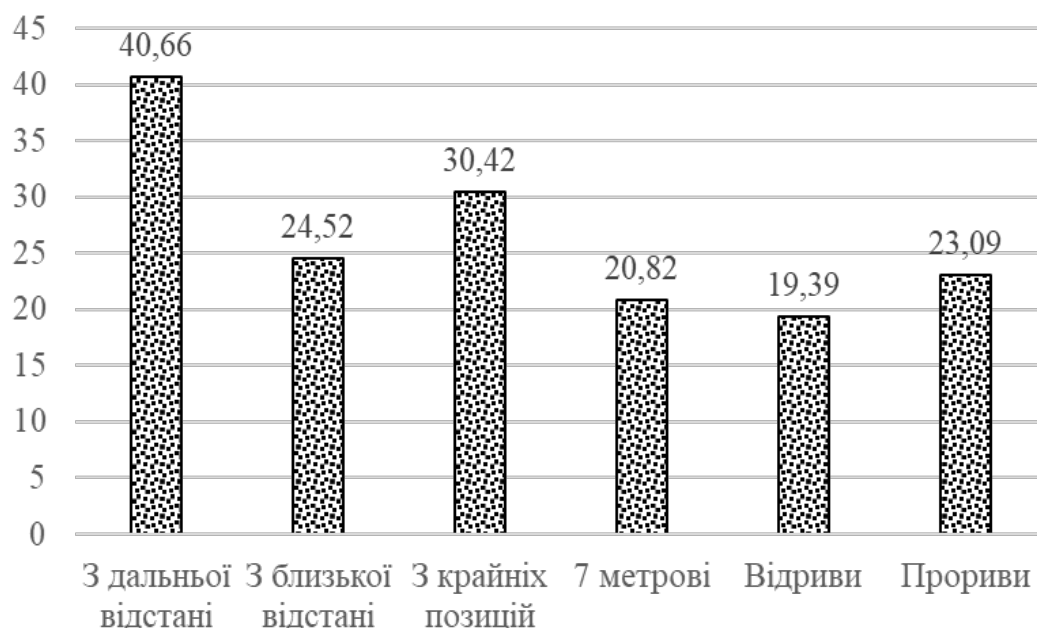


Рис. 1. Показники ефективності відбивання кидків воротарями команд високої кваліфікації в гандболі (%)

Аналіз показників ефективності відбивання кидків у разі організації атакувальних дій за допомогою позиційного нападу засвідчив, що за кидків з дальніх відстаней воротарі команд високої кваліфікації в середньому відбивають 40,66 % кидків польових гравців. Також встановлено, що за кидків з крайніх позицій показник ефективності діяльності воротарів становить 30,42 % відбитих кидків. Обрахунок значення ефективності відбивання кидків з близької відстані засвідчив, що лише 24,52 % кидків не досягають своєї цілі.

Дослідження діяльності воротарів під час застосування швидкісних видів нападу польовими гравцями засвідчило, що при проведенні проривів воротарі відбивають 23,19 % кидків польових гравців, а цей показники в разі проведення відривів становить 19,39 %.

Також встановлено, що під час виконання семиметрових штрафних кидків голкіпери команд високої кваліфікації успішно парирують 20,82 % кидків зазначеного виду.

**Висновок.** Обрахунок показника ефективності відбивання кидків воротарями чоловічих команд високої кваліфікації в гандболі засвідчив, що найбільші значення ефективності зафіксовано за кидків з дальньої відстані — 40,66 % та за кидків з крайніх позицій — 30,42 %. Найменші показники ефективної діяльності голкіперів встановлено за кидків після проведення атакувальних дій за допомогою відривів — 19,39 % і за виконання семиметрових штрафних кидків — 20,82 %.

#### Список використаних джерел

1. Cruz, J., Silva, R., Motta, T., Menezes, R., Benda, R., & Bergmann, G. (2022). Planning and execution of handball goalkeepers training: A descriptive study in youth category teams in Brazil. *Motriz: Revista de Educação Física*, 28, e10220009322. <https://www.scielo.br/j/motriz/a/8N3PwZCCGp7bJjyxC84rKck/>
2. Fasold, F., Inzenhofer, V., Lingner, K., Noël, B., & Hüttermann, S. (2020). Personality traits of handball goalkeepers. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(2), 331–343. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.152.04>
3. Havolli, J. (2018). Comparison between some morphological characteristics and motor tests of young handball and football goalkeepers. *Journal of Physical Fitness, Medicine & Treatment in Sports*, 3(1).
4. Struzik, A. (2020). Goalkeeper: Characteristics of the position, playing technique, and training. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 32, 97–113.

## СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СИСТЕМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ-ПРОФЕСІОНАЛІВ

Петро МИСИШИН

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Сучасна спеціальна фізична підготовка боксерів-професіоналів формується через систему вправ, що розвивають специфічні рухові навички й функціональні можливості організму, безпосередньо впливаючи на результати змагань. Спортивна підготовка боксерів має забезпечити високий рівень спортивної форми [1–3]. У науковій й методичній літературі недостатньо даних про оптимальні підходи до спеціальної фізичної підготовки професійних боксерів, що робить дослідження актуальним.

**Мета** — проаналізувати основні підходи в системі спеціальної фізичної підготовки в професійному боксі.

**Завдання:** визначити основні підходи в системі спеціальної фізичної підготовки боксерів-професіоналів.

**Методами дослідження** слугували аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури й програмно-нормативних документів, інформаційних ресурсів мережі «Інтернет».

**Результати й обговорення.** Сучасний бокс як вид спорту вимагає від спортсменів високого рівня спеціальної фізичної підготовки, що забезпечує ефективність рухових дій, витривалість, швидкість реакції та силу удару. Спортивна підготовка боксерів-професіоналів ґрунтується не лише на загальних фізичних вправах, й на систематичному розвитку специфічних навичок, що безпосередньо впливають на результати в змаганнях.

Основними підходами до СФП професійних боксерів є моделювання змагальної діяльності, розвиток енергетичних систем і силова й швидко-силова підготовка [2, 3]. Як зазначає А. Раддок (A. D. Ruddock), моделювання параметрів бою (інтенсивність, співвідношення «робота / відпочинок», характер пересувань і серій ударів) забезпечує підвищення витривалості й техніко-тактичної ефективності. Розвиток аеробних і анаеробних можливостей є умовою підтримання високого темпу поєдинку й ефективного відновлення між раундами. Водночас силова й швидко-силова підготовка визначає потужність і швидкість ударів, а також стійкість до втоми, що безпосередньо впливає на результативність змагальної діяльності професійних боксерів [3].

Сучасні підходи до СФП ґрунтуються на принципі глибокої специфічності. Як свідчать дослідження С. Кіприча й Д. Беринчика, ефективність боксерів визначають за здатністю підтримувати високий рівень потужності в анаеробних режимах [1].

Науковці (A. Usher та J. Babraj) [4] у дослідженні, проведеному безпосередньо на професійних боксерах, встановили, що застосування спринт-інтервального тренування (SIT) упродовж короткого періоду суттєво підвищує функціональні можливості організму, зокрема мітохондріальну активність і витривалість до вичерпання. Це підтверджує доцільність використання високоінтенсивних інтервальних навантажень як ефективного засобу підвищення спеціальної працездатності у професійному боксі.

**Висновок.** Основними підходами в системі спеціальної фізичної підготовки професійних боксерів є моделювання змагальної діяльності, розвиток енергетичних систем і силова й швидко-силова підготовка, що забезпечують ефективність ударів, витривалість і техніко-тактичну підготовку та результативність.

**Список використаних джерел**

1. Кіпріч, С. В., & Берінчик, Д. Ю. (2015). Специфічні характеристики функціональної підготовленості боксерів. *Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми фізичної підготовки та спорту*, 19(3), 20–27.
2. Мисишин, П., & Гуцул, Н. (2024). Фізична підготовка в професійному боксі. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2(174), 106–111. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).25)
3. Ruddock, A. D., et al. (2016). Strength and conditioning for professional boxing: Recommendations for physical preparation. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 38(2), 81–90. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000217>
4. Usher, A., & Babraj, J. (2025). Impact of sprint interval training on post-fatigue mitochondrial rate in professional boxers. *European Journal of Applied Physiology*, 125(1), 261–271. <https://doi.org/10.1007/s00421-024-05594-0>

## ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ПАУЕРЛІФТИНГУ У СВІТІ

Іван МИЧКА

*Державний університет «Житомирська політехніка», м. Житомир, Україна*

**Вступ.** Сучасний етап розвитку пауерліфтингу пов'язаний із суттєвими змінами його змагальної та організаційної структури. Упродовж останнього десятиліття International Powerlifting Federation (IPF) реалізувала низку рішень, що сприяли вдосконаленню системи змагань і збільшенню кількості країн-учасниць. Зокрема, 2011 року змінено вагові категорії, а 2021 року уточнено структуру жіночих категорій. Особливістю сучасного розвитку пауерліфтингу є функціонування двох змагальних дивізіонів: класичного й екіпірувального. Проведення першого чемпіонату світу з класичного пауерліфтингу у 2012 році та введення його до програми Всесвітніх Ігор у 2019 році свідчать про його активний розвиток. У цих умовах актуальним є аналіз кількісних показників міжнародної участі в зазначених дивізіонах [2, 3].

**Мета** — визначити тенденції розвитку пауерліфтингу у світі на основі аналізу динаміки кількості країн-учасниць та спортсменів у класичному й екіпірувальному дивізіонах на чемпіонатах світу IPF у 2015–2025 роках.

**Методи.** Аналіз і узагальнення даних офіційних протоколів змагань IPF; методи порівняльного аналізу; методи описової статистики.

**Результати й обговорення.** Аналіз кількісних показників участі в чемпіонатах світу IPF у 2015–2025 роках засвідчив суттєві відмінності в розвитку класичного й екіпірувального дивізіонів.

Установлено, що упродовж досліджуваного періоду класичний пауерліфтинг демонструє стійке зростання кількості країн-учасниць і спортсменів. Якщо 2015 року в змаганнях брали участь 36 (чоловіки) та 27 країн (жінки), то у 2022–2025 роках ці показники зросли відповідно до 55–63 та 44–52 країн. Така тенденція спостерігається і за кількістю спортсменів: у чоловіків — від 120 до 214–241, у жінок — від 120 до 168–187 осіб. Це свідчить про розширення міжнародної участі й зростання масовості класичного дивізіону.

Натомість екіпірувальний пауерліфтинг не демонструє такої динаміки. Кількість країн-учасниць у більшості років коливається в межах 27–36 у чоловіків та 20–28 у жінок, а чисельність спортсменів має тенденцію до незначного зниження, як порівняти з початком досліджуваного періоду (з 121 до 89 у чоловіків та з 76 до 71 у жінок), що вказує на нестачу зростання в цьому дивізіоні [1].

Узагальнюючи отримані дані, слід зазначити, що впродовж останніх років кількість учасників у класичному дивізіоні перевищує екіпірувальний у 1,5–2 рази, що свідчить про високий рівень конкуренції в класичному дивізіоні.

**Висновок.** Розвиток пауерліфтингу має різний характер: класичний дивізіон зростає, тоді як екіпірувальний не демонструє такої динаміки. Це зумовлює відмінності в умовах конкуренції. На нашу думку, саме ці відмінності визначають специфіку сучасного розвитку пауерліфтингу.

## Список використаних джерел

1. International Powerlifting Federation. (2015–2025). *Results of world championships*. <https://www.powerlifting.sport>
2. Roztorhui, M. S., Harasym, A. S., Tovstonoh, O. F., & Hladkyi, V. Ya. (2025). Obgruntuvannia osnovnykh shliakhiv udoskonalennia pobudovy richnoi pidhotovky sportsmeniv u klasychnomu pauerliftynhu. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 8(195), 116–119.
3. Tsyba, Yu. H., Nikolaichuk, O. P., & Bohdaniuk, A. M. (2019). Tendentsii rozvytku klasychnoho pauerliftynhu na suchasnomu etapi. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriya: Fizychna kultura*, 33, 107–114.

## СТРУКТУРА ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ У КОМАНДАХ СУПЕРЛІГИ

Олена МІТОВА, Дмитро БОЦУЛЯК

*Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія  
фізичної культури і спорту» УДУНТ, м. Дніпро, Україна*

**Вступ.** Досвід закордонних баскетбольних і футбольних академій, доповіді й публікації провідних учених зі спортивної психології [1, 2, 4, 5] підтверджують той факт, що наявна сучасна тенденція до пріоритетності формування особистості гравця через усвідомлення свого призначення в спорті, ніж просто досягати підвищення рівня змагальної діяльності. Однак недостатньо вивченою залишається структура інтегральної підготовки баскетболістів віком 16–20 років у командах суперліги на основі сучасних підходів спортивної науки, практики та спортивної психології.

**Мета дослідження** — науково обґрунтувати структуру інтегральної підготовки баскетболістів 16–20 років у командах суперліги на основі сучасних підходів науки, практики й спортивної психології.

**Результати й обговорення.** Підґрунтям для наукового обґрунтування структури інтегральної підготовки було: сучасні тенденції тренувальної та змагальної діяльності в спортивних іграх і баскетболі зокрема; поява нових засобів тренування в командних спортивних іграх; завдання етапу підготовки до вищих досягнень; вікові особливості; результати анкетування [3]; чинники невдалої адаптації баскетболістів у разі переходу з дитячо-юнацького спорту до спорту вищих досягнень; сучасні тенденції психології спорту — пріоритетність формування особистості гравця, як порівняти з його спортивними досягненнями. Аналіз власного досвіду й опитування тренерів свідчить, що переважно в тренувальному процесі застосовують індивідуальний і диференційований підходи. Оригінальністю нашої інтегральної підготовки є те, що пропонуємо тренерам і молодим гравцям структуру й зміст інтегральної підготовки на основі п'яти підходів, де здебільшого провідну роль відіграють особистісно-діяльнісний, командно-діяльнісний та синергетичний підходи.

**Висновок.** Обґрунтування структури інтегральної підготовки баскетболістів віком 16–20 років у командах суперліги на основі п'яти сучасних підходів науки, практики й спортивної психології: індивідуального, диференційованого, особистісно-діяльнісного, командно-діяльнісного та синергетичного дасть змогу сформувати систему організації тренувальних і позатренувальних форм, засобів та методів тренування відповідно до кожного з підходів для поліпшення адаптації молодих баскетболістів 16–20 років, які перший–третій рік виступають за команди суперліги.

### Список використаних джерел

1. Височіна, Н.Л. (2017). *Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті*: монографія. К.: Центр учбової літератури.
2. Гринь, О. & Воронова, В. (2015) Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (3), 29–34.
3. Мітова, О. & Боцуляк, Д. (2025) Самооцінка інтегральної підготовленості та психологічного стану молодих гравців 16–20 років у командах суперліги з баскетболу. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, (4), 80–100. <https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-4-7>
4. Jeff, Duke. (2014). *3-D Coach: Capturing the Heart Behind the Jersey*. Fellow of Cristian Athletes and Jeff Duke, USA.
5. Martens, Rainer. (2012). *Successful coaching*. USA.

**АМПЛУА ГРАВЦІВ У БАСКЕТБОЛІ НА КРІСЛАХ КОЛІСНИХ****Максим МІШИН***Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна*

**Вступ.** У сучасній системі спортивної підготовки визначення ігрових амплуа гравців виступає ключовим елементом організації тренувального та змагального процесу (О. Борисова та ін., 2024).

У класичному баскетболі розподіл гравців на амплуа здійснюється за позиційним принципом: 1 — розігравач-захисник, 2 — атакувальник-захисник, 3 — легкий форвард, 4 — тяжкий форвард, 5 — центровий (В. Карамаренко та ін., 2024).

Однак у баскетболі на кріслах колісних позиційна система є обмеженою через наявність функціональної класифікації спортсменів від 1,0 до 4,5 бала (М. Mishyn et al., 2025) і регламентованого ліміту гравців, які перебувають на майданчику (14,0 бала).

У зв'язку із цим виникає потреба визначення ігрових амплуа в баскетболі на кріслах колісних.

**Мета** — розробити амплуа гравців у баскетболі на кріслах колісних.

**Методи.** Аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, порівняльний і системний аналіз ігрової діяльності в баскетболі на кріслах колісних.

**Результати й обговорення.** Концепція тактичної моделі в баскетболі на кріслах колісних ґрунтується на функціонально-рольовому підході, який враховує, з одного боку, рівень функціональних можливостей спортсмена, а з другого — тактичну роль гравця в структурі командної взаємодії. У межах запропонованої моделі доцільно виокремити такі амплуа гравців:

1. Амплуа «Диспетчер» виконує організаційно-координаційну роль і забезпечує ключову функцію ініціації та організації атакувальних дій команди.
2. Амплуа «Шутер» виконує результативно-завершальну роль і є основним суб'єктом завершення атакувальних дій, що визначає його провідну роль у досягненні ігрового результату.
3. Амплуа «Скрінер» виконує просторово-структурну роль і забезпечує формування просторової організації атаки й умов для ефективної реалізації тактичних комбінацій.
4. Амплуа «Драйвер» виконує динамічно-прогресивну роль і виступає основним чинником динаміки й просування атакувальних дій, забезпечуючи зміну темпу гри й активізацію наступальних дій.
5. Амплуа «Гард» виконує захисно-контрольну роль і забезпечує нейтралізацію захисного потенціалу суперника, зокрема через персональний захист ключових гравців (передусім диспетчера).

**Висновок.** Запропонована система амплуа відображає функціонально-рольову структуру ігрової діяльності в баскетболі на кріслах колісних, дає змогу більш точно характеризувати участь гравців у реалізації командної взаємодії, сприяє підвищенню ефективності підготовки спортсменів, оптимізації складу команди й удосконаленню тактичних моделей гри.

**Список використаних джерел**

1. Борисова, О., Дутчак, М., & Шльонська, О. (2024). Аналітичний огляд сучасних наукових досліджень за проблемою підготовки спортсменів різного ігрового амплуа в командних ігрових видах спорту. *Спортивна наука та здоров'я людини*, 1(11), 39–57. DOI: <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2024.14>
2. Крамаренко, В. І., Єварницький, І. А., & Кравченко, О. С. (2024). Ігрові амплуа в баскетболі: функції та вимоги до гравців. *Спортивні ігри*, 4(34), 47–54. DOI: <https://doi.org/10.15391/si.2024-4.05>
3. Mishyn, M., Kamaiev, O., Skaliy, T., & Słomiński, M. (2025). Formation of wheelchair handling technique in players with disabilities by means of preparatory exercises. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 29(4, Supplement), 93–99. DOI: <https://doi.org/10.15391/snsv.2025-4S.11>

## ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА КОМАНД СУПЕРЛІГИ З БАСКЕТБОЛУ В МІЖІГРОВИХ МІКРОЦИКЛАХ ЗМАГАЛЬНОГО ПЕРІОДУ

Дмитро НАГОРНИЙ

*Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія  
фізичної культури і спорту» УДУНТ, м. Дніпро, Україна*

**Вступ.** Проблемам системи підготовки професійних баскетбольних команд високої кваліфікації присвячено наукові праці фахівців [1, 2, 3], однак актуальним залишається вдосконалення тактичної підготовки протягом змагального періоду з урахуванням сучасних тенденцій розвитку тактики баскетболу й новітніх комп'ютерних технологій у світі приділено недостатньо наукових досліджень.

**Мета дослідження** — науково обґрунтувати алгоритм тактичної підготовки професійних баскетболістів команд суперліги в міжігровому мікроциклі змагального періоду.

**Результати й обговорення.** Аналіз тактичної підготовленості команд та окремих баскетболістів проводять на комп'ютерних програмах компанії «FastModel Sports» [4]. Це програмне забезпечення дає змогу малювати, організовувати й ділитися власними тактичними взаємодіями за допомогою сформованих цифрованих плейбуків (playbook) (або у друкованому вигляді), які також можуть бути інтегрованими із скаутинговими звітами (які створюють за допомогою програми FastScout). Науково обґрунтовано алгоритм тактичної підготовки команди в міжігровому мікроциклі змагального періоду, що містить такі етапи: I етап — аналіз статистичних показників гравців команди-суперника й відеоаналіз ігор команди-суперника; II етап — формування стратегії на гру (game-plan); III етап — ознайомлення команди з особливостями гри суперника (Scouting); IV етап — диференційований розбір захисних, нападних та індивідуальних особливостей супротивника; V етап — імплементація ігрового плану в тренувальний процес команди.

**Висновок.** Науково обґрунтовано алгоритм тактичної підготовки команди до матчів у змагальному періоді, що інтегрує командну стратегію, тренувальні практики й аналіз змагальної діяльності на основі сучасних тенденцій тактики баскетболу, та використання сучасного програмного забезпечення FastModel Sports. Визначено роль скаутингу як системоутворюваного елементу тактичної підготовки, що забезпечує інформаційну основу для ухвалення стратегічно-тактичних рішень тренерським штабом.

### Список використаних джерел

1. Bezmylov M., Shynkaruk O., Liu Yang, Wang Hanpeng, Liang Xiao, Griban G., Asauliuk I., Dmytrenko S., Pustoliakova L., Osmanova A., Lohvynenko O., Pohasii L. Comparative Analysis of the Implementation of Technical and Tactical Actions by High-Qualification Teams in 3x3 and 5x5 Basketball. International Journal of Human Movement and Sports Sciences. 2025. Vol. 13. No. 2. P. 336–348.
2. Безмилов М. (2022). Періодизація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту: фактори впливу та перспективні напрями подальшого розвитку специфічної системи знань. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. № 3. С. 3–19. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.3-19>.
3. Вознюк Т. В., Галайдюк М. А., Свіріщук Н. С., Сікорська Л. В. (2021). Моделювання підготовки кваліфікованих баскетболісток у змагальному періоді річного макроциклу: Теоретико-методичні аспекти програмування та моделювання тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. Вінниця: «Твори». С. 76–86
4. Офіційний веб-ресурс компанії “FastModels Sports”: <https://fastmodelsports.com/>

## БАГАТОРІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ У КЛАСИЧНІЙ ТА АДАПТОВАНІЙ LTAD: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ

Денис ОПАНЧУК, Дмитро СТУПАКОВ

*Державний університет «Житомирська політехніка»,  
Відокремлений структурний підрозділ  
«Житомирський торговельно-економічний фаховий коледж  
Державного торговельно-економічного університету»,  
м. Житомир, Україна*

**Вступ.** Модель багаторічної підготовки спортсмена — це науково обґрунтована система довготривалого планування тренувального процесу, спрямована на досягнення високих спортивних результатів із урахуванням індивідуальних особливостей і збереження здоров'я спортсмена [1]. Водночас в українській спортивній науці досі не сформовано чітких механізмів періодизації тренувального процесу.

Особливого значення ця проблема набуває в адаптивному спорті й спорті осіб з інвалідністю, де різноманітність нозологій і функціональних станів ускладнює стандартизацію підходів до періодизації підготовки. Недостатня розробленість науково обґрунтованих моделей багаторічного тренувального процесу для цієї категорії спортсменів зумовлює потребу в пошуках ефективних рішень.

**Мета дослідження** — визначити особливості й ключові відмінності адаптованої LTAD для спортсменів з інвалідністю, як порівняти з класичною моделлю багаторічної підготовки спортсменів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Модель LTAD (Long-Term Athlete Development), яку розробив Іштван Балї, передбачає поетапний розвиток спортсмена від дитинства до елітного рівня з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей [2]. Вона ґрунтується на концепції чутливих періодів розвитку фізичних якостей і передбачає:

- різнобічну підготовку на ранніх етапах;
- поступову спеціалізацію;
- гармонійний розвиток, збереження здоров'я та довготривалу спортивну кар'єру.

Основні фази класичної LTAD:

1. Активний старт (Active Start, 0–6 років).
2. Основи (FUNdamentals, 6–9 років).
3. Навчання тренування (Learn to Train, 8–12 років).
4. Тренування для тренування (Train to Train, 11–16 років).
5. Тренування для змагань (Train to Compete, 15–23+ роки).
6. Тренування для перемоги (Train to Win, 19+ років).
7. Активність на все життя (Active for Life) [2].

Перехід до адаптивного спорту є логічним продовженням розгляду аналізуючих моделей багаторічної підготовки, оскільки сучасні підходи орієнтовані на індивідуалізацію та доступність спортивної діяльності для осіб з інвалідністю.

Найбільш відомою є канадська адаптація LTAD — Long-Term Athlete Development for Athletes with a Disability, створена за участю Sport for Life Society. Вона ґрунтується на принципах класичної моделі, водночас враховує специфіку підготовки спортсменів з вродженими чи набутими порушеннями:

- тренувальні навантаження й засоби коригуються відповідно до функціональних можливостей, стану здоров'я, віку та типу інвалідності;

- спортсмени з вродженими порушеннями проходять етапи послідовно, тоді як особи з набутими травмами можуть повторно проходити деякі етапи з урахуванням процесу відновлення;
- вік і темпи фізичного розвитку не є визначальними, пріоритет надають функціональним можливостям організму спортсмена.

Згідно з модифікованою моделлю Long-Term Athlete Development для спортсменів з інвалідністю, представленою в програмі No Accidental Champions, крім стандартних 7 етапів, є ще два додаткові: Awareness (обізнаність) та First Involment (перше залучення) [3].

Етап «Обізнаність» (Awareness) передбачає формування поінформованості про можливості участі в спорті, наявність спеціалізованих програм, обладнання й організаційної підтримки.

Етап «Перше залучення» (First Involvement) пов'язаний із первинним досвідом участі в тренувальному процесі, формуванням мотивації та позитивного ставлення до фізичної активності.

Порівняльний аналіз показує, що в класичній LTAD підготовка, як правило, розпочинається в дитячому віці, функціональну класифікацію не застосовують, а основний акцент спрямований на досягнення високих спортивних результатів. Етапи підготовки є відносно стандартизованими, а перехід між ними визначають за віковими особливостями фізичного розвитку й рівнем підготовленості спортсмена.

Натомість в адаптованих варіантах LTAD, зокрема Long-Term Athlete Development for Athletes with a Disability, початок занять спортом можливий у будь-якому віці, зокрема після набуття травми. Прогрес спортсмена пов'язаний із функціональною класифікацією, а пріоритетами початкових етапів є соціалізація, відновлення рухових функцій і психологічна адаптація. Етапи підготовки характеризуються більшою гнучкістю, а темпи їх проходження залежать від індивідуальних можливостей спортсмена й використання допоміжних технічних засобів.

**Висновок.** Визначено ключові відмінності адаптованої моделі Long-Term Athlete Development для спортсменів з інвалідністю, як порівняти з класичною. Показано, що адаптовані моделі, зокрема Long-Term Athlete Development for Athletes with a Disability, характеризуються гнучкістю етапів, орієнтацією на функціональні можливості спортсмена й акцентом на соціалізації та відновленні. Отримані результати підтверджують доцільність подальшого вдосконалення моделей багаторічної підготовки в адаптивному спорті.

#### Список використаних джерел

1. Платонов, В. М. (2004). Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки: підручник. Олімпійська література.
2. Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-term athlete development. Human Kinetics.
3. Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). No accidental champions: Long-term athlete development for athletes with a disability. Canadian Sport Centres.

**МОРФОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГАНДБОЛІСТОК  
15–16 РОКІВ ЗАЛЕЖНО ВІД ІГРОВОГО АМПЛУА****Андрій ПАВЛИШИН, Тетяна КУЦЕРИБ***Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Дослідження морфологічних особливостей юних гандболісток на етапі спеціалізованої базової з урахуванням ігрового амплуа є актуальним для вдосконалення системи спортивного відбору й контролю підготовленості.

**Мета** — визначити морфологічні особливості гандболісток віком 15–16 років з урахуванням ігрового амплуа.

**Методи дослідження:** антропометрія, методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 30 гандболісток віком 15–16 років, які спеціалізуються на позиціях крайніх, центральних розігравачів, півсередніх, лінійних й воротарів.

**Результати й обговорення.** Аналіз морфологічних показників гандболісток віком 15–16 років засвідчив наявність диференціації тілобудови залежно від ігрового амплуа. Зріст крайніх гравчинь становив 167,0–174,3 см, маса тіла — 61,1–71,6 кг, ІМТ — 21,1–23,1 кг/м<sup>2</sup>. У наукових джерелах зазначено, що крайні гравці зазвичай мають дещо нижчі антропометричні показники, що сприяє високій швидкості переміщення й маневреності [4]. Товщина шкірно-жирових складок кінцівок перебувала в межах 10,1–11,5 мм, а жирова маса становила 8,8–10,4 %, що відповідає оптимальним показникам для юних гандболісток (8–12 %). Частка м'язової маси становила 39,7–43,6 %, що свідчить про достатній розвиток м'язової системи для виконання швидко-координаційних дій.

Зріст центральних розігравачів становив 168,3–171,0 см, маса тіла — 64,0–68,0 кг, ІМТ — 21,3–22,6 кг/м<sup>2</sup>, що відповідає літературним даним для гравців цієї позиції. Акроміальний діаметр досягав 38,0 см, що є одним з найбільших показників серед досліджуваних амплуа й свідчить про добре розвинений плечовий пояс. Частка м'язової маси становила 42,5–43,8 %, а кісткової — 14,9–15,0 %, що відповідає нормативним показникам для спортсменів підліткового віку [3].

Для півсередніх гравчинь характерні найбільші значення зросту (169,3–175,0 см) і значна варіативність морфологічних показників. Маса тіла становила 63,0–70,0 кг, ІМТ — 22,1–22,9 кг/м<sup>2</sup>. Підвищені значення обводних показників і частки м'язової маси (39,1–44,1 %) відповідають функціональним вимогам цієї позиції, що передбачає виконання швидко-силових дій і дальніх кидків. За даними досліджень, півсередні гравці зазвичай мають більш розвинену м'язову систему й більший зріст, як порівняти з іншими позиціями [1].

Зріст лінійних гравчинь становив 168,0–171,0 см, маса тіла — 60,0–63,0 кг, ІМТ — 20,5–21,7 кг/м<sup>2</sup>. Акроміальний діаметр досягав 36,0–37,0 см, а клубово-гребеневий — 29,0–29,5 см, що свідчить про добре розвинений плечовий і тазовий пояси. Частка м'язової маси дорівнювала майже 43,4 %, що відповідає потребам виконання силових і контактних дій у зоні шестиметрової лінії. Воротарі відзначалися дещо вищими показниками маси тіла (69,5–70,2 кг) та індексу маси тіла (22,3–23,6 кг/м<sup>2</sup>) зі зростом 169,0–171,0 см. Показники жирової маси були дещо вищими (10,3–11,3 %), однак залишалися в межах фізіологічної норми для спортсменок [2]. Частка м'язової маси коливалася в межах 38,2–43,9 %, а кісткової — 14,2–14,3 %. Такі морфологічні характеристики можуть вважати адаптацією до специфічних вимог ігрової діяльності воротаря, що містить стрибки й різкі переміщення в межах воротарського майданчика.

**Висновок.** Виявлена чітка морфологічна диференціація спортсменок залежно від ігрового амплуа свідчить про адаптацію організму спортсменок до специфічних функціональних завдань різних позицій у команді й індивідуалізацію підготовки юних гандболісток.

#### Список використаних джерел

1. Chaouachi, A., Brughelli, M., Levin, G., Boudhina, N. B., Cronin, J., Chamari, K. (2009). Anthropometric, physiological and performance characteristics of elite team-handball players. *J Sports Sci*, Jan 15; 27(2), 151–157. doi: 10.1080/02640410802448731.
2. Kinanthropometry and exercise physiology laboratory manual. Tests, procedures and data. (2009). Volume One: Anthropometry. Edited by Roger Eston, Thomas Reilly. P. 328.
3. Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation, and physical activity (2nd ed.). *Human Kinetics*.
4. Ziv, G., Lidor, R. (2009). Physical attributes, physiological characteristics, on-court performances and nutritional strategies of female and male basketball players. *Sports Med*, 39(7), 547–568. doi: 10.2165/00007256-200939070-00003.

## ВПЛИВ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА СПОРТСМЕНІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Олександр ПАНАСЮК, Олег ГРЕБІК, Анатолій ХОМИЧ

*Луцький національний технічний університет, м. Луцьк, Україна*

**Вступ.** У сучасному суспільстві особливу увагу приділяють забезпеченню рівного доступу до фізичної активності для всіх категорій населення, зокрема для людей із різними фізичними й функціональними можливостями. Адаптивна фізична культура виступає ключовим інструментом, що поєднує фізичний розвиток, відновлення порушених функцій та сприяє соціальній інтеграції осіб з інвалідністю.

Сучасні тенденції демонструють, що її роль поступово виходить за межі тільки виключно реабілітаційної функції і спрямовується на досягнення спортивних результатів і самореалізацію, що яскраво проявляється в паралімпійському русі та підготовці спортсменів до Паралімпійських ігор.

Водночас адаптивна фізична культура є багатофункціональним інструментом, який підтримує здоров'я, формує особистісну автономію та підвищує якість життя. Це підкреслює потребу подальших досліджень для комплексного вивчення її впливу на фізичний, психологічний і соціальний розвиток спортсменів з інвалідністю.

**Мета дослідження** — обґрунтувати особливостей адаптивної фізичної культури й визначити її вплив на фізичний стан, психоемоційний розвиток і соціальну інтеграцію спортсменів з інвалідністю.

Адаптивна фізична культура є ефективним засобом комплексного впливу на фізичний, психологічний і соціальний розвиток спортсменів з інвалідністю.

Одержані результати свідчать про те, що систематичне залучення до спеціально організованої рухової діяльності сприяє поліпшенню функціонального стану організму. Зокрема, відзначають позитивну динаміку розвитку координаційних здібностей, м'язової сили й витривалості, що підвищує загальний рівень фізичної працездатності спортсменів.

Поряд із фізичними змінами спостерігаються суттєві позитивні зрушення в психоемоційному стані спортсменів. Регулярні заняття сприяють підвищенню рівня самооцінки, формуванню впевненості у власних можливостях і розвитку внутрішньої мотивації до самовдосконалення. Також відзначається зниження рівня тривожності й підвищення емоційної стійкості.

**Висновок.** Проведене дослідження підтвердило, що адаптивна фізична культура і спорт є важливим інструментом підтримки та розвитку спортсменів з інвалідністю. Її застосування забезпечує комплексний вплив на фізичну, психологічну й соціальну сфери особистості.

### Список використаних джерел

1. Гавриленко А.Ф., Гринько В.М. Професійне здоров'я здобувачів вищої освіти та адаптивна фізична культура в Україні. Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального процесу здобувачів вищої освіти. Збірник тез доповідей Всеукраїнської інтернет-конференції 21–22 листопада 2024 року; Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2024. 201 с
2. Бойченко Н.В. Адаптивна фізична культура в системі сучасної освіти: монографія. Київ: Центр учбової літератури, 2023. 312 с.
3. Дутчак М.В. Сучасні тенденції розвитку адаптивного спорту в Україні. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. № 3. С. 15–21.

**ВПЛИВ ПОЛІНЕНАСИЧЕНИХ ЖИРНИХ КИСЛОТ  
НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН І ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ****Наталія ПАРАНЯК, Віра ГАЩИШИН, Роксолана ТИМОЧКО-ВОЛОШИН,  
Степан РЕШЕТИЛО, Юрій БОРЕЦЬКИЙ***Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

У сучасній спортивній нутриціології спостерігається значне зростання інтересу до використання поліненасичених жирних кислот (ПНЖК) як ключового чинника для підвищення результативності й інтенсифікації процесів відновлення.

ПНЖК є групою довголанцюгових жирних кислот, які людина не здатна синтезувати *de novo* через дефіцит ферменту  $\omega$ -3-десатурази, що робить їх есенціальними компонентами раціону. Основними класами є  $\omega$ -3 ( $\alpha$ -ліноленова кислота (ALA), ейкозапентаєнова кислота (EPA), докозагексаєнова кислота (DHA)) та  $\omega$ -6 (лінолева кислота (LA), арахідонова кислота (AA)) жирні кислоти. Головним джерелом EPA та DHA є морська риба, тоді як рослинні олії забезпечують надходження ALA та LA. Ці сполуки є структурними компонентами мембранних фосфоліпідів, що визначають плинність мембран. Також ПНЖК є попередниками для синтезу ліпідних медіаторів, таких як резольвіни й протектини [1, 2]. Науково обґрунтований баланс  $\omega$ -6:  $\omega$ -3 у раціоні повинен становити від 2:1 до 4:1, оскільки ці кислоти конкурують за ті самі ферментні системи. Зсув цього співвідношення в бік  $\omega$ -6 індукує синтез прозапальних цитокінів, тоді як збільшення рівня  $\omega$ -3 поліпшує кінетику мітохондріального дихання й посилює чутливість м'язових клітин до анаболічних сигналів через шлях mTOR [2, 3].

Аналіз сучасних метааналізів підтверджує, що системне вживання  $\omega$ -3 ПНЖК протягом 4–8 тижнів сприяє оптимізації м'язового метаболізму й зростанню силових показників шляхом інтенсифікації анаболічного сигналіngu й супресії протеолітичних процесів. Крім того, відзначено позитивний вплив на кардіореспіраторну ефективність за допомогою оптимізації кисневого запиту під час тривалих фізичних навантажень, що критично важливо для циклічних видів спорту аеробної спрямованості [3]. Особливе значення ПНЖК мають у контексті відновлення після ексцентричних навантажень, оскільки вони мінімізують прояви посттрениувальної м'язової мікротравматизації (феномену DOMS) та прискорюють настання фази суперкомпенсації [1, 3].

Згідно з оновленими рекомендаціями ISSN (2025), для досягнення вираженого біологічного ефекту добова доза EPA та DHA має становити 2–4 г, а тривалість суплементації повинна бути не меншою за 4–8 тижнів для повної інкорпорації кислот у мембрани клітин [1]. Отже, системне вживання омега-3 ПНЖК у поєднанні зі стратегією обмеження продуктів з надлишком  $\omega$ -6 є перспективним методом підвищення працездатності й підтримки гомеостазу в умовах виснажливих тренувальних циклів.

**Список використаних джерел**

1. Jäger, R., Heilesen, J. L., Abou Sawan, S., & et al. (2025). International Society of Sports Nutrition Position Stand: Long-chain omega-3 polyunsaturated fatty acids. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 22(1), Article 2441775. <https://doi.org/10.1080/15502783.2024.2441775>
2. Palermi, S., Vecchiato, M., Brugin, E., & Beltrami, G. (2025). The role of omega-3 fatty acids in sports nutrition: An overview. *Medicina dello Sport*, 77(4), 471–479. <https://doi.org/10.23736/S0025-7826.25.04523-5>
3. Uchida, Y., Tsuji, K., & Ochi, E. (2024). Effects of omega-3 fatty acids supplementation and resistance training on skeletal muscle. *Clinical Nutrition ESPEN*, 61, 189–196. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2024.03.019>

**ВІКОВА ДИНАМІКА У КІБЕРСПОРТІ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ  
АНАЛІЗ ДИСЦИПЛІН COUNTER-STRIKE 2 ТА DOTA 2****Володимир ПАСЬКІВ***Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Стрімка інституціоналізація кіберспорту актуалізує питання професійного довголіття атлетів. У галузі домінує стереотип про раннє старіння й завершення кар'єри у 24 роки через зниження сенсомоторної реакції. Проте результати сезонів 2024–2025 рр. демонструють дивергенцію трендів: окремі дисципліни стають ареною для ветеранів (30+ років), що вимагає перегляду підходів до менеджменту команд.

**Мета.** Виявити й обґрунтувати вікові закономірності продуктивності професійних кіберспортсменів у дисциплінах Counter-Strike (CS 2) та Dota 2 з урахуванням жанрових особливостей.

**Методи.** Проведено ретроспективний порівняльний аналіз масиву даних (N=21 983) за період 2010–2025 рр. Використано методи статистики й рольової сегментації. Джерелами слугували верифіковані дані HLTV, Esports Charts та Dotabuff.

**Результати й обговорення.** Аналіз виявив загальну тенденцію до скорочення тривалості кар'єри нових когорт: медіанний показник для дебютантів 2024–2025 рр. становить менше ніж 1,8 року. Однак вікові піки ефективності суттєво відрізняються залежно від жанру. У Dota 2 (МОБА) зафіксовано феномен відкладеного старіння, що свідчить про домінування кристалізованого інтелекту (досвіду) над флюїдним (швидкістю). У Counter-Strike 2 (FPS) спостерігається рольова поляризація. Пік ефективності для Entry Fragger (залежних від реакції) припадає на 19–21 рік, тоді як для капітанів (IGL) — на 26–29 років. Це підтверджує, що нагромаджений тактичний досвід компенсує вікове зниження швидкості реакції (LDL), яке за даними психофізіологічних досліджень починається після 24 років.

**Висновок.** Універсальний віковий поріг у 24 роки є міфом. Обмеження стосуються лише вузькоспеціалізованих ролей з високим темпом моторики. У стратегічних дисциплінах пік продуктивності зміщується до 25–29 років. Необхідне впровадження диференційованих тренувальних програм, розвиток моторики й механіки для молодих гравців і приділення стратегічного мислення для гравців старшої вікової категорії.

**Список використаних джерел**

1. Kang, J., & Kim, S. (2025). Game over too soon: Early specialization and short careers in esports. *Frontiers in Psychology*, 16, 12104221. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.12104221>
2. Martončík, M., Karhulahti, V.-M., & Matyjek, M. (2024). Psychological predictors of long-term esports success: A longitudinal study. *Collabra: Psychology*, 10(1), 117677. <https://doi.org/10.1525/collabra.117677>
3. Thompson, J. J., Blair, M. R., & Henrey, A. J. (2014). Over the hill at 24: Persistent age-related cognitive-motor decline in reaction times in an ecologically valid video game task begins in early adulthood. *PLOS ONE*, 9(4), e94215. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0094215>
4. Zanevskyy, I., Mostova, M., & Paskiv, V. (2025). University Educational Program for esports' Master Science in Ukraine. *International Journal of Sports and Physical Education*, 11(2), 28–42.
5. Ner0cs. (2022). *When do Counter-Strike players peak? A statistical analysis*. HLTV.org. <https://www.hltv.org/news/33610/when-do-counter-strike-players-peak>

УДК

## ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ІЗ САМБО ДЛЯ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Максим ПЕТРИШИН

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського,  
м. Львів, Україна*

**Вступ.** Актуальність дослідження зумовлена потребою вдосконалення системи фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з інвалідністю, зокрема ветеранів війни, в умовах зростання соціального запиту на ефективні засоби відновлення й інтеграції. Адаптивний спорт вважають дієвим інструментом комплексного впливу на фізичний, психоемоційний і соціальний стан особистості. У цьому контексті боротьба самбо має значний потенціал завдяки поєднанню різноспрямованих рухових дій.

**Мета дослідження** — теоретично обґрунтувати особливості побудови тренувального процесу із самбо для осіб з інвалідністю, а також проаналізувати наукові підходи до адаптивного спорту, визначити принципи побудови тренувального процесу, охарактеризувати структуру й зміст занять.

**Методи.** У дослідженні використано теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури для визначення сучасного стану проблеми й обґрунтування доцільності застосування самбо в реабілітації осіб з інвалідністю. Системний підхід дав змогу розглядати тренувальний процес як цілісну структуру взаємопов'язаних компонентів. Методи порівняння застосовано для зіставлення різних підходів до організації адаптивного тренування. Інтерпретація наукових даних забезпечила узагальнення результатів досліджень і формулювання висновків про особливості побудови тренувального процесу.

**Результати й обговорення.** Установлено, що тренувальний процес із самбо для осіб з інвалідністю має ґрунтуватися на принципах індивідуалізації, варіативності, поступового підвищення навантаження й безпеки. Визначальним є врахування нозології, рівня функціональних можливостей і психоемоційного стану. Адаптація змісту передбачає модифікацію технічних елементів, спрощення рухових дій, варіювання вихідних положень і застосування допоміжних засобів. Структура заняття містить підготовчу, основну й завершальну частини. Підготовча спрямована на функціональну мобілізацію та профілактику травматизму, основна — на засвоєння адаптованих технічних дій і розвиток фізичних якостей, а завершальна — на відновлення організму. Важливими є контроль навантаження, дотримання техніки безпеки й формування мотивації до занять.

**Висновок.** Ефективність тренувального процесу із самбо для осіб з інвалідністю визначають за комплексністю, адаптивністю й індивідуалізацією підходів до його побудови. Виявлено, що системне використання адаптованих засобів самбо сприяє поліпшенню функціонального стану організму, розвитку сили, координації та витривалості. Важливим результатом є також позитивний вплив на психоемоційний стан, зниження рівня стресу й підвищення мотивації до фізичної активності. Заняття самбо стимулюють розвиток комунікативних і соціальних навичок, що підвищує рівень соціальної інтеграції. Одержані результати підтверджують доцільність використання самбо в програмах фізкультурно-спортивної реабілітації.

**Список використаних джерел**

1. Задорожна, О., Бріскін, Ю., Пітин, М., Смирновський, С., Семеряк, З., Хом'як, І., & Глухов, І. (2020). Багатофункціональні технічні засоби для вдосконалення та контролю підготовленості спортсменів у єдиноборствах. *Sport Mont*, 18(1), 9–14.
2. Kean, B., & Mallett, C. (2021). Роль спорту в соціальній інтеграції осіб з інвалідністю. *Sport in Society*, 24(6), 1028–1044.
3. Martin Ginis, K. A., van der Ploeg, H. P., Foster, C., et al. (2021). Участь осіб з інвалідністю у фізичній активності: глобальна перспектива. *The Lancet*, 398(10298), 443–455.
4. Williams, T. L., Caddick, N., & Smith, B. (2020). Значення фізичної активності для психічного здоров'я та благополуччя ветеранів. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 12(2), 1–15.

## ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ У СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Владислав РИМИК, Роман РИМИК, Любомир МАЛАНЮК

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

**Вступ.** У спортивній гімнастиці й ускладненокоординованих видах спорту на початкових етапах діти потрапляють в умови ранньої спеціалізації. Результати наукових досліджень індивідуальних особливостей дітей 6 років свідчать про істотні обмеження їх здатності до виконання фізичних навантажень, що зумовлено різним рівнем адаптаційного потенціалу й специфікою функціонування організму. Для цього вікового періоду характерна значна варіативність природних задатків і функціональних можливостей дітей [1, 3].

Специфіка початкової підготовки в різних спортивних дисциплінах зумовлена тим, що пріоритетні завдання на ранніх етапах тренувального процесу не обмежуються лише вузькоспеціалізованою спортивною спрямованістю [5].

**Мета** — теоретично обґрунтувати й визначити ефективні підходи до вдосконалення фізичної підготовки дітей на етапі початкового навчання в спортивній гімнастиці.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, програмно-нормативних документів і передового тренерського досвіду застосовано для з'ясування сучасного стану проблеми підготовки юних гімнастів.

**Результати й обговорення.** Ефективність фізичних вправ у контексті оздоровлення й досягнення поставлених цілей залежить від обсягу енерговитрат і стабільності навантаження на серцево-судинну та дихальну системи. Ключовою умовою є підтримання вираженого аеробного режиму, що забезпечує безперебійне постачання кисню до тканин організму [5].

Дослідники М. Зразюк, Т. Чернишенко і Г. Ткачук зазначають, що, попри теоретичну вимогу до поступовості навантажень, практична система багаторічної підготовки в художній гімнастиці дедалі більше підпорядковується жорстким вимогам і закономірностям сучасного олімпійського спорту [4].

Низка фахівців і тренерського складу вказує на незадовільні показники фізичного й рухового розвитку вихованців після завершення етапу початкової підготовки. Цю проблему підтверджують не лише низькі результати контрольних-перевірних іспитів, а й труднощі під час відбору найбільш обдарованого контингенту для зарахування до навчально-тренувальних груп [2].

Згідно з положеннями праці О. Стасенко А. [3], успішне вивчення гімнастичних вправ можливе лише за дотримання певних умов:

- 1) діагностування: чітке визначення рівня готовності й потенційних рухових можливостей дитини;
- 2) технічна база: урахування наявного досвіду виконання схожих за структурою вправ та аналіз імовірних помилок;
- 3) фізичний аспект: досягнення рівня розвитку фізичних якостей, необхідних для конкретного руху;
- 4) психологічний фактор: зміцнення вольових якостей (сміливість, рішучість) та емоційної стійкості до напруження.

Аналіз численних фахових досліджень [1, 3, 4] дає змогу виокремити стратегічні завдання в підготовці юного спортивного резерву. Особлива увага приділяється розширенню функціональних ресурсів організму через формування системи загальних компетентностей, що містять теоретико-методичну підготовку, знання з гігієни й навички медичного самоконтролю.

**Висновок.** Аналіз наукової та методичної літератури й практичного досвіду фахівців підтверджує наявність суперечності між жорсткими вимогами сучасного олімпійського спорту та реальним рівнем фізичної підготовленості дітей. Незадовільні показники випускників груп початкової підготовки на контрольно-перевідних іспитах свідчать про потребу перегляду наявних підходів до формування рухового базису.

#### Список використаних джерел

1. Борщов, С. М. (2003). *Психофізична підготовка юних гімнастів* (Автореф. дис.). Львівський державний університет фізичної культури.
2. Дудіцька, С. (2025). Заняття художньою гімнастикою за програмою оздоровчо-рекреаційного напрямку дівчат 5–6 років. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 1(1), 145–152. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).19](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).19)
3. Стасенко, О. А. (2020). Організаційно-педагогічні умови успішного навчання гімнастичним вправам школярів. У *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту* (матеріали III Всеукраїнського науково-практичного семінару, 26–27 травня, Кропивницький) (с. 63–65).
4. Чернишенко, Т. М., Зразюк, М., & Ткачук, Г. (2018). Фізична підготовка юних спортсменок у художній гімнастиці. У В. М. Костюкевич (Ред.), *Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів* (с. 341–357).
5. Шалар, О. Г., Глухов, І. Г., & Новокшанова, А. О. (2018). Прояв властивостей особистості та фізичних якостей юних гімнасток. *Вісник ЧНПУ. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 154(1), 197–202.

## ВПЛИВ ЗМІНИ ЖИРОВОЇ МАСИ ТІЛА СПОРТСМЕНІВ УДАРНИХ ВИДІВ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ НА ПОКАЗНИК МАКСИМАЛЬНОГО СПОЖИВАННЯ КИСНЮ

Данило СЕДУКІН

*Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, м. Київ, Україна  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна*

**Вступ.** У дослідженні проаналізовано вплив композиційного складу тіла, зокрема відсотка жирової маси, на функціональні можливості спортсменів ударних видів єдиноборств. Актуальність теми зумовлена тим, що контроль маси тіла виступає одним із ключових чинників у видах спорту з ударною технікою, а форсоване зниження ваги перед змаганнями може негативно впливати на працездатність спортсменів.

Зазначено, що функціональний стан боксерів зумовлює майже 25 % рівню їх підготовленості. Водночас надмірне зниження жирової маси супроводжується зменшенням відсотку жирової тканини до критично низьких показників і призводить до зниження  $\text{VO}_{2\text{max}}$ , порушення функціональних та зниження працездатності.

**Мета** — встановити взаємозв'язок між відсотком жиру й функціональними показниками (зокрема  $\text{VO}_{2\text{max}}$ ), а також визначити оптимальний діапазон жирової маси.

**Методи.** У дослідженні взяли участь 52 спортсмени (121 обстеження), застосовано антропометричні, біоімпедансні й ергоспірометричні методи.

**Результати й обговорення.** Отримані результати підтвердили наявність оберненого зв'язку між жировою масою та аеробною продуктивністю, тобто збільшення відсотку жиру супроводжується зменшенням максимального споживання кисню. При цьому і надлишок, і надмірне зниження жиру негативно впливають на показники.

Кластерний аналіз показав, що найвищі значення  $\text{VO}_{2\text{max}}$  спостерігаються в спортсменів із вмістом жиру в межах 7–13 %. Установлено, що зниження жирової маси нижче ніж 7 % не супроводжується поліпшенням аеробної продуктивності, а перевищення 15 % призводить до істотного зниження функціональних показників.

**Висновок.** За результатами дослідження можна підкреслити, що оптимальний діапазон жирової маси становить  $10 \pm 3$  %, оскільки саме в цих межах досягається максимальна реалізація функціональних можливостей спортсменів.

Отже, підтримання оптимального композиційного складу тіла є важливим елементом підготовки спортсменів ударних єдиноборств, що дає змогу уникнути негативних наслідків форсованого зниження маси тіла й забезпечує високий рівень спеціальної працездатності.

### Список використаних джерел

1. Maydanyuk, O. V., & Ostyanov, V. N. (2011). Kontrol spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti kvalifikovanykh bokseriv riznykh vahovykh katehori. *Aktualni problemy fizychnoi kultury i sportu*, 20(1), 44–49.
2. Sedukin, D. V. (2025). Vplyv zminy zhyrovoi masy tila sportsmeniv udarnykh vydiv sportyvnykh yedynoborstv na pokaznyk maksymalnoho spozhyvannia kysniu. *Visnyk problem biolohii i medytsyny*, (3), 515–525.
3. Silva, P., Silva, M., Duarte, J., Ahmed, A., Tavares, O., Valente-Dos-Santos, J., Castanheira, J., Soles-Gonçalves, R., Rama, L., & Coelho-E-Silva, M. J. (2016). Physical and physiological characteristics and sport goal orientation of top Portuguese kickboxing athletes. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 11(2S), 34–35.
4. Buse, G. J. (2009). Kickboxing. In W.A. Wallace, R. R. Wroble, N. Maffulli, & R. Kordi (Eds.), *Combat sports medicine* (pp. 1–20). Springer.
5. Morton, J. P., Robertson, C., & Sutton, L. (2010). Making the weight: A case study from professional boxing. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 20(1), 80–85.

АНАЛІЗ ГЕНДЕРНОГО БАЛАНСУ В ПРОГРАМІ  
ІГОР XXXIV ОЛІМПІАДИ

Лариса ТАРАН

*Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна*

**Вступ.** У дорожній карті «Олімпійський порядок денний 2020» серед стратегічних напрямів розвитку Олімпійського руху закріплено рекомендацію № 11 — забезпечити гендерну рівність.

Незважаючи на прогресивні зміни й позитивні тенденції останніх років гендерна нерівність залишається системною проблемою на глобальному рівні (Є. Павлюк та ін., 2025). Міжнародні федерації ведуть пошук способів розв'язання питань, пов'язаних із забезпеченням рівних прав і можливостей для учасників змагань. Аналіз ініціатив міжнародної федерації Об'єднаний світ боротьби дає змогу встановити напрями, які згодом сприятимуть гендерному паритету за основними напрямками діяльності, що свідчить про цілеспрямовану роботу в напрямі подолання гендерної нерівності (Л. Таран та ін., 2025). Серед найважливіших проблем сучасного жіночого спорту відзначають відсутність науково обґрунтованого рішення МОК про допуск трансгендерів-жінок у жіночих видах спортивних змагань Олімпійських ігор (Л. Шахліна, 2024).

**Мета** — проаналізувати гендерне співвідношення учасників за кількістю квот у програмі Ігор XXXIV Олімпіади LA28.

**Методи.** Аналіз та узагальнення даних наукової літератури, інтернет-ресурсів, проблемно-пошуковий і логічний методи.

**Результати й обговорення.** Ініційовані МОК зміни відображають значний прогрес щодо поступового збільшення представництва жінок на змаганнях у програмі Олімпійських ігор. У V періоді сучасних Олімпійських ігор (від 2002 року) збільшилася частка жінок-учасниць на Іграх Олімпіад від 40,7% у 2004 році до 49,0% у 2024 році, а на зимових Олімпійських іграх від 36,9% у 2002 році до 47% у 2026 році (<https://surl.li/uqflkd>, 2025).

Аналіз програми Ігор XXXIV Олімпіади LA28 щодо гендерного співвідношення учасників за кількістю затверджених Виконавчим комітетом МОК квот дає змогу встановити, що із 36 видів спорту у 31 досягнуто гендерного паритету, у 3 видах спостерігається різне за кількістю представництво обох статей і ще 2 види представлені тільки однією статтю (<https://surl.li/smjnqz>, 2025).

Боротьба греко-римська містить 6 вагових категорій, у яких змагатимуться 96 (100%) чоловіків. Гімнастика художня передбачає традиційні змагання в особистій першості й груповій першості, де візьмуть участь 94 (100%) гімнастки. В артистичному плаванні в дуетах змагатимуться жінки, а в змішаних командних змаганнях передбачається участь чоловіків. Загальна квота 96 учасників, із яких 20 (20,83%) квот передбачено для чоловіків і 76 (79,17%) для жінок. У футболі в чоловіків допускається 12 команд за участі загалом 216 (42,86%) гравців, а у жінок кількість команд збільшено до 16 із загальною участю 288 (57,14%) гравчинь.

Серед видів спорту, що запропоновані організаційним комітетом LA28, у бейсболі візьмуть участь 6 команд за участю 144 (61,54%) чоловіків та у софтболі також 6 команд за участю 90 (38,46%) жінок.

Загальна кількість квот на участь становить 11198 осіб, із них 5563 (49,7%) чоловіки й 5635 (50,3%) жінок.

У березні 2026 року МОК ухвалив нові правила, згідно з якими право на участь у будь-яких змаганнях жіночої категорії на Олімпійських іграх, починаючи від 2028 року, або будь-

яких інших змаганнях МОК, включно з індивідуальними та командними видами спорту, тепер обмежене біологічними жінками, що визначають на основі одноразового скринінгу гена SRY.

**Висновок** Програма Ігор XXXIV Олімпіади LA28 зазнала змін, які спрямовані на досягнення гендерної рівності серед учасників. Уперше передбачено квоти на участь чоловіків у артистичному плаванні (20,83 %) та збільшено до 16 жіночих команд у футболі із загальною часткою 57,14 % гравчинь. Починаючи від Ігор XXXIV Олімпіади LA28, право на участь у будь-яких змаганнях жіночої категорії обмежене біологічними жінками.

#### Список використаних джерел

1. Павлюк, Є., & Павлюк, А. (2025). Проблеми та особливості гендерної рівності в олімпійському та професійному спорті. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 3, 59–64. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.3.6>
2. Таран, Л., Тарасевич, О., & Окунь, Д. (2025). Шляхи досягнення гендерної рівності у вільній боротьбі. *Олімпійський та паралімпійський спорт*, 3, 134–139. DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpstu/2025.3.23>
3. Шахліна, Л. Я.-Г. (2024). Шлях жінок-спортсменок до олімпійського п'єдесталу. Париж-1900 — Париж-2024. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, 2, 60–65. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2024.2.60-65>
4. Factsheet Women in the Olympic Movement. (2025). URL: <https://stillmed.olympics.com/media/Documents/Olympic-Movement/Factsheets/Women-in-the-Olympic-Movement.pdf> (дата звернення 31.03.2026)
5. Official programme of the Olympic games LA28. (2025). URL: <https://stillmed.olympics.com/media/Documents/Olympic-Games/LA28/Official-Programme-of-the-Olympic-Games-Los-Angeles-2028.pdf> (дата звернення 31.03.2026)

## ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМИ ЯК ІНСТРУМЕНТ БЕЗПЕРЕРВНОГО ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ТРЕНЕРА

Ратмір ТУРЧАНІНОВ

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,  
м. Чернівці, Україна*

**Вступ.** У сучасних умовах цифрової трансформації освіти та спорту актуалізується проблема забезпечення безперервного професійного розвитку тренерів. Зростання вимог до якості підготовки спортсменів, інтеграція інноваційних технологій і виклики воєнного часу зумовлюють потребу переходу до гнучких і доступних форм навчання. Традиційні підходи до підвищення кваліфікації не повною мірою відповідають сучасним потребам, що актуалізує використання онлайн-платформ [1].

**Мета дослідження** — проаналізувати сучасні підходи, можливості онлайн-платформ і вимоги до забезпечення безперервного професійного розвитку тренерів.

**Завдання дослідження:** визначити сучасні підходи до підвищення професійної компетентності тренерів, охарактеризувати функціональні можливості онлайн-платформ та окреслити вимоги до ефективного професійного розвитку тренерів у цифровому середовищі.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення наукових джерел, порівняльний аналіз сучасних освітніх практик.

**Результати й обговорення.** Сучасна підготовка тренерів ґрунтується на компетентнісному підході, концепції безперервної освіти, цифровізації та міждисциплінарності. Особливого значення набуває формування T-shaped компетентностей, що поєднують глибокі професійні знання з широкими міжгалузевими навичками [2].

Онлайн-платформи, зокрема МООС та спеціалізовані освітні середовища, є ефективним інструментом реалізації цих підходів. Найбільш відомими прикладами таких платформ міжнародного рівня є Coursera та edX, що охоплюють онлайн-курси із спеціалізацією на тренерській діяльності. Вони забезпечують доступ до відеокурсів, інтерактивних модулів, тестування, аналізу професійних кейсів, а також використання аналітичних інструментів для моніторингу навчального прогресу.

Перспективним напрямом є інтеграція технологій штучного інтелекту й віртуальної реальності для моделювання тренувальних ситуацій і розвитку професійних навичок [3].

Використання онлайн-платформ сприяє формуванню професійних, цифрових, комунікативних і психологічних компетентностей тренерів, забезпечує індивідуалізацію навчання та його адаптацію до потреб фахівців [4, 5].

Ефективність цифрових освітніх середовищ визначається дотриманням таких вимог: інтеграції сучасних технологій, практичної спрямованості навчального контенту, адаптивності і персоналізації освітніх траєкторій, безперервності професійного розвитку, відповідності міжнародним стандартам підготовки тренерів.

**Висновок.** Онлайн-платформи є ключовим інструментом цифрової трансформації системи підготовки тренерів, оскільки вони забезпечують безперервний професійний розвиток і сприяють підвищенню ефективності спортивної діяльності в умовах сучасних викликів.

### Список використаних джерел

1. Bennett, B., & Szedlak, C. (2024). Aligning online and remote coaching with the digital age: Novel perspectives for an emerging field of research and practice. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 19(2), 882–893. <https://doi.org/10.1177/17479541231174391>

2. Турчанінов, Р., & Мосейчук, Ю. (2025). Т-подібна модель професійної компетентності тренерів з видів спорту для міждисциплінарного розвитку. Педагогічна академія: наукові записки, (25). <https://doi.org/10.5281/zenodo.18166697>
3. Putranto, J. S., Heriyanto, J., Kenny, Achmad, S., & Kurniawan, A. (2023). Implementation of virtual reality technology for sports education and training: Systematic literature review. *Procedia Computer Science*, 216, 293–300. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2022.12.139>
4. Putranto, J. S., Heriyanto, J., Kenny, Achmad, S., & Kurniawan, A. (2023). Implementation of virtual reality technology for sports education and training: Systematic literature review. *Procedia Computer Science*, 216, 293–300. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2022.12.139>
5. Hammes, F., Hagg, A., Asteroth, A., & Link, D. (2022). Artificial intelligence in elite sports — A narrative review of success stories and challenges. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, Article 861466. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.861466>

**ВЗАЄМОДІЯ БАТЬКІВ І ТРЕНЕРІВ  
У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ  
ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ****Владислав УЛЯНЧЕНКО, Руслана СУШКО***Київський столичний університет імені Бориса Грінченка,  
м. Київ, Україна*

**Вступ.** Тенденції розвитку спортивних ігор визначають важливою роль усіх учасників тренувального процесу на шляху до успішної реалізації потенціалу юних гравців [2]. Особливої уваги потребує комунікація та співпраця тренерів і батьків, адже неузгоджені очікування й надмірний тиск з боку дорослих негативно впливають на мотивацію та емоційний стан юного футболіста [1, 4], ефективна ж взаємодія створює умови для гармонійного розвитку й результативності занять [3].

**Мета** — визначити ефективність співпраці батьків і тренерів та її вплив на якість тренувальної діяльності юних футболістів.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, анкетування.

**Результати й обговорення.** У дослідженні взяли участь 24 батьки дітей віком 10–15р. і 10 тренерів. Анкета батьків налічувала 19 питань, які охоплювали частоту їх участі в тренуваннях і змаганнях, форми підтримки, комунікацію з тренером, бачення впливу на дисципліну й мотивацію, оцінку розвитку фізичних і психологічних якостей, розбіжностей сприйняття тренерських зауважень. Результати сприяли визначенню значущості впливу на формування поведінкових моделей футболіста. Анкета тренерів (15 запитань) спрямована на виявлення досвіду взаємодії з батьками, оцінювання їх участі в тренувальному процесі. Особливу увагу приділено проблемам надання батьками рекомендацій, що суперечать тренерським настановам та оцінювання впливу таких ситуацій на ефективність роботи. Зіставлення позицій дорослих виокремило розбіжності й потребу оптимальної комунікації учасників спортивного середовища.

Проаналізовано реальний стан залученості сім'ї, з'ясовано, що домінантною формою участі батьків є емоційна підтримка, надання організаційної допомоги, контроль дисципліни і результатів.

Аналіз результатів показав важливу роль сім'ї у формуванні мотивації, дисципліни й розвитку юних футболістів. Ефективність взаємодії залежить від конструктивності комунікації. Загалом батьки й тренери оцінюють позитивний вплив сім'ї, антогонічним є бачення ступеню втручання батьків у тренерські рішення. Партнерська модель співпраці допомагає забезпечити ефективність тренувань.

**Висновок.** Взаємодія дорослих є ключовим чинником формування не лише техніко-тактичних і фізичних навичок, а й внутрішньої мотивації, емоційної стійкості та соціальних компетентностей юних футболістів. Гравці потребують підтримки з доцільною потребою вимогливого ставлення задля ефективності їх тренувальної та змагальної діяльності. Системна взаємодія забезпечує якісну адаптацію до тренувального процесу й закладає основу для успішного спортивного зростання.

**Список використаних джерел**

1. Байрачний О. (2018). Психолого-педагогічні аспекти комунікаційних процесів у системі «тренер — юний спортсмен — батьки» (на прикладі футболу). *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (5), 141–146.

2. Комоцька О., Сушко Р. (2023). Особливості формування стилю тренерської діяльності у спортивних іграх. *Спортивна наука та здоров'я людини*, 2(10), 112–118.
3. Мельник, В. (2024). Побудова ефективної взаємодії між тренером та спортсменом. *Olympicus: науковий журнал*, (1), 120–124.
4. Павлюк, О., Павлюк, Є., Решітник, О., & Олійник, К. (2024). Соціально-педагогічні характеристики тренерів, батьків та спортсменів у дитячому та юнацькому спорті. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (3), 136–141.

## КРИТЕРІЇ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ПІДГОТОВКИ КРОСФІТЕРІВ З РІЗНИМИ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИМИ ДАНИМИ

Василь ФАТЕРИГА<sup>1</sup>, Олександр ТОВСТОНОГ<sup>1</sup>, Ірина ПОХОДЕНКО<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

<sup>2</sup>Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій  
імені Степана Гжицького, м. Львів, Україна

**Вступ.** Активний розвиток кросфіту вимагає визначення критеріїв індивідуалізації тренувального процесу. Індивідуалізація тренувальних засобів передбачає врахування морфофункціональних характеристик атлетів для досягнення максимальної економічності рухів під час виконання змагальних комплексів (WOD).

**Мета роботи** — визначити критерії індивідуалізації тренувальних засобів підготовки й контролю навантаження кросфітерів різних морфофункціональних даних.

**Завдання роботи** — проаналізувати й систематизувати наукову інформацію про критерії індивідуалізації тренувальних засобів кросфітерів з урахуванням морфофункціональних даних.

**Методи дослідження:** аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція, екстраполяція, теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури.

**Результати й обговорення.** Аналіз і систематизація наукової літератури з проблематики дослідження дали змогу визначити критерії індивідуалізації тренувальних засобів підготовки й контролю навантаження кросфітерів різних морфофункціональних даних.

1. *Корекція техніки й добір спеціально-допоміжних вправ відповідно до типу тілобудови.* Морфологічні особливості визначають біомеханічні умови виконання вправ у кросфіті: а) доліхоморфи характеризуються збільшеними моментами сили в колінних і кульшових суглобах. Це вимагає збільшеної стабілізації корпусу. Пріоритетні допоміжні вправи: планки з обтяженням, антиекстензійні (стабілізаційні) рухи; б) брахіморфи мають механічну перевагу в присіданнях і жимових рухах завдяки короткому важелю. Це дає змогу економити енергію, проте вимагає жорсткого контролю мобільності (гомілковостопного й кульшового суглобів) для уникнення надмірного компресійного навантаження; в) мезоморфи демонструють найбільш універсальні параметри для збалансованого виконання силових і гімнастичних елементів.

2. *Прогресивне навантаження й авторегуляція.* Оскільки лінійна прогресія складно реалізується через високу варіативність кросфіт-комплексів, критичного значення набуває авторегуляція: RPE (rate of perceived exertion) — дає змогу атлетові коригувати вагу чи інтенсивність WOD залежно від рівня готовності; VBT (velocity-based training) — метод контролю швидкості переміщення штанги в силових блоках. Зниження швидкості на 10–20% є чутливим маркером нейром'язової втоми, що сигналізує про потребу масштабування навантаження або завершення підходу.

3. *Індивідуалізація стартових позицій і хватів.* Оптимізація вихідних позицій знижує енерговитрати в багатоповторних комплексах і підвищує стабільність: а) *стартова позиція в тягах.* Класична техніка більше підходить атлетам із середнім / коротким тулубом і довгими кінцівками. «Сумо-тягу» частіше використовують брахіморф, оскільки зменшує кут нахилу спини та скорочує амплітуду руху на 15–20%, що робить підйом більш енергетично економним; б) *ширина хвата у важкоатлетичних вправах.* Довгі верхні кінцівки потребують

ширшого хвата для скорочення вертикальної амплітуди підйому. Проте атлети з обмеженою гнучкістю повинні уникати надмірно широкого хвата, особливо під час виконання рухів у стилі touch-and-Go, щоб не провокувати травми ротаторної манжети плеча. Надмірно вузький хват збільшує амплітуду, призводячи до швидкої втрати енергії та нестабільності у фазі фіксації.

**Висновок.** Установлено, що індивідуалізація тренувальних засобів кросфітерів має ґрунтуватися на врахуванні соматотипу й морфофункціональних характеристик, які визначають біомеханічні умови виконання вправ, вибір техніки, допоміжних засобів і стартових позицій. Використання авторегуляції навантаження у поєднанні з оптимізацією технічних параметрів забезпечує підвищення ефективності виконання комплексів, зниження енерговитрат і мінімізацію ризику травматизму.

#### Список використаних джерел

1. Haff G. G., Triplett N. T. Essentials of Strength Training and Conditioning. 4th ed. Human Kinetics, 2016. 752 p.
2. Gabbett T. J. The training — injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? *Br. J. Sports Med.* 2016. Vol. 50, no. 5. P. 273–280. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095788>.
3. Suchomel T. J., Nimphius S., Bellon C. R., Stone M. H. The Importance of Muscular Strength: Training Considerations. *Sports Med.* 2018. Vol. 48, no. 4. P. 765–785. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0862-z>.

## ПОКАЗНИКИ КОАКТИВАЦІЇ М'ЯЗІВ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ УДАРІВ У КАРАТЕ

Марія ФЕДЬКІВ, Любомир ВОВКАНИЧ, Богдан КІНДЗЕР

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Виконання спортивних вправ [1, 2] супроводжується коактивацією м'язів, що виконують антагоністичні функції в межах одного суглобового з'єднання. Рівень одночасної активації м'язів-антагоністів характеризують коефіцієнтом коактивації (КК), які обчислюють за різними формулами [3].

**Мета** — вивчити явища коактивації м'язів передпліччя каратистів версії кіокушин під час виконання прямого удару рукою.

**Методи.** У дослідженні взяли участь 11 каратистів високої спортивної кваліфікації (І дан) віком 18–25 років. Усі учасники надали інформовану згоду на участь у дослідженні. Визначали електричну активність м'язів-згиначів і м'язів-розгиначів кисті під час виконання вільного прямого удару й удару по мішку. Величину КК визначали за формулою Асілла із співавт. [4], за якою він набуває максимальних значень за однакової активності м'язів-антагоністів. Результати аналізували загальноприйнятими методами описової статистики з використанням Microsoft Office Excel 2010.

**Результати й обговорення.** Установлено, що КК значно змінюється упродовж виконання удару (рис. 1). Максимальні значення КК за умов вільного удару досягають 69,6 у.о., а під час удару по мішку — 80,6 у.о. Середні величини КК були більшими під час удару по груші ( $34,8 \pm 6,2$  у.о.), ніж під час вільного удару ( $25,2 \pm 4,3$  у.о.,  $p < 0,05$ ).

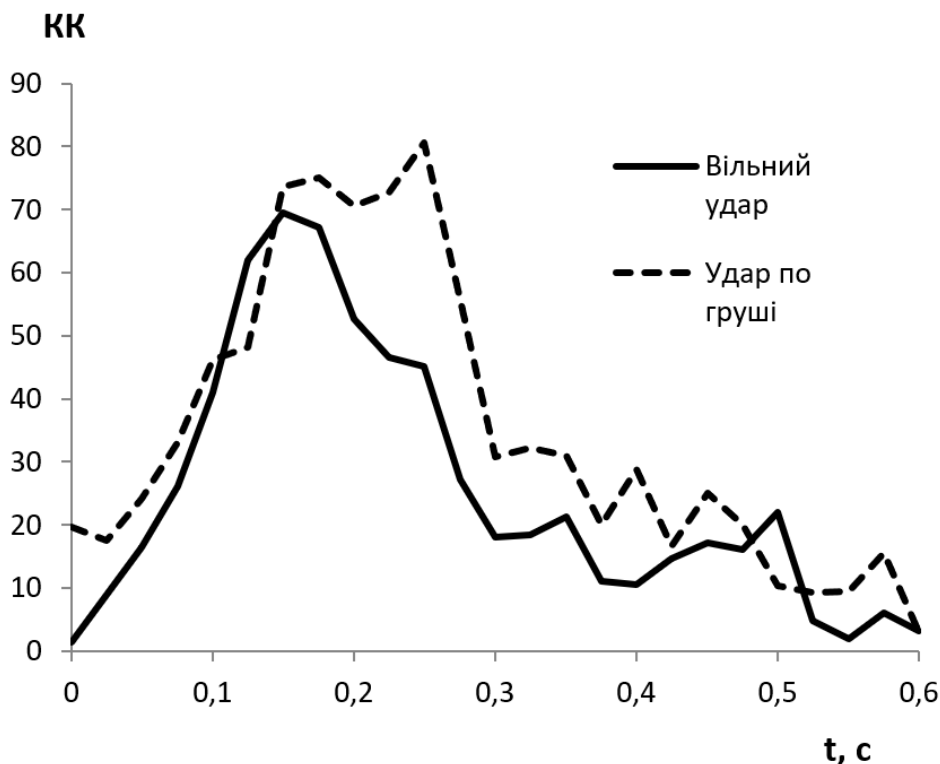


Рис. 1. Часова динаміка середніх величин КК під час виконання вільного прямого удару й удару по мішку

Під час виконання обох ударів максимальні значення КК досягаються в середньому через 0,15 с після початку активації м'язів. В умовах вільного удару КК знижується одразу після досягнення максимуму, а під час удару по мішку КК перебуває на високому рівні до 0,25 с від початку активації м'язів.

Одержані результати свідчать про високу синхронізацію скорочень м'язів передпліччя каратистів під час виконання прямого удару рукою. Під час удару по мішку тривалість і рівень синхронізації виявився вищим, ніж під час вільного удару. Це пояснюється потребою стабілізації положення кисті у фазі контакту з поверхнею, що забезпечує оптимальну передачу механічної енергії та знижує ризик травмування суглобових структур.

**Висновок.** Удар по мішку характеризується більш вираженою та тривалою коактивацією м'язів передпліччя, що відображає адаптивні механізми нейром'язової регуляції, спрямовані на підвищення ефективності рухової дії та забезпечення безпеки спортсмена.

#### Список використаних джерел

1. Latash M. L. (2018). Muscle coactivation: definitions, mechanisms, and functions. *Journal of neurophysiology*, 120(1), 88–104. <https://doi.org/10.1152/jn.00084.2018>
2. Jemili, H., Mejri, M. A., Sioud, R., Bouhlel, E., & Amri, M. (2017). Changes in muscle activity during karate guiaku-zuki-punch and kiza-mawashi-guiri-kick after specific training in elite athletes. *Science & Sports*, 32(2), 73–81. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2016.11.002>
3. Вовканич, Л., & Федьків, М. (2023). Перспективи використання показників коактивації для аналізу взаємодії скелетних м'язів під час виконання рухів. *Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті*. (2), 77–86. ISSN 2786 7544.
4. Assila, N., Pizzolato, C., Martinez, R., Lloyd, D. G., & Begon, M. (2020). EMG-Assisted Algorithm to Account for Shoulder Muscles Co-Contraction in Overhead Manual Handling. *Applied Sciences*, 10(10), 3522. <https://doi.org/10.3390/app10103522>

УДК

**ФУНКЦІОНАЛЬНО-ВАРІАТИВНА МОДЕЛЬ РОЗВИТКУ  
ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПЛАВЦІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ****Станіслав ФІЛОНОВ, Любомир МАЛАНЮК***Карпатський національний університет імені Василя Стефаника,  
м. Івано-Франківськ, Україна*

**Вступ.** Особливості водного середовища визначають специфіку навантажень у плаванні, що потребує гармонійного розвитку аеробних, анаеробних, швидкісно-силових, координаційних і гнучкісних якостей. Індивідуалізація тренувального процесу є ключовою умовою ефективності, адже вона враховує стиль плавання, вік, стать, морфофункціональні характеристики й рівень спеціалізації спортсменів [1, 2, 3].

**Мета** — перевірити ефективність удосконалення фізичної підготовленості плавців завдяки впровадженню диференційованих тренувальних засобів з урахуванням морфофункціональних особливостей спортсменів.

Для цього використано **методи**: теоретичний аналіз літератури, педагогічне спостереження, тестування фізичних якостей, педагогічний експеримент і методи математичної статистики.

**Результати.** Фізичну підготовку розглядають як комплексне, динамічне й адаптивне завдання, що потребує інтеграції сучасних науково обґрунтованих методик. Водночас наявні нерозв'язані проблеми: недостатнє розроблення підходів до індивідуалізації навантажень, нестача чіткого розмежування компонентів фізичної підготовленості на різних етапах багаторічного тренування, потреба в оптимізації швидкісно-силової роботи у воді та комбінуванні сухопутних і водних засобів, а також у сучасних технологіях моніторингу функціональної готовності.

У дослідженні взяли участь 24 спортсмени, яких розділили на експериментальну й контрольну групи. Тижневий мікроцикл помістив 3 водні тренування, 2 сухопутні, 1 когнітивно-функціональний модуль і день відновлення. Програма поєднувала DryLand + Plyo combo, Smart Swim Intervals, гіпоксичний блок, стабілізаційні вправи CORE-4 та ігровий формат «Старт-фініш-челендж». Основні результати засвідчені у процесі дослідження: активація фосфагенної та гліколітичної систем енергообміну; підвищення гіпоксичної стійкості й адаптації дихальної та серцево-судинної систем; формування ефективної міжм'язової координації, вибухової сили й здатності до швидкого старту й фінішу; удосконалення роботи м'язового кору, що зменшило втрати енергії та турбулентність рухів; мотиваційно-когнітивний ефект завдяки ігровим і змагальним елементам [1].

У контрольній групі поліпшення були частковими й не завжди достовірними, тоді як в експериментальній групі зафіксовано статистично значущі зміни ( $p < 0.01$ ): швидкість на 25 м зросла від 4,56 до 4,22 с, вибухова сила — від 212,02 до 228,36 см, гіпоксична стійкість — від 38,85 до 46,99 с, показники планки — від 100,49 до 134,83 с, координація — на +9 балів [1].

**Висновок.** Запропонована програма довела свою ефективність: комплексна інтеграція сухопутних і водних модулів, гіпоксичних вправ, core-тренування й сенсомоторної стимуляції забезпечила системне поліпшення фізичної підготовленості плавців. Результати узгоджуються із сучасними науковими дослідженнями, підтверджуючи доцільність введення пліометрії, гіпоксичних блоків і нестабільних платформ у базову систему тренувань. Індивідуалізований і варіативний підхід до навантажень сприяє комплексному розвитку фізичних якостей і підвищенню змагальної спроможності спортсменів.

**Список використаних джерел**

1. Товстоп'ятко ФФ, Філонов СІ, Чернявська ЄС. Удосконалення фізичної підготовленості плавців. Педагогічна Академія: наукові записки. 2025;(17). doi:10.5281/zenodo.15309160
2. Білов СО, Тищенко ВО. Характеристика спеціальної фізичної підготовленості плавців 10–11 років на етапі попередньої базової підготовки. Спорт. вісн. Придніпров'я. 2024;(3):112–21.
3. Білов СО, Тищенко ВО. Характеристика загальної фізичної підготовленості плавців 10–11 років на етапі попередньої базової підготовки. Olympicus. 2023;(3):15–21.

## ПРОГРАМИ ФУНКЦІОНУВАННЯ СПОРТУ ВETERANІВ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Роман ХІМ'ЯК

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Спорт ветеранів війни як соціальна практика на сучасному етапі розвитку українського суспільства посідає особливе місце в системі фізкультурно-спортивної реабілітації. Сучасний спорт ветеранів є багатокомпонентною системою, що забезпечує процеси соціалізації, реадaptaції та реабілітації осіб, які брали участь у бойових діях. У міжнародному спортивному русі спорт ветеранів війни представлений двома основними напрямками: Ігри воїнів та Ігри нескорених [1]. Протягом останнього десятиліття відбулося зростання уваги суспільства до цих двох напрямів спорту ветеранів війни, що пов'язано із значною соціальною потребою в соціалізації ветеранів війни, збільшенням масштабності й підвищенням організаційного рівня проведення змагань серед ветеранів війни, вираженим збільшенням показників розвитку спорту ветеранів війни (кількості учасників змагань, кількості країн-учасниць, кількості видів спорту, що культивуються).

**Мета** — виявити програми функціонування ветеранів війни як виду соціальної практики адаптивного спорту.

**Методи:** аналіз та синтез, абстрагування, екстрополяція, порівняння й системний метод.

**Результати й обговорення.** На сьогодні в Україні активно розвивається спорт ветеранів, що можливо завдяки впровадженню певних державних програм, основною метою яких є сприяння соціалізації ветеранів війни, відновлення їх фізичного й ментального здоров'я, поверненню до активного суспільного життя. Від 2024 року в Україні впроваджено програму «Ветеранський спорт», у межах реалізації якої було впроваджено програму компенсації для ветеранів на заняття спортом; проведено 30 всеукраїнських заходів у 2024 році та 41 захід — у 2025 році; проведено 87 заходів регіонального рівня у 2024 році та 106 заходів — у 2025 році; проведено у 2024 році 8 навчально-тренувальних зборів для підготовки до міжнародних змагань та 10 заходів — у 2025 році. За даними міністерства ветеранів ветеранський спорт охоплює понад 350 тисяч осіб. Аналіз нормативних документів свідчить, що на сьогодні в Україні функціонує п'ять основних програм функціонування спорту ветеранів війни: Ліга нескорених, Ліга ветеранів, спортивні заходи в межах Unbroken games, спортивні заходи в межах TMS UKRAINIAN CUP та офіційні чемпіонати й кубки з адаптивних видів спорту.

**Висновок.** У результаті аналізу наукового знання виявлено основні програми функціонування спорту ветеранів війни в Україні й наведено дані щодо особливостей державного забезпечення розвитку спорту ветеранів війни.

### Список використаних джерел

1. Кашуба, А., Ковальський, В., Годлевський, П., & Бовсунюк, Д. (2024). Соціальна інтеграція та адаптація ветеранів та учасників бойових дій в процесі занять адаптивним спортом. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (6(179)), 113–117. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).21)

## МОДУЛЬНИЙ ПІДХІД ДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАДМІНТОНІСТІВ ЧОЛОВІЧОГО ПАРНОГО РОЗРЯДУ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Олександр ЧАКАЛОВ

Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

**Вступ.** Сучасний чоловічий парний бадмінтон характеризується значним зростанням темпу гри й домінуванням агресивної атакуючої тактики. Як зазначають О. Чакалов і І. Каратник (О. Chakalov та І. Karatnyk, 2025), тренувальні програми для парних гравців повинні суттєво відрізнятися від одиночних акцентом на гру в плоскій зоні й швидкісно-силову роботу [1].

**Мета** — обґрунтувати структуру й зміст програми вдосконалення техніко-тактичної підготовки бадмінтоністів чоловічої парної категорії на основі модульного підходу.

**Методи.** Теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, моделювання.

**Результати й обговорення.** Розроблено експериментальну програму для етапу спеціалізованої базової підготовки, що інтегрує чотири спеціалізовані модулі.

**Модуль А.** «Стабільність у плоскій грі та захисті». Спрямований на стабілізацію навичок гри в середній зоні.

**Модуль В.** «Подача та початок розіграшу». Розв'язує проблему початку розіграшу. Для тренування швидкості реакції та перехоплення ініціативи (3-й удар) застосовано систему світлової індикації (VRTS), ефективність якої доведена (К.-Р. Kuo et al., 2022) [2]. Методика вдосконалення подачі ґрунтується на моделі (S. Williyanto et al., 2021), що враховує точність і біомеханіку руху [4].

**Модуль С.** «Атакуючі дії». Спрямований на підвищення ефективності атакуючих комбінацій. Використовують вправи для розвитку точності смешу на тлі втоми, спираючись на протоколи (М. Masail et al., 2025) [3].

**Модуль D.** «Тактична варіативність». Передбачає навчання зміни ритму гри й використання обманних дій.

**Висновок.** Упровадження запропонованої модульної технології дає змогу систематизувати навчально-тренувальний процес, забезпечуючи диференційований підхід до усунення технічних недоліків, характерних для юніорського віку.

### Список використаних джерел

1. Chakalov O, Karatnyk I. (2025). Analiz metodiv tekhniko-taktychnoi pidhotovky badmintonistiv cholovichoї parnoi katehorii [Analysis of methods of technical and tactical training for male doubles badminton players]. *Naukovyi diskus u fizychnomu vykhovanni i sport*, 1, 109–120. Retrieved from: <https://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/discourse/article/view/1709/1675> (in Ukr.).
2. Kuo, K.-P., Liao, C.-C., Kao, C.-C. (2022). Improving Special Ability Performance of Badminton Players through a Visual Reaction Training System. *Healthcare*, 10(8), 1454. <https://doi.org/10.3390/healthcare10081454>
3. Masail, M.K., Pranoto, A., Siantoro, G., Marsudi, I., Orhan, B.E., Hafidz, A., Jayadi, I., Ismalasari, R., Wahyudi, A.R. & Triardhana, Y.A. (2025). The effect of combined skipping and smash drill training on smash accuracy of PB Garuda badminton players. *Retos*, 66, 15–25. <https://doi.org/10.47197/retos.v66.113338>
4. Williyanto, S., Wiyanto, A., Santoso, N., Masri. (2021). Backhand Serve Test Model for Junior Badminton Athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(4A), 112–118. DOI: 10.13189/saj.2021.091319

## БАГАТОРІВНЕВА СИСТЕМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ТРЕНЕРІВ ЗІ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ В УКРАЇНІ ВІДПОВІДНО ДО МІЖНАРОДНИХ СТАНДАРТІВ

Віктор ШАНДРИГОСЬ<sup>1</sup>, Юрій ТРОПІН<sup>2</sup>, Галина ШАНДРИГОСЬ<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка,  
м. Тернопіль, Україна

<sup>2</sup>Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна

<sup>3</sup>КУТОР «ТОДЮСШ з літніх видів спорту», м. Тернопіль, Україна

**Вступ.** У сучасних умовах розвитку спорту вищих досягнень актуальною є проблема підвищення якості підготовки тренерських кадрів [3]. Інтеграція України у світовий спортивний простір зумовлює потребу модернізації системи підвищення кваліфікації тренерів, зокрема у вільній і греко-римській боротьбі [1, 2]. Важливим орієнтиром є вимоги UWW, що передбачають багаторівневу сертифікацію та безперервний професійний розвиток [4].

**Мета дослідження** — обґрунтувати й розробити багаторівневу систему підвищення кваліфікації тренерів з боротьби в Україні на основі міжнародного досвіду.

**Методи дослідження:** системний аналіз, аналіз і синтез документальних матеріалів, узагальнення українського досвіду, порівняння.

**Результати дослідження.** Запропоновано п'ятирівневу систему професійного розвитку тренера: Assistant Coach, Coach, Senior Coach, High Performance Coach, Master Coach / National Coach. Кожен рівень має визначені компетентності й вимоги.

Початковий рівень спрямований на формування базових знань і гарантування безпеки, тоді як наступні передбачають ускладнення завдань — від планування тренувального процесу до підготовки спортсменів високого рівня.

Система ґрунтується на комплексному підході, що містить техніко-тактичну й фізичну підготовку, спортивну медицину, психологію, педагогіку та інші складники. Важливими є антидопінгова освіта, етичні норми та сейфгардинг.

Передбачено впровадження реєстру сертифікованих тренерів, ліцензування діяльності та страхування професійної відповідальності. Модель інтегрована із системою вищої освіти й орієнтована на використання сучасних наукових досягнень.

**Висновок.** Запровадження багаторівневої системи відповідно до стандартів UWW сприятиме підвищенню якості підготовки тренерів і конкурентоспроможності українських спортсменів.

### Список використаних джерел

1. Маліков, М., Симонік, А. В., Пономарьов, В., & Верітов, О. (2025). Аналіз стану сформованості професійно-педагогічної компетентності майбутніх тренерів з греко-римської боротьби. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (7(194)), 143–148. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07\(194\).28](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).28)
2. Шандригось, В., Блажейко, А., & Латишев, М. (2023). Стан і перспективи розвитку вільної боротьби в Україні. *Єдиноборства*, (2(24)), 96–116. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-2.09>
3. Шевчук, О., Когут, І., & Маринич, В. Організаційні засади професійної підготовки тренерів у світі та Україні. *Sport Science Spectrum*. 2025; 1: 90–98 <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-13>
4. United World Wrestling. Coaches Education Programme. — Режим доступу: <https://uww.org/development/uww-coach-education-programme>

## РОЛЬ АДАПТИВНОГО СПОРТУ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СОЦІАЛІЗАЦІЇ ВETERANІВ В УКРАЇНІ

Олена ЯРМОЩУК, Василь ВАСИЛЮК

Рівненський державний гуманітарний університет,  
м. Рівне, Україна

**Вступ.** В умовах воєнного стану в Україні питання ефективної реабілітації ветеранів із бойовими травмами є одним із пріоритетних напрямів розвитку системи охорони здоров'я та соціальної політики. Особливого значення набувають інноваційні підходи до відновлення, серед яких провідне місце посідає адаптивний спорт як комплексний засіб фізичної, психологічної та соціальної реінтеграції [1,3].

**Мета** — проаналізувати ефективність адаптивного спорту, визначити сучасний стан його розвитку в Україні й окреслити основні проблеми та перспективи впровадження в систему реабілітації ветеранів.

**Методи.** Використано аналіз і узагальнення сучасних наукових джерел, систематичних оглядів, емпіричних і теоретичних досліджень.

**Результати й обговорення.** Результати досліджень свідчать, що адаптивний спорт має комплексний позитивний вплив на стан ветеранів. Зокрема, встановлено поліпшення фізичного стану, мобільності й функціональної незалежності, зниження рівня посттравматичного стресового розладу, депресії та тривожності, а також підвищення якості життя й самооцінки [4, 5]. Участь у спортивних програмах сприяє відновленню соціальних зв'язків, формуванню відчуття приналежності й зменшенню соціальної ізоляції [3]. Отже, адаптивний спорт виконує подвійну функцію: засобу фізичної реабілітації та інструменту психосоціального відновлення [1].

В Україні відбувається активне становлення системи адаптивного спорту. Функціонують національні й міжнародні змагання, зокрема участь в Іграх нескорених, впроваджуються адаптивні спортивні й реабілітаційні програми, розвиваються волонтерські та громадські ініціативи [2]. Важливим напрямом є впровадження гібридної моделі, що поєднує фізичну терапію, спортивну діяльність і психосоціальну підтримку [2].

Водночас система перебуває на етапі формування й характеризується низкою проблем: недостатній розвиток інфраструктури, обмежене фінансування, фрагментарність програм, недостатнє впровадження адаптивного спорту в систему медичної реабілітації, дефіцит кваліфікованих кадрів, а також недостатня кількість довготривалих експериментальних досліджень і стандартизованих підходів [3, 5].

**Висновок.** Адаптивний спорт є ефективним і стратегічно важливим інструментом відновлення ветеранів, що забезпечує комплексний вплив на фізичну, психологічну й соціальну сфери. Основною тенденцією є перехід від поодиноких ініціатив до формування системної національної моделі адаптивного спорту, що потребує подальшого розвитку, інституційної підтримки й інтеграції в систему реабілітації.

### Список використаних джерел

1. Базильчук, О. (2025). Роль адаптивного спорту у соціалізації ветеранів із фізичними травмами. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2(1), 242–247.
2. Базильчук, О., & Чопик, Т. (2025). Сучасні підходи до розвитку адаптивного спорту та фізичного виховання в Україні: концепція гібридної моделі. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 3, 7–16.

3. Маринич, В., & Когут, І. (2025). Соціальна значущість та роль фізичної культури і спорту в реабілітації та реінтеграції ветеранів війни та членів їх сімей. *Sport Science Spectrum*, 2, 82–90.
4. Юшковська, О., & Кіціс, А. (2024). Застосування адаптивного спорту у системі реабілітації ветеранів з ампутаціями нижніх кінцівок. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, 1, 234–241.
5. Nahorna, A., Baur, H., Kyrychenko, V., Andrieieva, O., & Lazarieva, O. (2026). Effects of organized physical activity on quality of life and phantom pain among adults with lower limb amputation: A systematic review and meta-analysis. *Quality of Life Research*, 35(1), 19. <https://doi.org/10.3389/fendo.2025.1699954>

**EFFECTS OF SHORT-TERM ISCHEMIC PRECONDITIONING  
ON MICROCIRCULATORY AND MECHANICAL MUSCLE  
RESPONSES IN STRENGTH-TRAINED ATHLETES:  
A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL**

**Kamil GAŁĘZIOK<sup>1</sup>, Karol PILIS<sup>2</sup>, Przemysław MIODEK<sup>2</sup>, Robert TRYBULSKI<sup>1,3</sup>**

<sup>1</sup>*Provita Medical Centre, Żory, Poland*

<sup>2</sup>*Department of Health Sciences and Physiotherapy,  
Collegium Medicum, Jan Długosz University,  
42–200 Częstochowa, Poland*

<sup>3</sup>*Medical Department Wojciech Korfanty,  
Upper Silesian Academy in Katowice, Katowice, Poland*

Ischemic preconditioning (IPC) is increasingly being investigated as a physiological strategy that modulates vascular function and neuromuscular performance. Although several studies have reported potential ergogenic effects of IPC, the underlying mechanisms linking vascular responses, muscle mechanical properties, and strength performance remain incompletely understood.

**Objective:** The aim of this study was to investigate the effects of a four-week IPC intervention on microcirculatory responses, mechanical muscle properties, muscle architecture, and strength performance in resistance-trained athletes.

**Methods:** Twenty-eight male strength-trained athletes were randomly assigned to an IPC group (n=14) or a control group (n=14). The IPC group performed a four-week ischemic preconditioning protocol consisting of repeated cycles of arterial occlusion and reperfusion applied to the dominant lower limb. Microcirculatory responses were assessed using laser Doppler flowmetry combined with the post-occlusive reactive hyperemia (PORH) test. Mechanical muscle properties of the rectus femoris were evaluated using myotonometry, and pennation angle was measured via ultrasound imaging. Maximal voluntary contraction (MVC) and peak force (PF) were assessed using a handheld dynamometer. Measurements were performed at baseline (T0), post-intervention (T1), and follow-up (T2). Data were analyzed using a two-way repeated-measures ANOVA (Group × Time).

**Results:** Significant Group × Time interactions were observed for resting flow and peak perfusion in the microcirculatory assessment ( $p < 0.05$ ). The IPC group demonstrated a progressive decrease in resting flow across the study period, whereas the control group exhibited an increase in this parameter. Muscle tone and stiffness also showed significant interaction effects ( $p < 0.05$ ), with moderate effect sizes, indicating changes in mechanical muscle behavior following the intervention. No significant effects were observed for pennation angle or maximal voluntary contraction; however, descriptive analysis revealed a gradual increase in strength variables in the IPC group. Correlation analysis suggested moderate associations between changes in muscle stiffness and maximal voluntary contraction, as well as between resting flow and muscle stiffness.

**Conclusions:** Four weeks of ischemic preconditioning induced measurable changes in microcirculatory responses and mechanical muscle properties in strength-trained athletes. These findings suggest that IPC may influence neuromuscular function through vascular and biomechanical pathways, although its direct impact on strength performance remains limited.

## REACTION TIME: DOES GENDER MATTER IN FOOTBALL?

Aleksandra KIELAR<sup>1,2</sup>, Karolina ZUBA<sup>3</sup>, Marta KASPRZAK<sup>1,3</sup>,  
Wojciech KASPEREK<sup>3</sup>, Maciej Tomasz KOCHMAN<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Doctoral School of the Medical University of Lublin

<sup>2</sup> Faculty of Medicine, University of Rzeszów,  
Tadeusza Rejtana Avenue 16C, 35–310 Rzeszów, Poland

<sup>3</sup> Faculty of Health Sciences and Psychology, University of Rzeszów,  
Tadeusza Rejtana Avenue 16C, 35–310 Rzeszów, Poland

**Introduction:** As the world's most popular sport, football demands high physical endurance and advanced cognitive proficiency. A critical factor is reaction time (RT), which governs decision-making speed within the game's dynamic environment. While literature suggests athletes possess superior RT compared to non-athletes, research remains sparse regarding sexual dimorphism among young players undergoing the same training regimens.

**Objective:** This study aimed to compare psychomotor performance and operational precision between male and female football players, specifically focusing on simple and choice reaction times.

**Methods:** The study involved a cohort of male (n=20) and female (n=20) football players from the ZKS Izolator Boguchwała sports club. Psychomotor assessments were conducted using the AT SMART System, measuring both simple reaction time (SRT) and choice reaction time (CRT).

**Results:** Statistical analysis revealed no significant differences between male and female players in average simple reaction time ( $p=0.0960$ ) or choice reaction time ( $p=0.1989$ ). Both groups demonstrated similar levels of result stability and reaction thresholds. However, a significant divergence was observed in procedural precision: female players committed significantly fewer errors than their male counterparts in both simple and choice reaction tests ( $p=0.0196$ ). Notably, the difference in choice reaction accuracy was characterized by a large effect size (Cohen's  $d=1.07$ ).

**Discussion and Conclusions:** Despite 16.6 million female players in 2023, their psychomotor profile remains under-researched. This study demonstrates that gender does not differentiate reaction speed in football, as both groups exhibit comparable cognitive efficiency. However, findings highlight superior procedural precision among female players, suggesting more controlled stimulus processing and higher result stability. These predispositions for accuracy are crucial for decision-making under pressure. Consequently, training and injury prevention should leverage this precision to enhance on-field safety and tactical execution in women's football.

### References:

1. Neto, E. M., da Silva, E. A., Nunes, H. R. C., Bazan, R., de Souza, L. A. P. S., & Luvizutto, G. J. (2022). Effect of transcranial direct current stimulation in addition to visuomotor training on choice reaction time and cognition function in amateur soccer players (FAST trial): A randomized control trial. *Neuroscience letters*, 766, 136346.
2. Pęciak, R. Szybkość reakcji zawodników piłki nożnej na poziomie amatorskim. Wyższa Szkoła Sportowa w Łodzi 2018, 45–47
3. Ricotti, L., Rigosa, J., Niosi, A., & Menciassi, A. (2013). Analysis of balance, rapidity, force and reaction times of soccer players at different levels of competition. *PloS one*, 8(10), e77264.
4. Mazza, D., Carrozzo, A., Annibaldi, A., De Carli, F., Santoriello, V., Zeppilli, P., & De Carli, A. (2025). ACL tears in female and male professional soccer players. *The Knee*, 57, 292–297.

**Physical  
education  
of different  
population groups**

**Volume 2**

**Фізичне  
виховання  
різних  
верств населення**

**Том 2**

УДК

**СУЧАСНІ ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ПОЛІПШЕННІ РІВНЯ  
ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ****Вадим ВОРОНЕЦЬКИЙ***Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,  
м. Кам'янець-Подільський, Україна*

**Вступ.** Сучасний етап розвитку системи вищої педагогічної освіти характеризується значним ускладненням професійних вимог до майбутнього педагога. Учитель нового покоління повинен володіти не лише високим рівнем фахових знань, а й достатнім рівнем фізичної працездатності, витривалості, психофізіологічної стійкості й здатності до тривалого інтелектуального та емоційного напруження. У цьому контексті фізичне виховання студентів педагогічних університетів набуває особливого значення.

Водночас за результатами багатьох досліджень значна частина здобувачів вищої педагогічної освіти характеризується низьким рівнем рухової активності, недостатнім розвитком основних фізичних якостей і зниженими показниками фізичного здоров'я. Причинами цього є гіподинамія, інтенсифікація навчального процесу, широке використання цифрових технологій і зниження мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

У зв'язку із цим, актуальним є пошук нових, ефективних і мотиваційно привабливих форм організації фізичного виховання та спорту в позааудиторних секціях педагогічних університетів. Одним із перспективних напрямків розв'язання цієї проблеми є впровадження сучасних видів спорту, які поєднують високий оздоровчий потенціал, різноманітність рухової діяльності й змогу формування професійно важливих якостей майбутніх педагогів.

**Аналіз літературних джерел.** Проблему фізичного виховання студентської молоді, зокрема здобувачів вищої педагогічної освіти, широко висвітлено в працях українських і закордонних учених. У роботах Т. Ю. Круцевич, Б. М. Шияна, О. В. Андрєєвої, В. І. Ляха фізичне виховання розглянуто як невід'ємний складник професійної підготовки майбутнього педагога.

Науковці наголошують, що традиційні форми організації занять з фізичного виховання не завжди забезпечують достатній рівень зацікавленості студентів, що негативно впливає на їх рухову активність і фізичний стан. У зв'язку із цим, у дедалі більше уваги набуває впровадження сучасних видів спорту й інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій.

У дослідженнях останніх років підкреслено ефективність використання ігрових видів спорту, функціонального тренінгу, фітнес-напрямів, силових видів спорту й альтернативних форм рухової активності у фізичному вихованні студентів. Доведено, що такі заняття сприяють комплексному розвитку фізичних якостей, підвищенню мотивації до занять і формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя.

Водночас аналіз літератури свідчить про недостатню кількість узагальнених досліджень, спрямованих на вивчення впливу сучасних видів спорту саме на фізичні якості здобувачів вищої педагогічної освіти з урахуванням професійної специфіки майбутньої педагогічної діяльності.

**Мета дослідження** — теоретично обґрунтувати й проаналізувати вплив сучасних видів спорту на розвиток фізичних якостей здобувачів вищої педагогічної освіти.

**Методи дослідження.** У процесі дослідження використано такі методи:

- аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури;
- порівняльний і системний аналіз;
- педагогічне спостереження;
- узагальнення й систематизація результатів;

**Результати й обговорення.** Сучасні види спорту, які доцільно використовувати у фізичному вихованні здобувачів вищої педагогічної освіти, характеризуються різноманітністю рухових дій і доступністю для широкого кола студентів.

*Ігрові види спорту.* Ігрові види спорту (флорбол, стритбол, лакрос, флаг-футбол) сприяють розвиткові швидкості, спритності, координації рухів і витривалості. Окрім цього, вони формують навички командної взаємодії та комунікації, що є надзвичайно важливим для майбутньої педагогічної діяльності.

*Силові види спорту.* Силові види спорту (пауерліфтинг, кросфіт) позитивно впливають на розвиток м'язової сили, силової витривалості й функціонального стану опорно-рухового апарату. Для майбутніх педагогів це має особливе значення, оскільки професійна діяльність часто пов'язана з тривалим перебуванням у статичних положеннях і значними психофізичними навантаженнями.

*Функціональні навантаження й фітнес-напрямки.* Функціональні навантаження (кругові тренування, табата, фітнес-програми) сприяють гармонійному розвиткові фізичних якостей, підвищують загальну витривалість і рухливість, формують здатність до саморегуляції фізичного навантаження.

*Альтернативні види рухової активності.* Йога, пілатес, елементи паркуру й інші альтернативні види рухової активності сприяють розвиткові гнучкості, рівноваги, концентрації та психоемоційної стабільності, що є важливими складниками професійної готовності педагога.

Ефективність використання сучасних видів спорту в педагогічних університетах залежить від створення відповідних умов:

- інтеграції сучасних видів спорту у навчальні програми з фізичного виховання;
- наявності матеріально-технічної бази й спортивного обладнання;
- методичної підготовки викладачів;
- урахування індивідуальних можливостей і професійних потреб студентів;
- систематичного контролю та оцінювання рівня розвитку фізичних якостей.

Аналіз узагальнених результатів досліджень свідчить, що систематичні заняття сучасними видами спорту забезпечують позитивну динаміку розвитку основних фізичних якостей здобувачів вищої педагогічної освіти. Найбільш виражені зміни спостерігаються в показниках витривалості, координації та силових можливостей. Окрім фізичного ефекту, сучасні види спорту мають значний педагогічний потенціал, оскільки сприяють формуванню відповідальності, самодисципліни, стресостійкості й адаптивності до саморозвитку.

**Висновок.** Сучасні види спорту є ефективним засобом розвитку фізичних якостей здобувачів вищої педагогічної освіти. Їх використання сприяє підвищенню працездатності й професійної готовності майбутніх педагогів. Упровадження сучасних спортивних напрямків у системі фізичного виховання педагогічних університетів є доцільним і перспективним, а подальші дослідження доцільно спрямувати на експериментальне обґрунтування ефективності окремих видів сучасного спорту.

#### Список використаних джерел.

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. Київ: Олімпійська література, 2022. DOI: 10.32652/tmfv.2022.2.01
2. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання школярів. Львів: Світ, 2021. DOI: 10.37068/education.2021.04
3. Андреева О.В. Фізичне виховання студентської молоді в умовах модернізації освіти. Київ. 2023. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(151).01
4. Лях В.І. Фізична підготовка майбутніх педагогів у закладах вищої освіти. Харків. 2023. DOI:10.17309/tmfv.2023.2.03
5. Козіна Ж.Л., Ільїн В.М. Сучасні підходи до фізичного виховання студентів. Теорія і методика фізичного виховання. 2021. № 4. DOI: 10.17309/tmfv.2021.4.02

## СТАН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ВИКЛИКИ Й ПЕРСПЕКТИВИ

Вікторія ВІЗАВЕР, Арпад ВІЗАВЕР,  
Антоніна ЧИЧУК

*Закарпатський угорський університет ім. Ференца Ракоці II,  
м. Берегове, Україна*

**Вступ.** Фізичне виховання студентської молоді — це складник гуманітарної освіти, спрямований на зміцнення здоров'я, фізичний розвиток особистості, прищеплення любові до систематичних занять фізичною культурою і спортом [1]

**Мета** — з'ясувати стан фізичного виховання студентської молоді в закладах вищої освіти.

**Завдання:** виховати у студентів бажання й потребу свідомо відмовитися від шкідливих звичок і призвичаїтися до здорового способу життя.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення наукової літератури для з'ясування стану фізичного виховання студентської молоді в ЗВО.

**Результати й обговорення.** Проаналізуємо основні результати дослідження. Проведено опитування студентської молоді 2019 року для з'ясування їхнього ставлення до фізичної культури, ведення здорового способу життя, активності в спортивно-масових заходах освітнього закладу, та ін. і наприкінці 2025 року.

1. Чи займалися ви фізичною культурою і спортом, крім занять фізичної культури, до вступу в ЗВО?

Відповіді отримали такі:

2019 рік — так: 72 % респондентів; ні — 28 % респондентів;

2025 рік — так 63 % респондентів; ні — 37 % респондентів.

Результати засвідчують, що і в загальноосвітніх школах молодь дедалі менше почала активно займатися фізичною культурою і спортом.

2. Що вас мотивує до систематичних занять спортом?

Було названо шість мотивацій, але зупинимося на двох: підтримка свого здоров'я та спосіб проведення вільного часу. На 5,7 % знизилася бажання студентів займатися для підтримки свого здоров'я. Чи відвідуєте Ви спортивні секції?

Відповіді одержали такі:

2019 рік — так: 78 % респондентів; ні — 22 % респондентів;

2025 рік — так: 51 % респондентів; ні — 49 % респондентів.

Цей різкий скачок пояснюється тим, що на тоді у студентів були обов'язкові заняття з фізичної культури, але зараз вони не є обов'язковими.

3. Чи берете ви участь у спортивних заходах, змаганнях?

Відповіді отримали такі:

2019 рік: тільки коли потрібно — 51 % 2025 рік 34 %

Лише з улюбленого виду спорту — 26 % 41 %

В усіх спортивних заходах — 18,8 % 1,5 %

Не беру і не буду — 4,2 % 6,4 %

У 2019 році 18 % респондентів були за те, щоб збільшити кількість навчальних годин з фізичної культури, тому що на цей час вони були, а 2025 року 29 % респондентів виступають за те, щоб їх повернути.

**Висновок.** Статистика вказує на те, що рухова активність студентської молоді падає і із цим щось треба робити.

#### **Список використаних джерел**

1. «Про національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність — здоровий спосіб життя — здорова нація». Указ президента України [Електронний ресурс]. — Режим доступу [www.president.gov.ua](http://www.president.gov.ua)

## МОТИВАЦІЯ ПІДЛІТКІВ ДО ФІЗИЧНО-ВИХОВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПОНЯТІЙНО-КАТЕГОРІАЛЬНИЙ АСПЕКТ

Андрій ВОЛИНЕЦЬ, Світлана КРИШТАНОВИЧ

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Актуальність.** Повномасштабна збройна агресія Російської Федерації проти України створила принципово нові, екстремальні умови для соціалізації та фізичного розвитку молодого покоління. Вимушена міграція, перехід на дистанційні форми навчання, постійна загроза безпеці й хронічний стрес зумовлюють зміну мотивації — від апатії та зниження інтересу до звичних форм активності до компенсаторної гіперактивності як механізму психологічного захисту. Водночас класичний понятійно-категоріальний апарат, розроблений для нормативних умов соціалізації, виявляється недостатнім для адекватного опису мотиваційних процесів у підлітків в екстремальних умовах війни.

**Мета дослідження** — здійснити критичний аналіз понятійно-категоріального апарату дослідження мотивації підлітків до фізично-виховної діяльності в умовах воєнного стану, виявити термінологічні суперечності й обґрунтувати потребу уточнення ключових дефініцій.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз наукової літератури й нормативно-правових актів; синтез, порівняння й узагальнення підходів до визначення ключових понять у сфері мотивації та фізичного виховання підлітків.

**Результати дослідження.** Аналіз сучасного стану наукової розробленості проблеми засвідчив, що теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна (Self-Determination Theory, SDT) є найбільш визнаним теоретичним підґрунтям для дослідження мотивації підлітків до фізичної активності [2, 4, 5]. Ця теорія акцентує на трьох базових психологічних потребах: автономії, компетентності й приналежності, задоволення яких є необхідною умовою розвитку внутрішньої мотивації та психологічного благополуччя особистості [1, 2, 3]. Водночас встановлено, що в українській науковій традиції немає термінологічної узгодженості у перекладі базових конструктів SDT, що негативно позначається на інтерпретації результатів українських досліджень.

Дослідження виявило певні принципові термінологічні суперечності. По-перше, у науковій літературі змішуються поняття «воєнний стан» (юридична константа) і «умови війни» (психологічна реальність), що має вирішальний вплив на мотиваційні процеси особистості. Для психологічного дослідження значущим є не формально-правовий статус, а реальний досвід особистості, пов'язаний із загрозою безпеці, втратами й порушенням соціальних зв'язків. По-друге, зафіксована відсутність у чинному законодавстві й науковому дискурсі єдиного терміна, який би комплексно охоплював всі форми фізичної активності підлітків (уроки фізичної культури, секції, самостійні тренування, активний відпочинок, початкову загальновійськову підготовку) [5, 6].

Для подолання термінологічних прогалин запропоновано ввести до наукового обігу поняття «фізично-виховна діяльність» — системний, цілеспрямований процес, спрямований на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я та формування рухових навичок підлітків у різних організаційних форматах, що містить і педагогічно організовані (уроки фізичної культури, спортивні секції), і самоорганізовані форми активності (самостійні тренування, активний відпочинок, початкову загальновійськову підготовку). На відміну від поняття «фізичне виховання», яке традиційно асоціюється з педагогічним процесом у закладах освіти, запропонований

термін розглядає підлітка як *суб'єкта*, що самостійно конструює форми фізичної активності в умовах невизначеності й воєнних викликів.

**Висновок.** Проведений аналіз засвідчив, що класичний понятійно-категоріальний апарат є недостатнім для адекватного наукового опису мотиваційних процесів підлітків в умовах тривалого воєнного конфлікту. Установлено, що теорія самодетермінації є найрелевантнішою базою для дослідження мотивації в екстремальних умовах, однак потребує узгодженого перекладу базових конструктів в українськомовному науковому дискурсі; наявна термінологічна невизначеність термінів гальмує нагромадження порівнюваних наукових даних; упровадження поняття «фізично-виховна діяльність» дає змогу інтегрувати різноманітні форми активності підлітків в єдину аналітичну категорію та розробляти ефективні стратегії підтримки мотивації молоді в умовах воєнного стану. Перспективним напрямом подальших досліджень є розроблення й валідація психодіагностичного інструментарію для вимірювання мотивації підлітків до фізично-виховної діяльності з урахуванням специфіки психосоціального впливу умов війни.

### Список використаних джерел

1. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55(1). P. 68–78.
2. Павлова Ю. Грамотність у фізичній культурі різних груп населення. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. 160 с.
3. Тадеєва Т. В., Теорія самодетермінації Дісі—Раяна і навчальна мотивація, Наукові записки. Серія: Педагогіка. — 2012. — № 3
4. Vasconcellos D., Parker Ph. D. et al. Self-Determination Theory Applied to Physical Education: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Educational Psychology*. 2020. Vol. 112, No. 7. P. 1444–1469.
5. Про правовий режим воєнного стану: Закон України від 12.05.2015 № 389-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19>
6. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

## АНАЛІЗ МІЖНАРОДНОГО ДОСВІДУ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Анна ГАКМАН, Святослав ТКАЧИК

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,  
м. Чернівці, Україна*

**Вступ.** Збройні конфлікти ХХІ століття спричиняють зростання кількості дітей, які зазнають травматичного впливу війни: вимушене переміщення, втрати, руйнування звичного середовища й хронічний стрес. Це зумовлює високі ризики розвитку фізичних й психоемоційних порушень і підсилює актуальність відновлення їх фізичного та психічного здоров'я [2]. Міжнародні організації наголошують на кризі психічного здоров'я серед таких дітей і потребі комплексних програм підтримки [3]. Найбільш ефективними є інтегровані підходи, що поєднують психологічну допомогу, соціальну адаптацію та оздоровчо-рекреаційну діяльність. Важливу роль відіграють програми з використанням оздоровчо-рекреаційної рухової активності, які сприяють зниженню тривожності, відновленню почуття безпеки й соціальних зв'язків [4].

**Мета дослідження** — теоретично обґрунтувати й узагальнити міжнародного досвіду оздоровчо-рекреаційної роботи з дітьми, які постраждали в умовах війни, і як результат визначити ефективні підходи, моделі й засоби їх фізичного й психоемоційного відновлення і можливостей адаптації до умов України.

**Результати й обговорення.** Аналіз наукових досліджень засвідчує міждисциплінарний характер проблеми впливу війни на дітей і потребу комплексних підходів до їх адаптації та відновлення. Дослідження фізичного здоров'я [2, 5] доводять погіршення зростання захворюваності й обмеження доступу до медичних послуг у зоні конфлікту [1]. Установлено також довготривалий і міжпоколіннєвий вплив травматичного досвіду на здоров'я [2].

Сучасні дослідження обґрунтовують важливість соціально-педагогічних і оздоровчо-рекреаційних засобів. Резильєнтність, рухова активність і підтримувальне середовище визначено ключовими чинниками відновлення [1, 3]. Доведено, що рухова активність позитивно впливає на когнітивний, емоційний і соціальний розвиток дітей, що підтверджує доцільність її інтеграції в оздоровчі програми. Ефективні підходи до фізичного й психоемоційного відновлення дітей, які постраждали в умовах війни, ґрунтуються на принципах комплексності, травма-інформованості та індивідуалізації впливу [5].

У міжнародній практиці провідне місце займають мультидисциплінарні моделі, що поєднують психологічну підтримку, соціально-педагогічний супровід та оздоровчо-рекреаційну рухову активність. Особливу ефективність демонструють програми, які інтегрують ігрову діяльність, спорт, арт — терапію та групові форми взаємодії, сприяючи зниженню рівня тривожності, розвитку резильєнтності й відновленню соціальних навичок [2].

Серед засобів важливу роль відіграють рухливі ігри, командні види спорту, релаксаційні техніки й тілесно-орієнтовані практики, що забезпечують гармонізацію психофізичного стану дітей [3]. Адаптація зазначених підходів до умов України передбачає врахування соціокультурного контексту, наслідків воєнного стану, ресурсних можливостей освітніх і реабілітаційних установ, а також підготовку фахівців до роботи з травмою, що забезпечить ефективність і стійкість реабілітаційних програм.

**Висновок.** Отже, узагальнення наукових джерел дає змогу зробити висновок, що війна має багатовимірний негативний вплив на фізичне, психічне й соціальне здоров'я дітей. Вод-

ночас міжнародні дослідження підтверджують ефективність комплексних підходів до відновлення, які поєднують психосоціальну підтримку, освітні заходи й оздоровчо-рекреаційну рухову активність. Попри значну кількість досліджень, потребує подальшого опрацювання питання адаптації міжнародного досвіду до національних умов і розроблення інтегрованих програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій.

### Список використаних джерел

1. Гакман А., Дудко М. & Соботюк С. (2023). Законодавчі та нормативні засади соціально-педагогічної та психологічної реабілітації дітей, які постраждали в наслідок бойових дій із застосуванням засобів рухової активності. Науковий часопис Нац. пед. унів-ту імені М. Драгоманова. Серія 15. (9(169), 2023. 27–31. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9\(169\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).05)
2. Alzaghoul, A. F., McKinlay, A. R., & Archer, M. (2022). Post-traumatic stress disorder interventions for children and adolescents affected by war in low- and middle-income countries in the Middle East: A systematic review. *BJPsych Open*, 8(5), e153.
3. Masten, A. S., Narayan, A. J., Silverman, W. K., & Osofsky, J. D. (2015). Children in war and disaster. In *Handbook of child psychology and developmental science* (pp. 1–42).
4. Ramirez, D., & Haas, S. A. (2021). The long arm of conflict: How timing shapes the impact of childhood exposure to war. *Demography*, 58(3), 951–974.
5. Tyndall, J. A., Ndiaye, K., Weli, C., Dejene, E., Ume, N., Inyang, V., ... & Waldman, R. J. (2020). The relationship between armed conflict and reproductive, maternal, newborn and child health and nutrition status and services in northeastern Nigeria: A mixed-methods case study. *Conflict and Health*, 14, 1–15.

## ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ЄДИНОБОРСТВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Святослав ГАСЮК, Олександр ЛОГВИНЕНКО

*Дрогобицький державний педагогічний університет  
імені Івана Франка, м. Дрогобич, Україна*

**Вступ.** Сучасні тенденції розвитку освіти в Україні актуалізують проблему підвищення рівня фізичної підготовленості учнів і формування в них стійкої мотивації до здорового способу життя. У контексті зростання гіподинамії, зниження рухової активності й погіршення показників здоров'я школярів особливого значення набуває пошук ефективних засобів фізичного виховання [2, 4]. Одним із перспективних напрямів удосконалення фізичного виховання є використання засобів єдиноборств. Їх специфіка полягає в поєднанні фізичного розвитку, формування рухових навичок і виховання морально-вольових якостей [1, 5]. Дослідження українських науковців свідчать, що єдиноборства мають значний потенціал як засіб комплексного впливу на особистість учня, сприяючи розвиткові сили, швидкості, координації, витривалості, а також самодисципліни й відповідальності [3].

**Мета дослідження** — проаналізувати вплив й особливості ефективного використання засобів єдиноборств у фізичному вихованні учнів підліткового віку в умовах закладу загальної середньої освіти.

**Результати.** Аналіз сучасних наукових досліджень засвідчив, що єдиноборства забезпечують комплексний розвиток фізичних якостей школярів. Установлено, що систематичні заняття із використанням засобів єдиноборств сприяють підвищенню рівня швидкості, сили, витривалості й координації рухів. Особливу увагу привертають результати практичної діяльності педагогів, які доводять позитивний вплив єдиноборств на розвиток пружкості у школярів середніх класів, що є важливим компонентом загальної фізичної підготовленості [1]. Крім того, використання єдиноборств у фізичному вихованні сприяє розвиткові рухових можливостей підлітків, що підтверджується експериментальними дослідженнями [3]. Регулярні заняття забезпечують гармонійний фізичний розвиток, підвищують функціональні можливості організму учня. Одним із ключових результатів використання єдиноборств є підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою, формування позитивного ставлення до фізичної активності й підвищення інтересу до занять, що є важливим чинником систематичності рухової діяльності [2, 4].

З'ясовано, що учні, які займаються єдиноборствами, демонструють вищий рівень внутрішньої мотивації та зацікавленості у фізичному самовдосконаленні. Дослідження показують, що використання єдиноборств у фізичному вихованні підлітків сприяє зниженню рівня агресивності й формуванню конструктивних моделей поведінки [4].

Ефективність упровадження єдиноборств у навчальний процес залежить від дотримання певних педагогічних умов: урахування вікових та індивідуальних особливостей учнів; поступове ускладнення навчального матеріалу; обґрунтований вибір виду єдиноборств відповідно до цілей навчання; забезпечення безпечних умов проведення занять; належна підготовленість учителя фізичної культури [5].

**Висновки.** Результати проведеного теоретичного аналізу сучасних досліджень і вивчення практичного досвіду фахівців фізичної культури дали підстави для таких узагальнень:

1. Єдиноборства є ефективним засобом підвищення рівня фізичної підготовленості учнів підліткового віку.

2. Використання засобів єдиноборств сприяє формуванню в учнів стійкої мотивації до систематичних занять фізичною культурою.
3. Заняття єдиноборствами мають значний виховний потенціал і сприяють розвитку морально-вольових якостей підлітків.
4. Ефективність їх упровадження залежить від дотримання науковообґрунтованих педагогічних умов організації навчального процесу.

#### Список використаних джерел

1. Голенков, Ю.В. & Скригін, А.В. (2015). Вплив засобів східних єдиноборств на розвиток прудкості у школярів середніх класів. *Теорія та методика фізичного виховання*, (2), 10–14. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2015.2.1136>
2. Гакман, А. & Бушуляк М. (2024). Роль єдиноборств у залученні до систематичних занять руховою активністю. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, (1), 6–18. URL: <https://vspu.net/apfv/index.php/journal/article/view/1>
3. Гаврилюк В.О. & Опанасюк Ф.Г. (2012). Використання в навчанні фізичної культури східних єдиноборств як засобу формування мотивації до здорового способу життя та самовдосконалення особистості. *Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теор. журн.*, 5 (1), С. 7–11.
4. Орлов, О. (2025). До проблеми вибору виду єдиноборств під час занять фізичною культурою в старшій школі. *Єдиноборства*, 4 (38), 5–18. <https://doi.org/10.15391/ed.2025-4.01>
5. Тимошенко, О. (2024). Підвищення рухових можливостей та виховання вольових якостей школярів 16–17 років засобами єдиноборств. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 8 (181), С. 129–132. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).24](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).24)

## ЦИФРОВІ ТА STEM-ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ШКОЛЯРІВ: МОТИВАЦІЙНИЙ АСПЕКТ

Віктор ГЕРАСИМЕНКО, Світлана КРИШТАНОВИЧ

*Львівського державного університету фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** У сучасному освітньому просторі зростає потреба підвищення рухової активності школярів як важливого чинника зміцнення здоров'я, соціальної адаптації та гармонійного розвитку особистості. Актуальним стає пошук інноваційних підходів, здатних поєднати інтерес учнів до цифрових технологій із потребою розвитку їхньої рухової активності. Одним із перспективних напрямів є використання цифрових і STEM-технологій у фізичному вихованні. Вони дають змогу інтегрувати рухову діяльність із дослідницькими й технологічними компонентами навчання, підвищуючи інтерес учнів до занять фізичною культурою.

**Мета** — проаналізувати наукові підходи до інтеграції цифрових і STEM-технологій у процес фізичного виховання й розробити теоретичну модель взаємозв'язку між технологіями, мотивацією та руховою активністю школярів.

**Завдання:**

1. Узагальнити наукові підходи до використання цифрових технологій і STEM-інструментів у фізичному вихованні.
2. Визначити мотиваційні механізми залучення учнів до рухової активності й окреслити теоретичну модель технології — мотивація — рух.

**Методи.** У дослідженні використано методи теоретичного аналізу й узагальнення наукових джерел, порівняння підходів до використання цифрових технологій у фізичному вихованні, а також концептуального моделювання.

**Результати й обговорення.** Аналіз наукових джерел виявив, що підвищення мотивації учнів до фізичної активності пов'язане із задоволенням базових психологічних потреб — автономії, компетентності й соціальної взаємодії, що пояснюється положеннями теорії самовизначення [1]. Цифрові технології (мобільні додатки, фітнес-трекери, VR / AR-середовища, відеоаналіз рухів) можуть забезпечувати зворотний зв'язок, моніторинг результатів і персоналізацію навчального процесу [2]. Це допомагає учням відстежувати власні досягнення, аналізувати рівень фізичної активності й ставити нові цілі, що сприяє формуванню відчуття компетентності.

STEM-інструменти розширюють освітній потенціал уроків фізичної культури, поєднуючи рухову активність із дослідницькою діяльністю. Використання сенсорів руху, аналіз даних фізичної активності або виконання проєктних завдань сприяє розвитку не лише фізичних, й когнітивних компетентностей учнів. Важливим чинником залучення є також гейміфікація, яка реалізується через інтерактивні завдання, квести або командні змагання, що формують ситуаційний інтерес до занять фізичною культурою [3].

На основі узагальнення сучасних теоретичних підходів запропоновано концептуальну модель ТМР (технології — мотивація — рух), що пояснює механізм впливу цифрових і STEM-технологій на рухову активність школярів. Модель містить чотири взаємопов'язані блоки: технологічний, мотиваційний, поведінковий і контекстуальний. Технологічний блок передбачає використання цифрових і STEM-інструментів у навчальному процесі, мотиваційний — формування інтересу й внутрішньої мотивації учнів, поведінковий — підвищення рівня участі у фізичній активності, а контекстуальний — педагогічні умови, ресурсне забезпечення та рівень підготовки вчителя.

**Висновок.** Використання цифрових і STEM-технологій у фізичному вихованні має значний потенціал для підвищення мотивації школярів до рухової активності. Інтеграція технологічних інструментів сприяє створенню інтерактивного освітнього середовища, що відповідає інтересам сучасних учнів і підтримує розвиток їхньої рухової та пізнавальної активності. Запропонована модель технології — мотивація — рух може бути основою для подальших емпіричних досліджень ефективності використання цифрових і STEM-інструментів у фізичному вихованні учнів закладів загальної середньої освіти.

#### Список використаних джерел

1. Deci E. L., & Ryan R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum. 311 p.
2. Гейтенко, В. В., Шинкарьов, С. І., & Шинкарьова, Н. Г. (2025). Використання цифрових технологій на уроці фізичної культури в умовах Нової української школи. *Олімпійський та паралімпійський спорт: науковий журнал*, 1, 21–25. <https://doi.org/10.32782/olimpspu/2025.1.4>
3. Криштанович С. В., Герасименко В. (2025). Цифрові та stem-інструменти як фактори залучення школярів до активних форм фізичної культури. *ОСВІТНІ ОБРІЇ*. № 2 (61), С. 8–13. <https://doi.org/10.15330/obrii.61.2.8-13>

## ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В УМОВАХ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ

Валентин ГОРЕВИЧ

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського,  
м. Львів, Україна*

**Вступ.** Сучасний освітній простір вимагає активного впровадження інноваційних технологій для оптимізації навчання та подолання викликів пов'язаних із пандемією та воєнними діями в Україні. Легка атлетика є базовим елементом фізичного виховання, проте перехід до дистанційного формату значно ускладнив реалізацію її практичних компонентів. Це зумовлює потребу переходу до змішаного навчання, що інтегрує очні й віртуальні формати викладання.

**Мета** — проаналізувати інноваційні підходи до викладання легкої атлетики й розглянути можливості використання моделей змішаного навчання для організації освітнього процесу.

**Методи.** Теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, контент-аналіз нормативних документів і цифрових ресурсів, систематизація педагогічного досвіду впровадження дистанційних технологій.

**Результати й обговорення.** Результати аналізу науково-педагогічної літератури свідчать, що перехід на дистанційну форму навчання створив серйозні бар'єри для реалізації практичного складника освітнього процесу [5]. Зокрема, це стосується занять з легкої атлетики, де специфіка дисципліни вимагає безпосередньої фізичної взаємодії та опрацювання технічних елементів [2]. Сучасна система освіти в Україні потерпає від недостатнього технологічного оснащення й нестабільного інтернет-зв'язку в регіонах, що на тлі загального зниження фізичної активності молоді створює додаткові виклики [3].

Установлено, що в таких обмежених умовах пріоритетним завданням стає пошук нових інструментів для підтримки якості викладання й фізичного стану студентів [4]. Науковці підкреслюють, що розв'язання цієї проблеми лежить у площині адаптації традиційних методик до цифрового середовища, упровадженні інноваційних технологій навчання й розробленні комплексних підходів до стимулювання рухової активності [1]. Отже, використання моделей змішаного навчання виступає стратегічно важливим елементом, що дає змогу поєднати переваги онлайн-технологій із потрібною практичною підготовкою.

Змішане навчання в легкій атлетиці відкриває нові можливості для освоєння технічних аспектів вправ через поєднання віртуального й реального досвіду. Ефективним підходом є комбінована демонстрація, де один викладач у віртуальному середовищі коментує техніку, а другий одночасно демонструє її на стадіоні в реальному часі.

Структура підготовки легкоатлетів у змішаному форматі передбачає диференціацію за теоретичними, технічними, психологічними видами підготовки, їх обліком і контролем. Теоретична підготовка є найбільш доцільною для повної реалізації через дистанційні курси, електронні підручники й презентації. Технічна підготовка передбачає фрагментарне використання онлайн-інструментів для засвоєння провідних ланок рухів і відеоаналізу, проте вимагає обов'язкових очних занять для практичного відпрацювання навичок. Психологічна підготовка оптимізується через спеціалізовані мобільні застосунки для релаксації, самоконтролю й дистанційне тестування. Контроль та облік здійснюють за допомогою фітнес-трекерів, GPS-пристроїв та електронних протоколів (наприклад, Jamboard).

Упровадження моделей змішаного навчання (ротаційної, гнучкої, змішаної тощо) сприяє індивідуалізації темпу навчання, підвищенню академічної мотивації та самостійності студентів. Зокрема, використання таких сервісів, як Classtime, LearningApps та інструментів штучного інтелекту (ChatGPT, Gamma) дає змогу значно інтенсифікувати засвоєння матеріалу.

**Висновок.** Змішане навчання є необхідною відповіддю на сучасні глобальні й локальні виклики, що забезпечує безперервність підготовки майбутніх фахівців. Ефективність такого формату в закладах фахової передвищої освіти залежить від якісного поєднання цифрових технологій із традиційними практичними заняттями, що дає змогу не лише зберегти рівень фізичної підготовленості, а й підвищити рівень теоретичної компетентності студентів.

### Список використаних джерел

1. Адамчук В., Дідик Т., Кульчицька І., Поляк В., Квасниця О. Інноваційні підходи до викладання дисципліни Теорія і методика викладання легкої атлетики на основі використання технологій дистанційного навчання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2024. Вип. 17 (36). С. 419–427.
2. Даниско О. В., Корносенко О. К. Перспективи використання дидактичних моделей змішаного навчання в професійній освіті майбутніх учителів фізичної культури у воєнний час та у повоєнний період. 2022. *SWorldJournal*. Issue 13 / Part 3. С. 20–27.
3. Єфременко А. М., Насонкіна О. Ю., Жогло В. М., Колоколов В. О., Хмелюк О. В., Крайник Я. Б. Актуальність впровадження засобів дистанційного навчання у процес підготовки легкоатлетів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Випуск 6 (179). С. 105–108.
4. Маленюк Т. В. Застосування дистанційного навчання у процесі вивчення курсу «Теорія і методика викладання легкої атлетики» студентами факультету фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 3К. С. 278–281.
5. Цюняк О., Розлуцька Г. Змішане навчання як інноваційна форма організації освітнього процесу у закладах вищої освіти. *Науковий вісник Ужгородського університету*. 2021. № 2 (49). (Серія «Педагогіка. Соціальна робота»). С. 232–235.

УДК

## ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВЕСЛУВАННЯМ НА ЧОВНАХ «ДРАКОН»

Марина ГРЕСЬ, Інна ЦУД

*Державний університет «Житомирська політехніка»,  
м. Житомир, Україна*

**Вступ.** У статті досліджено специфіку показників фізичного стану студентів, які займаються веслуванням на човнах «Дракон». Визначено основні морфологічні, функціональні й фізичні характеристики організму. Проаналізовано рівень розвитку витривалості, силових якостей і координаційних здібностей. Наведено результати оцінювання фізичного здоров'я та працездатності студентів. Одержані дані підтверджують позитивний вплив систематичних занять веслуванням на фізичний розвиток і функціональний стан організму студентської молоді.

Веслування на човнах «Дракон» є одним із найдинамічніших командних видів спорту, що поєднує високі вимоги до фізичної підготовленості, координації рухів і злагодженості дій спортсменів. Специфіка цього виду діяльності передбачає розвиток силової витривалості, швидко-силових якостей і функціональних можливостей організму. Фізичне виховання в закладах вищої освіти є важливим елементом всебічного розвитку студентів, спрямованим на зміцнення здоров'я, фізичне й духовне вдосконалення, а також підготовку до професійної діяльності. Важливу роль при цьому відіграє забезпечення належного рівня фізичної підготовленості, працездатності й сформованості рухових умінь і навичок.

Виконання складних спортивних завдань неможливе без високого рівня фізичної підготовленості спортсменів. У період навчання в закладах вищої освіти відбувається становлення особистості майбутнього фахівця, що супроводжується підвищеними вимогами до фізичних, морально-вольових, психологічних та інтелектуальних якостей. Отже, вивчення показників фізичного стану студентів, які займаються веслуванням на човнах «Дракон», є актуальним і науково обґрунтованим.

**Мета дослідження** — проаналізувати й охарактеризувати основні показники фізичного стану студентів, які займаються веслуванням на човнах «Дракон».

### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукову й методичну літературу з проблеми фізичної підготовленості та фізичного стану студентів, які займаються веслуванням на човнах «Дракон».
2. Визначити морфологічні показники фізичного розвитку студентів-веслувальників.
3. Оцінити функціональний стан організму студентів за допомогою фізіологічних показників (ЧСС, ЖЄЛ, проба Руфф'є).
4. Дослідити рівень фізичної підготовленості (витривалість, силу, координаційні здібності).
5. Проаналізувати рівень фізичного здоров'я студентів за методикою Г. Л. Апанасенка.
6. Установити вплив занять веслуванням на човнах «Дракон» на показники фізичного стану студентської молоді.

**Методи дослідження.** У роботі використано такі методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури; антропометричні вимірювання; функціональні проби (частота серцевих скорочень, життєва ємність легень, проба Руфф'є); тести фізичної підготовленості; педагогічні спостереження.

**Результати дослідження.** Аналіз показників фізичного стану студентів містив оцінювання фізичного розвитку, рівня здоров'я та фізичної підготовленості. Установлено, що більшість досліджуваних мають показники фізичного розвитку в межах вікової норми. Оцінювання

фізичної працездатності за результатами проби Руфф'є показала, що переважна частина студентів характеризується середнім рівнем фізичної працездатності.

Оцінювання рівня фізичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка продемонструвала такі результати: низький рівень — 7%, нижчий за середній — 16%, середній — 27,1%, вищий за середній — 40,5%, високий — 20,8%.

Морфологічні показники. У студентів-веслувальників переважає нормостенічний або атлетичний соматотип. Індекс маси тіла перебуває в межах норми (19–24 кг/м<sup>2</sup>). Спостерігається добре розвинений м'язовий корсет і гармонійний фізичний розвиток.

Функціональні показники. Частота серцевих скорочень у стані спокою становить 58–68 уд./хв, життєва ємність легень — 3500–4500 мл. Показники проби Руфф'є відповідають доброму або вищому за середній рівневі. Це свідчить про економізацію діяльності серцево-судинної системи й високі резервні можливості дихальної системи.

Показники фізичної підготовленості. Студенти демонструють високий рівень силової витривалості, загальної та спеціальної витривалості. Відзначається високий рівень розвитку координаційних здібностей, що проявляється в здатності до синхронізації рухів у команді.

**Обговорення.** Отримані результати свідчать про позитивний вплив занять веслуванням на човнах «Дракон» на фізичний стан студентів. Регулярні тренування сприяють гармонійному фізичному розвитку, підвищенню функціональних резервів організму й удосконаленню координаційних здібностей.

Результати дослідження узгоджуються з даними інших авторів про ефективність занять циклічними видами спорту для підвищення рівня фізичного здоров'я та працездатності студентської молоді.

#### **Висновки:**

1. Веслування на човнах «Дракон» позитивно впливає на морфологічні, функціональні й фізичні показники студентів.
2. У спортсменів спостерігається високий рівень розвитку силової витривалості й кардіореспіраторних функцій.
3. Координаційні здібності веслувальників значно перевищують показники осіб, які не займаються спортом.
4. Уведення веслування на човнах «Дракон» у систему фізичного виховання студентів є ефективним засобом зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості.

#### **Список використаних джерел**

1. Захаріна Є. А., Копилова О. М. Фізична підготовка у циклічних видах спорту. — Харків: ХДАФК, 2019.
2. International Dragon Boat Federation. Training Guidelines and Performance Indicators. — IDBF, 2022.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. — Київ: Олімпійська література, 2017.
4. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. — Київ: Олімпійська література, 2015.
5. Присяжнюк С. І., Єрмолова В. М., Рибалко П. Ф. Фізичне виховання студентів. — Київ: Центр учбової літератури, 2016.

**БОКС ЯК ЗАСІБ ПІВНІЩЕННЯ РІВНЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ  
ПОКАЗНИКІВ КУРСАНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ  
«УПРАВЛІННЯ МЕХАНІЗОВАНИМИ ПІДРОЗДІЛАМИ»  
ВІЙСЬКОВИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Купріян ГУЛЕЙ**

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Сучасні умови ведення бойових дій висувають підвищені вимоги до психофізіологічної готовності майбутніх офіцерів механізованих підрозділів. Ефективність діяльності в динамічних і стресових умовах визначають за здатністю швидко сприймати, обробляти й адекватно реагувати на інформацію, що постійно надходить [1]. У цьому контексті особливого значення набуває застосування спеціальних засобів фізичної підготовки, здатних комплексно впливати на фізичні й когнітивні функції курсантів [2].

Серед таких — засоби боксу, який поєднує високі вимоги до ведення інтенсивної рухової діяльності, сенсомоторної координації та швидкого прийняття рішень. Дослідження свідчать, що тренування з боксу підвищують точність і швидкість реакцій, концентрацію уваги й завадостійкість [1]. Аналіз спеціальної літератури демонструє ефективність застосування засобів боксу для розвитку професійно значущих якостей курсантів [2, 3].

Отже, системне використання боксерських вправ у спеціальній фізичній підготовці курсантів сприяє підвищенню їхніх психофізіологічних можливостей, що є вагомим для ефективної діяльності майбутніх офіцерів у бойових умовах [1–4].

**Мета** — виявити ефективність використання засобів боксу для підвищення рівня психофізіологічних показників курсантів спеціальності «Управління механізованими підрозділами».

**Методи.** Дослідження проведено у формі педагогічного експерименту за участю курсантів експериментальної ( $n=35$ ) та контрольної ( $n=35$ ) груп. Для оцінювання психофізіологічних можливостей застосовували стандартизовані комп'ютерні тести, спрямовані на визначення показників простої зорово-моторної реакції, реакції вибору, концентрації та переведення уваги, завадостійкості й реакції розрізнення. Отримані результати обробляли за допомогою метода в математичної статистики з використанням параметричних і непараметричних критеріїв.

**Результати й обговорення.** Аналіз результатів педагогічного експерименту засвідчив, що впровадження засобів боксу у систему спеціальної фізичної підготовки курсантів експериментальної групи забезпечило виражений позитивний вплив на їхні психофізіологічні показники. Після завершення дослідження в представників цієї групи зафіксовано статистично достовірне скорочення часу реакції вибору, поліпшення показників концентрації та стійкості уваги, підвищення завадостійкості та точності реакції розрізнення ( $p < 0,05$ ).

Отримані дані свідчать про зростання швидкості переробки інформації, підвищення функціональної рухливості нервових процесів і здатності ефективно діяти в умовах інформаційного перевантаження. Особливо важливим є поліпшення складних сенсомоторних реакцій, які безпосередньо пов'язані з ухваленням рішень у динамічних і стресових ситуаціях.

Водночас у контрольній групі, яка займалася за традиційною програмою фізичної підготовки, виявлені зміни мали незначний і статистично недостовірний характер, що вказує на обмежені можливості стандартних підходів до цілеспрямованого розвитку психофізіологічних функцій. Дані про динаміку психофізіологічних показників курсантів експериментальної та контрольної групи наведено в табл. 1.

Водночас доцільно відзначити, що проста зорово-моторна реакція (ПЗМР) належить до базових сенсомоторних реакцій, рівень розвитку яких значною мірою детермінований генетичними чинниками, типологічними властивостями нервової системи й швидкістю проведення нервового імпульсу.

Таблиця 1

**Динаміка психофізіологічних показників курсантів  
експериментальної та контрольної груп**

| № | Показник                                           | ЕГ                         |                                 |        | КГ                         |                                 |        |
|---|----------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------|--------|----------------------------|---------------------------------|--------|
|   |                                                    | Початок<br>ПЕ, сер.<br>зн. | Завер-<br>шення ПЕ,<br>сер. зн. | t (p)  | Початок<br>ПЕ, сер.<br>зн. | Завер-<br>шення ПЕ,<br>сер. зн. | t (p)  |
| 1 | ПЗМР, мс                                           | 217,5                      | 213,6                           | p>0,05 | 218,1                      | 216,9                           | p>0,05 |
| 2 | Реакція вибору, мс                                 | 328,9                      | 297,4                           | p<0,05 | 330,2                      | 325,6                           | p>0,05 |
| 3 | Оцін. уваги<br>(концентрація /<br>переведення), мс | 312,3                      | 250,1                           | p<0,05 | 311,5                      | 305,8                           | p>0,05 |
| 4 | Завадостійкість,<br>мс                             | 319,0                      | 270,5                           | p<0,05 | 320,4                      | 315,9                           | p>0,05 |
| 5 | Реакція<br>розрізнення, мс                         | 328,0                      | 291,2                           | p<0,05 | 329,1                      | 323,7                           | p>0,05 |

Примітки: ЕГ — експериментальна група; КГ — контрольна група; t-критерій Стьюдента.

Отже, відсутність достовірних змін показника ПЗМР не знижує ефективності запропонованої методики, а навпаки, підтверджує її спрямованість на розвиток більш складних, професійно значущих психофізіологічних можливостей, пов'язаних з аналізом інформації, ухваленням рішень і керуванням руховими діями в умовах підвищеного психоемоційного напруження.

Отримані результати підтверджують доцільність використання засобів боксу як ефективного інструмента підвищення психофізіологічних можливостей курсантів до виконання професійних завдань.

**Висновок.** Системне використання засобів боксу в спеціальній фізичній підготовці курсантів механізованих підрозділів сприяє суттєвому поліпшенню ключових психофізіологічних показників, що визначають ефективність професійної діяльності майбутніх офіцерів.

Одержані результати обґрунтовують доцільність упровадження боксерських вправ у навчально-тренувальний процес як засобу підвищення бойової готовності й стійкості до дії стресових чинників.

**Список використаних джерел**

1. Taylor P., Walker F. R., Heathcote A., Aidman E. Effects of Multimodal Physical and Cognitive Fitness Training on Sustaining Mental Health and Job Readiness in a Military Cohort. Sustainability. 2023. Vol. 15, iss. 11. 9016. DOI: 10.3390/su15119016.
2. Лойко О., Гулей К. Взаємозв'язок технічної підготовленості і результату у боксерських поєдинках курсантів військових закладів вищої освіти. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2025. № 44. С. 42–50. DOI: 10.15330/fcult.44.42-50.
3. Хіменес Х., Гулей К. Перспективи впровадження боксу в систему підготовки курсантів військових закладів вищої освіти: позиція військових фахівців. Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті. 2025. № 1. С. 97–108. DOI: 10.69468/2786-7544-2025-1-12.
4. Гулей К. Особливості сучасної системи підготовки військових фахівців у країнах-членах НАТО та в Україні. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2024. Т. 1, № 35. С. 27–33. DOI: 10.32782/2221-1217-2024-1-06.

## ПОЛКІДС ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Тамара ДРАЧ

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Традиційні форми фізичного виховання не завжди відповідають інтересам сучасних школярів, що актуалізує пошук інноваційних і мотиваційно привабливих засобів рухової активності. Одним із таких напрямів є полкідс — адаптований для дитячого віку різновид пол-спорту, розвиток якого пов'язаний з діяльністю Міжнародною федерацією пілонного спорту (IPSF) (Dale, 2013). **Мета дослідження** теоретично обґрунтувати можливості використання полкідс як ефективного засобу фізичного вдосконалення дітей молодшого шкільного віку.

У роботі застосовано теоретичні методи: аналіз і узагальнення наукових і методичних джерел, порівняльний аналіз, систематизацію та інтерпретацію одержаних даних щодо фізіологічних, педагогічних і методичних аспектів використання полкідс у роботі з дітьми молодшого шкільного віку.

Результати дослідження. Установлено, що молодший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку координаційних здібностей, гнучкості й швидко-силових якостей (Москаленко, 2018). Полкідс поєднує елементи гімнастики, акробатики й хореографії, що забезпечує комплексний вплив на кістково-м'язову, серцево-судинну й нервову системи дитини (Kartali, 2018). Структура занять містить підготовчу (розминка), основну (опанування технічних елементів і зв'язок) та вертикальну (заминка) частини з обов'язковим дотриманням принципів поступовості й безпеки (Sobko, 2022). Систематичні заняття сприяють зміцненню м'язового корсету, покращенню постави, розвитку симетричності рухів і профілактиці порушень опорно-рухового апарату. Додатковий позитивний ефект полягає у формуванні впевненості в собі, артистизму, емоційної виразності й стійкої мотивації до занять фізичною культурою.

Обговорення й висновки. Аналіз наукових джерел свідчить, що ефективність гімнастики, акробатики й хореографії як засобів розвитку фізичних якостей доведена в багатьох дослідженнях. Полкідс інтегрує зазначені компоненти в єдину систему, що відповідає сучасним запитам дітей щодо видовищності й емоційної насиченості занять. Полкідс є сучасним, інноваційним і педагогічно доцільним засобом фізичного вдосконалення дітей молодшого шкільного віку. Заняття забезпечують комплексний розвиток сили, гнучкості, координації та витривалості, сприяють формуванню правильної постави й зміцненню опорно-рухового апарату.

### Список використаних джерел

1. Москаленко Н. В. (2014) Фізичне виховання молодших школярів: монографія. 3-є вид., перероб. та доповн. Дніпропетровськ: Інновація; 375 с.
2. Dale, J.P. (2013) The future of pole dance. *Australasian Journal of Popular Culture*, 2(3) 381–396. DOI: [https://doi.org/10.1386/ajpc.2.3.381\\_1](https://doi.org/10.1386/ajpc.2.3.381_1)
3. Kartali, I. (2018) Pole dance fitness, 1st edition. Meyer & Meyer Media, 416 p.
4. Sobko, I.M., Velieva, A.R., Sobko, Y.O., Slastina, O.O. (2022) Factors of special physical fitness of athletes involved in Pole Sports. *Health, Sport, Rehabilitation*. Kharkiv: H. S. Skovoroda KNPU, 8(4) 42–53. DOI: <https://doi.org/10.34142/HSR.2022.08.04.03>
5. POSA Pole sports and art federation. (2025) Retrieved from URL: <https://www.posaworld.org/documents/>

**ПРІОРИТЕТНІ ВИДИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ  
ЗАНЯТЬ ПІДЛІТКІВ У ТАБОРАХ ВІДПОЧИНКУ****Світлана ДУДІЦЬКА, Анжела МЕДВІДЬ***Чернівецький національний університет іменіЮрія Федьковича,  
м. Чернівці, Україна*

**Вступ.** Актуальність дослідження визначається потребою створення нових підходів до формування ефективної рекреаційної системи діяльності. Рекреація відіграє важливу роль у розв'язанні соціальних проблем, сприяє підвищенню якості життя, удосконаленню системи в таборах відпочинку, створенню умов для задоволення рекреаційних потреб населення [1, 3]. Основна функція рекреації — соціальна, розв'язує проблему організації вільного часу, соціальної взаємодії між людьми й групами; підвищує освітній, культурний рівень [4]. Економічний сенс рекреації полягає у відновленні працездатності, скороченні захворюваності, забезпеченні зайнятості населення в рекреаційній сфері, включено з роботою в туристичній спортивно-оздоровчих, культурно-дозвілових та освітніх установах. Можливість відпочинку, розширення спектра соціальних контактів у період рекреації та підвищення рівня здоров'я є одними з тих якісних параметрів, що відображають якість життя підлітків. Недостатньо розвинені форми рекреації, що сприяють веденню здорового способу життя (фізична культура, туризм, активний відпочинок та ін.). Провідним напрямом державної соціальної політики є підвищення рівня здоров'я, освіти, задоволення соціальних і духовних потреб, у зв'язку із цим рекреація набуває особливого значення як зміцнення здоров'я та розвитку особи підлітка [2, 5].

Питання організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності підлітків і формування їхньої мотивації до здорового способу життя перебувають у центрі уваги таких провідних українських учених, як О. Андрєєва, А. Гакман, Н. Пангелова, Т. Круцевич та інших. Проте специфіка трансформації цих інтересів безпосередньо в умовах табірної зміни потребує подальшого емпіричного уточнення, що й зумовило актуальність нашого дослідження.

**Мета дослідження** — визначити пріоритетні види рекреаційно-оздоровчих занять підлітків і дослідити динаміку їхніх інтересів в умовах перебування в таборі відпочинку до та після завершення зміни.

**Матеріали й методи.** У процесі дослідження використано такі методи: аналіз літературних джерел, метод соціологічного опитування (анкетування), методи математичної статистики. У соціологічному опитуванні, що проводили з підлітками 14–16 років взяли участь 25 юнаків, які відпочивали в таборі відпочинку «Forest Camp» м. Мигово.

**Результати.** Визначено пріоритетні види оздоровчо-рекреаційних занять підлітків, які відвідували табори відпочинку. Результати визначали до початку зміни та в кінці зміни табору відпочинку (табл. 1). Під час зміни проводили різноманітні оздоровчо-рекреаційні заняття й змагання з різних видів діяльності, такі як спортивні ігри (футбол, волейбол), силовий фітнес, плавання, туризм.

*Таблиця 1***Результати анкетування до початку зміни в таборах відпочинку**

| Вид діяльності     | Не хочу займатися | Хочу займатися | Завжди займаюсь |
|--------------------|-------------------|----------------|-----------------|
| Компютер і гаджети | 9 %               | 39 %           | 52 %            |
| Спортивні ігри     | 18 %              | 42 %           | 40 %            |
| Плавання           | 12 %              | 60 %           | 28 %            |
| Силовий фітнес     | 30 %              | 20 %           | 30 %            |
| Туризм             | 40 %              | 40 %           | 20 %            |

Аналіз результатів анкетування підлітків, проведеного до й після перебування в оздоровчому таборі, засвідчив наявність суттєвих позитивних змін у структурі їхніх рекреаційно-оздоровчих пріоритетів. Зокрема, до початку табірної зміни частка підлітків, які не виявляли бажання долучатися до віртуального дозвілля, становила 9 %, тоді як після її завершення цей показник зріс до 22 %. Водночас спостерігається зменшення частки респондентів, які висловлювали бажання займатися віртуальними формами дозвілля, — з від 39 до 26 %. Незмінним залишився відсоток підлітків, які «завжди займаються» зазначеною діяльністю (52 %), що свідчить про сформованість стійкої поведінкової звички. Загалом виявлена тенденція вказує на ефективне переорієнтування частини підлітків на офлайн-активності (табл. 2).

Таблиця 2

## Результати анкетування після закінчення зміни в таборах відпочинку

| Вид діяльності      | Не хочу займатися | Хочу займатися | Завжди займаюся |
|---------------------|-------------------|----------------|-----------------|
| Комп'ютер і гаджети | 22 %              | 26 %           | 52 %            |
| Спортивні гри       | 9 %               | 51 %           | 40 %            |
| Плавання            | 2 %               | 70 %           | 28 %            |
| Силовий фітнес      | 30 %              | 40 %           | 30 %            |
| Туризм              | 32 %              | 48 %           | 20 %            |

Найбільш виражену позитивну динаміку зафіксовано щодо участі в спортивних іграх і плаванні. Частка підлітків, які не бажали брати участь у спортивних іграх, зменшилася вдвічі (від 18 до 9 %), тоді як кількість тих, хто висловлює бажання займатися ними, зросла від 42 до 51 %. Аналогічні зміни простежуються і щодо плавання: частка підлітків із негативним ставленням до цього виду рухової активності знизилася від 12 до 2 %, а частка зацікавлених зросла від 60 до 70 %.

Щодо силового фітнесу, то частка підлітків, які систематично займаються (30 %), а також тих, хто не виявляє інтересу до цього виду діяльності (30 %), залишилася незмінною. Водночас серед інших респондентів спостерігається позитивна динаміка: частка тих, хто виявляє бажання займатися силовим фітнесом, зросла від 20 до 40 %.

Позитивні зрушення також зафіксовано в ставленні підлітків до туристичної діяльності. Зокрема, частка осіб, які категорично не бажали займатися туризмом, зменшилася від 40 до 32 %, тоді як відсоток тих, хто виявляє інтерес до цієї діяльності, зріс від 40 до 48 %.

Отже, результати дослідження свідчать про загальну позитивну трансформацію рекреаційно-оздоровчих уподобань підлітків під впливом організованого табірної середовища, що проявляється у зростанні інтересу до різних видів рухової активності й зниженні орієнтації на пасивні форми дозвілля.

**Висновок.** Доведено, що перебування в таборі відпочинку суттєво трансформувє структуру дозвіллєвих пріоритетів підлітків. Організація відпочинку в таборі довела свою ефективність. Спостерігається чітка тенденція до зниження інтересу підлітків до пасивного проведення часу за гаджетами на користь активних видів рекреації (плавання, спортивні ігри, туризм і силовий фітнес). Це підтверджує важливість табірних змін для популяризації здорового способу життя. Отримані емпіричні дані доводять, що короткотривалий організований відпочинок (табірна зміна) є потужним інструментом первинної профілактики гіподинамії. Це дає змогу рекомендувати введення виявлених пріоритетних видів діяльності (плавання, ігри) як обов'язкового ядра в програми оздоровлення підлітків.

### Список використаних джерел

1. Андреева, О., Дудко, М., Мартин, П., Єракова, Л., Соботюк, С., & Князев-Шевчук, А. (2024). Рівень рухової активності, самооцінки фізичної підготовленості та фізичної працездатності учнівської молоді у сучасному вимірі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (11(184)), 13–18. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).02)
2. Гакман, А. (2022). До питання ефективності оздоровчо-рекреаційної роботи у дитячих оздоровчих таборах. У Я. Б. Зорій (ред.), *Місце і роль фізичної терапії у сучасній системі охорони здоров'я: матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції* Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. С. 22–25.
3. Круцевич, Т., Пангелова, Н., & Москаленко, Н. (2023). Фізичне виховання у закладах освіти: сучасний стан і реалії сьогодення. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (1), 67–77. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-067>
4. Пангелова, Н. С., Рижик, Р. О., Юзковець, І. О., Кравченко, Т. П., & Рубан, В. Ю. (2026). Вплив оздоровчої рекреаційної рухової активності в умовах природного середовища на психоемоційний стан підлітків. *Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia*, (1), 95–104. <https://svp.ust.edu.ua/article/view/355085>
5. Трачук, С., Голуб, В., & Довгаль, В. (2024). Поведінкові орієнтації дітей 12–15 років у реалізації рухової активності та збереженні здоров'я. *Sport Science Spectrum*, (1), 114–121. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-18>

## РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЖІНОК 35–45 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕС ПРОГРАМОЮ БАРЕ

Анастасія ЗАЛЕЦЬКА

Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

**Вступ.** У жінок віком 35–45 років спостерігається зниження рівня фізичних якостей, що зумовлює потребу пошуку ефективних оздоровчих програм [2]. Одним із сучасних напрямів є фітнес–програма баре — система фізичних вправ, що поєднує елементи класичного балету, функціонального й силового тренінгу, пілатесу, йоги та танцювальної аеробіки [1].

**Мета** — дослідити вплив фітнес–програми баре на розвиток фізичних якостей жінок 35–45 років.

**Методи.** Педагогічний експеримент із застосуванням тестів: планка, згинання–розгинання рук, нахил тулуба вперед, тест Ромберга, Гарвардський степ-тест; методи математичної статистики.

**Результати й обговорення.** Результати дослідження показали, що на початку педагогічного експерименту статистично значущих відмінностей між експериментальною (ЕГ) і контрольною групами (КГ) не виявлено ( $p > 0,05$ ), що свідчить про їх однорідність. Після впровадження авторської фітнес–програми баре встановлено достовірне поліпшення рівня розвитку фізичних якостей у жінок ЕГ. Зокрема, показники силової витривалості м'язів кора (тест «планка») зросли від 34,92 до 43,48 с ( $p < 0,05$ ), тоді як у КГ зміни були менш вираженими.

Аналогічна тенденція спостерігається щодо сили м'язів верхнього плечового пояса (згинання–розгинання рук): в ЕГ кількість виконаних повторень збільшилася від 20,32 до 29,24 рази ( $p < 0,05$ ), тоді як у КГ відзначено незначні зміни. Аналіз показників гнучкості хребта (нахил тулуба вперед) засвідчив достовірне поліпшення в жінок ЕГ (від 13,27 до 17,80 см;  $p < 0,05$ ), тоді як у КГ також спостерігалася підвищення результатів, проте менш виражене. Оцінювання координаційних здібностей (тест Ромберга) виявило, що на початку дослідження міжгрупових відмінностей не було ( $p > 0,05$ ). Після завершення експерименту встановлено статистично значущі відмінності ( $p < 0,05$ ): у ЕГ показники поліпшилися від 19,76 до 24,32 с, тоді як у КГ — від 21,32 до 26,60 с, однак приріст в ЕГ є більш вираженим. Показники кардіореспіраторної витривалості (Гарвардський степ-тест) достовірно зросли в жінок ЕГ (з 77,14 до 88,36 у.о.;  $p < 0,05$ ), тоді як у КГ статистично значущих змін не встановлено (від 77,82 до 79,14 у.о.;  $p > 0,05$ ). Водночас міжгрупові відмінності після завершення експерименту не досягли рівня статистичної значущості ( $p > 0,05$ ).

**Висновок.** Результати дослідження підтвердили, що впровадження фітнес–програми баре сприяє достовірному поліпшенню фізичних якостей жінок 35–45 років в експериментальній групі ( $p < 0,05$ ). У контрольній групі також відзначено позитивну динаміку, проте вона є менш вираженою. Одержані дані свідчать про ефективність використання фітнес–програми баре як засобу комплексного розвитку фізичних якостей.

### Список використаних джерел

1. Krasova, I., Semyzorova, A., Deineko, A., Beihul, I., & Shyshkina, O. (2023). Barre-fitness as a modern means of improving the health of women in the first period of adulthood. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*, 8(1), 29–38. [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(1\).04](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(1).04)
2. Плахтій, П. Д., Мисів, М. П., & Циганівська, О. І. (2008). *Вікова фізіологія: Теорія, практикум, тести*. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А.

## СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВИЦЬ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ БОКСУ

Андрій КАЛАБСЬКИЙ

Львівського державного університету фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

**Вступ.** Зростання кількості жінок у бойових і командних підрозділах Збройних Сил України актуалізує проблему вдосконалення системи фізичної підготовки. Традиційні програми орієнтовані переважно на чоловічий контингент і не враховують специфічних анатомо-фізіологічних і психофізіологічних особливостей військовослужбовиць, зокрема курсанток ВКСС. Використання засобів боксу у військовій підготовці розглядають як ефективний інструмент розвитку витривалості, сили, координації та сенсомоторних реакцій.

**Мета** — експериментально обґрунтувати ефективність програми фізичної підготовки курсанток із використанням засобів боксу й визначити її вплив на показники фізичної працездатності й професійну готовність.

**Методи.** У дослідженні взяли участь 40 курсанток ВКСС віком 18–20 років, розподілених на контрольну ( $n=20$ ) й експериментальну групи ( $n=20$ ). Програма тривала протягом навчального року, містила три тренування на тиждень (40–60 хв) під час спортивно-масової роботи з елементами боксу: ударні серії, робота на лапах і мішках, вправи на швидкісно-силові якості, тренування сенсомоторної реакції та стабілізаційні вправи. Оцінювання здійснювалося за допомогою комплексу тестів (біг 100 м, тест Купера, віджимання, скручування, присідання, стрибок у довжину, метання гранати, планка, реакція на світловий сигнал). Для аналізу застосовано описову статистику,  $t$ -критерій Стюдента й коефіцієнт ефекту коена (cohen's  $d$ ).

**Результат.** Підтвердили значну перевагу експериментальної групи над контрольною. Найбільший приріст зафіксовано у витривалості (тест Купера: +190,5 м), вибуховій силі (стрибок у довжину: +19 см; метання гранати: +7,5 м), силовій витривалості (віджимання: +7,7 раз; присідання: +9,6 раз) і швидкості реакції (зменшення латентного періоду на 40 мс). Значення Коена  $d$  варіювали від 1,1 до 3,0, що відповідає великому ефекту. Це свідчить про високу практичну значущість програми.

**Висновок.** Установлено, що інтеграція боксерських вправ у систему навчально-тренувальних занять сприяє підвищенню рівня розвитку силових витривалості, загальної витривалості, координаційних здібностей і швидкості сенсомоторних реакцій. Результати дослідження підтверджують ефективність запропонованої програми та її практичну значущість для модернізації системи фізичної підготовки у Збройних Силах України.

### Список використаних джерел

1. Ворончак М., Бріскін Ю., Каратник І., Рихаль В. Морфо-функціональний профіль боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2025. № 2. С. 60–67. DOI: <https://doi.org/10.32782/2221-1217-2025-2-07>.
2. Гулей К., Калабський А. Зміни рівня фізичної підготовленості збірних команд з боксу ВВНЗ у передзмагальному періоді. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024. № 2. С. 118–127.
3. Наказ Міністерства оборони України № 225 від 05.08.2021 «Інструкція з фізичної підготовки в Збройних Силах України».
4. Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків: Закон України від 07.12.2017 № 2229-VIII.
5. Zienowicz A., Gierczuk B. Psychomotor and stress-resilience training of cadets through combat sports. *Military Science Review*. 2021. Vol. 4, No. 2. P. 77–83.

**МОРФОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА АНТРОПОМЕТРИЧНИХ  
ПОКАЗНИКІВ ВОЛЕЙБОЛІСТОК СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ****Тетяна КУЦЕРИБ, Іван КАРАТНИК, Надія ЛІБОВИЧ***Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** У сучасному волейболі морфофункціональні особливості спортсменів є важливим чинником ефективності змагальної діяльності. Дослідження антропометричних характеристик спортсменок дає змогу оцінити їх відповідність вимогам виду спорту та є важливим елементом наукового забезпечення системи спортивного відбору й підготовки (Malousaris et al., 2008; Sheppard et al., 2009).

**Мета** — визначити морфологічні особливості дівчат-волейболісток студентського віку на основі аналізу середніх антропометричних показників.

**Методи:** антропометрія, методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 16 дівчат-волейболісток студентського віку, віком 18–21 рік.

**Результати та обговорення.** Аналіз результатів виявив, що середній вік спортсменок становить  $19,06 \pm 0,25$  року, середня маса тіла —  $65,76 \pm 1,06$  кг, а середній зріст —  $177,61 \pm 0,87$  см, що відповідає морфологічним характеристикам волейболісток високого рівня (Gabbett et al., 2007).

Серед довжинних показників встановлено таке: довжина тулуба —  $51,54 \pm 0,52$  см, довжина руки —  $79,30 \pm 0,63$  см, плеча —  $33,83 \pm 0,41$  см, передпліччя —  $25,93 \pm 0,42$  см, кисті —  $19,57 \pm 0,19$  см. Довжина нижньої кінцівки становить  $97,73 \pm 0,72$  см, стегна —  $47,23 \pm 0,67$  см, гомілки —  $43,19 \pm 0,52$  см. Значна довжина кінцівок сприяє ефективному виконанню технічних елементів гри, зокрема нападних ударів і блокування (Sheppard et al., 2009).

Поперечні розміри тіла характеризуються такими значеннями: акроміальний діаметр —  $39,68 \pm 0,45$  см, поперечний діаметр грудної клітки —  $26,38 \pm 0,26$  см, сагітальний діаметр грудної клітки —  $18,03 \pm 0,35$  см, ширина таза —  $27,92 \pm 0,37$  см. Діаметри сегментів кінцівок становлять: плеча —  $6,45 \pm 0,18$  см, передпліччя —  $5,14 \pm 0,11$  см, стегна —  $9,63 \pm 0,17$  см, гомілки —  $6,37 \pm 0,19$  см. Середні обводові показники мають такі значення: обвід грудної клітки у спокої —  $88,98 \pm 1,05$  см, за вдиху —  $93,91 \pm 1,19$  см, при видиху —  $86,61 \pm 1,31$  см, екскурсія грудної клітки —  $7,29 \pm 0,59$  см. Обвід плеча у напруженому стані становить  $29,38 \pm 0,57$  см, у розслабленому —  $26,65 \pm 0,43$  см, обвід передпліччя —  $24,46 \pm 0,38$  см, стегна —  $54,74 \pm 0,64$  см, гомілки —  $35,21 \pm 0,36$  см. Аналіз товщини шкірно-жирових складок показав такі середні значення: під лопаткою —  $17,69 \pm 1,08$  мм, на животі —  $18,88 \pm 1,12$  мм, на боці —  $13,13 \pm 0,72$  мм, на триголовому м'язі плеча —  $8,63 \pm 0,73$  мм, на двоголовому —  $6,69 \pm 0,58$  мм, на передпліччі —  $3,50 \pm 0,18$  мм, на стегні —  $15,25 \pm 0,43$  мм, на гомілці —  $13,88 \pm 0,63$  мм. Середнє значення площі поверхні тіла спортсменок становить  $1,84 \pm 0,02$  м<sup>2</sup>.

Аналіз ваго-зростових співвідношень показав, що середній індекс маси тіла (ІМТ) у досліджуваних волейболісток дорівнює  $21,01 \pm 0,34$  кг/м<sup>2</sup>, що відповідає нормальним показникам для осіб молодого віку й свідчить про оптимальне співвідношення маси й довжини тіла. Дослідження компонентного складу тіла встановило, що середня маса кісткового компонента становить  $10,13 \pm 0,31$  кг ( $15,41 \pm 0,39\%$ ), м'язового —  $29,82 \pm 0,70$  кг ( $44,96 \pm 0,35\%$ ), жирового —  $10,40 \pm 0,55$  кг ( $16,09 \pm 0,86\%$ ). Отримані результати свідчать про достатній розвиток м'язової тканини й помірний вміст жирового компонента, що характерно для спортсменок ігрових видів спорту й відповідає даним сучасних досліджень морфологічних особливостей волейболісток (Malousaris et al., 2008).

**Висновок.** Одержані результати узгоджуються з даними іноземних досліджень, водночас певні показники в досліджуваній групі дещо перевищують середні літературні дані, що може свідчити про спрямованість спортивного відбору у волейболі.

#### Список використаних джерел

1. Gabbett T, Georgieff B, Domrow N. The use of physiological, anthropometric, and skill data to predict selection in a talent-identified junior volleyball squad. *J Sports Sci.* 2007 Oct;25(12):1337–44. doi: 10.1080/02640410601188777.
2. Sheppard JM, Gabbett TJ, Stanganelli LC. An analysis of playing positions in elite men's volleyball: considerations for competition demands and physiologic characteristics. *J Strength Cond Res.* 2009 Sep;23(6):1858–66. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181b45c6a.
3. Malousaris GG, Bergeles NK, Barzouka KG, Bayios IA, Nassis GP, Koskolou MD. Somatotype, size and body composition of competitive female volleyball players. *J Sci Med Sport.* 2008 Jun;11(3):337–44. doi: 10.1016/j.jsams.2006.11.008.
4. Norton, K.I., & Olds, T. (1996). *Anthropometrica: a textbook of body measurement for sports and health courses.* Medicine, Education, Psychology.

УДК

**ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ ФУНКЦІОНАЛЬНИМ ТРЕНІНГОМ  
ЖІНОК У ПЕРІОД ДРУГОГО ТРИМЕСТРУ ВАГІСТНОСТІ****Наталія КОВАЛЬОВА, Володимир КОВАЛЬОВ, Тарас БЛИСТІВ***Національний університет фізичного виховання та спорту України,  
м. Київ, Україна*

**Вступ.** Вагітність — це невід’ємний та особливо важливий період життя кожної жінки й привід для великої радості [1, 4]. Жіноче тіло стає іншим, а в організмі відбуваються значні зміни. Треба тримати себе у формі і при цьому не нашкодити дитині [5]. Саме фітнес і його різновиди допомагають жінкам слідувати за собою, своїм здоров’ям, приносити користь майбутній дитині та правильно готуватися до пологів, щоб вони пройшли просто й безболісно [2].

Зокрема, 95 % жінок під час перебігу вагітності стикаються з різними проблемами: зайва вага, токсикоз, болі в тілі, найчастіше біль у ногах і спині, страх перед пологами та відсутність правильної підготовки до них. Майже всі ці проблеми можна розв’язати за допомогою правильно підібраних фізичних навантажень [1,3,5].

На жаль, більшість жінок просто не знають, які види занять їм дозволені, а ще частіше відмовляються від різних видів активності, окрім прогулянок, через страх за здоров’я дитини. Що є цілком неправдивим, адже фізична активність йде лише на користь [2].

**Мета дослідження** — визначити вплив занять функціональним тренінгом на фізичний стан жінок у період другого триместру вагітності.

**Матеріали й методи.** Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, соціологічні методи: опитування й анкетування, методи математичної статистики.

Щоб виявити ступінь вмотивованості осіб першого періоду зрілого віку в період другого триместру до занять функціональним тренінгом проведено анкетування, у якому взяли участь 10 жінок.

**Результати й обговорення.** Перше, що нам було цікаво дізнатися, чи мали жінки попередній досвід занять до вагітності фітнесом або спеціальноорганізованою руховою активністю.

На запитання «Чи відвідували ви до вагітності фітнес-тренування або заняття спеціальноорганізованою руховою діяльністю?» 40 % жінок відповіли, що відвідувати тренування на постійні основі, 20 % жінок зазначили, що періодично відвідували, 10 % — разово брали участь, а 20 % жінок зазначили, що до вагітності не займалися (табл. 1).

*Таблиця 1***Відповіді респонденток на запитання про попередній досвід занять  
фітнесом або спеціальною руховою активністю (n = 10)**

| № | Варіанти відповідей     | % відповідей |
|---|-------------------------|--------------|
| 1 | Постійно брали участь   | 40           |
| 2 | Періодично брали участь | 20           |
| 3 | Епізодично брали участь | 10           |
| 4 | Разово брали участь     | 20           |

Цікаво було дізнатися, які види фітнесу найбільш популярні серед жінок першого періоду зрілого віку в період другого триместру вагітності.

На запитання: «Які види фітнесу ви б хотіли б спробувати?» жінки відповіли, що найбільше їх цікавить функціональний тренінг (50%). На нашу думку, це пов'язано зі збільшеною популярністю цього виду фітнесу. 20% зокрема, зазначили, що хотіли б спробувати ментальний фітнес; 20% зацікавилися танцювальним напрямком і 10% надали перевагу аеробіці.

Щодо основних мотивів жінок до занять функціональним тренінгом дослідження показало, що переважна більшість на перше місце поставила мотив гармонійний розвиток і поліпшення самопочуття (40%), на другому підкреслила мотив підвищення рівня фізичного стану (20%), спілкування з друзями (20%), профілактику стресу (10%), профілактику захворювань (10%).

Важливо зазначити, що вмотивованість до занять функціональним тренінгом може різнитися серед вагітних жінок. Кожна жінка має унікальні потреби й обставини, що можуть впливати на її бажання та здатність займатися фізичною активністю під час вагітності.

Рекомендовано, щоб будь-які заняття функціональним тренінгом або будь-яка фізична активність під час вагітності проводилися під наглядом кваліфікованого медичного фахівця, який може оцінити індивідуальні обставини й надати відповідні поради та рекомендації.

Анкетування виявило, що більшість опитаних жінок вважають за доцільне займатися в групах: 70%; 20% надають перевагу персональним заняттям, для 10% жінок принципово не має значення формат занять. Це свідчить, що жінкам на другому триместрі вагітності важливе спілкування в групі й підтримка тренера.

Установлено, що для більшості жінок досить важлива особистість фітнес-тренера. На нашу думку, це пов'язано з особливим станом жінки, її відношенням до майбутньої функції та бажанням оточити себе кваліфікованими фахівцями.

Аналіз відповідей дав змогу встановити, що 60% жінок відвідуватимуть заняття з тим фітнес-тренером, у якому вони впевнені. Переважно це поради друзів, колег або вагітних жінок. Зокрема, 20% жінок відвідуватимуть заняття із особистих спостережень та аналізу інтернету та соціальних сторінок і тільки 10% жінок не звертатимуть уваги на особистість фітнес-тренера.

Після аналізу відповідей респондентів, визначено основні проблеми й запити жінок. На основі отриманої інформації підготовлено програму тренування для жінок першого періоду зрілого віку в період другого триместру вагітності. Програма розрахована на 2 місяці занять по два рази на тиждень. Тривалість заняття становила 60 хв.

Тренування складається з трьох частин: розминки, основної частини й заминки. У процесі тренувань програма видозмінювали й корегували під запити, фізичний стан і самовідчуття жінок на момент тренування.

Розминка (warm-up). Розминка є потрібним і дуже важливим складником у структурі заняття. Розминка допомагає запобігти травмам і сприяє налаштуванню на подальше тренування. Вона стимулює роботу кардіореспіраторної системи, що проявляється в підвищенні рівня ЧСС, збільшенні хвилинного й ударного об'єму крові, поліпшується кровопостачання м'язів. Змінюється частота дихання. Поліпшується амортизація та еластичність зв'язок. Активуються відповідні структури головного мозку.

Рекомендуємо виконувати розминку 15 хвилин. Починаємо із суглобової розминки, приділяємо увагу попередньому стретчингу й завершуємо легкою ходьбою.

Основна частина складається з 21 вправи, за допомогою яких поступово пропрацьовують усі групи м'язів. Основну частину вправ виконують з власною вагою, а також використовують додатковий інвентар: резинки, стрічки, степ-платформа, фітбол.

Заминка (cool-down). Після основної частини силового заняття етап заминки є обов'язковим.

Заминка тривала 10 хвилин. Використовували вправи на розтягнення (стретчинг) для запобігання травматизму й больових відчуттів у м'язах. Заминка сприяє плавному зниженню обмінних процесів в організмі жінки, відновленню дихання й частоти серцево-судинних

скорочень до рівня близького до початкового. У заміні використовували релаксаційні види вправ (стретчинг, фітнес-йогу) з акцентом на спину.

**Висновок.** Загалом заняття функціональним тренінгом під час вагітності можуть бути ефективними для підтримки м'язової сили й загального здоров'я. Однак кожна вагітна жінка є унікальною, тому важливо отримати індивідуальні рекомендації від медичного фахівця й слухати тіло під час виконання фізичних вправ.

#### Список використаних джерел

1. Вулф Л. А., Моттола М. Ф. та Артал Р. (2011). Вправи під час вагітності: зважування довгострокового впливу на наступне покоління. Огляди фізичних вправ і спортивних наук, 39(3), 120–127.
2. Джуган Л. М., Бабанін О. О. Пілатес — гімнастика для всіх. Комплекси вправ. Харків, 2013. 26 с
3. Оу, К. М., Ністад, В., і Бо, К. (2016). Кореляти регулярних фізичних вправ під час вагітності: норвезьке дослідження Fit for Delivery. Акушерство та гінекологія, 127 (6), 1161–1170.
4. Пералес, М., Сантос-Лозано, А., Руїс, Дж. Р., Лусія, А., і Баракат, Р. (2016). Переваги аеробних або силових тренувань під час вагітності для здоров'я матері та перинатальних результатів: систематичний огляд. Ранній розвиток людини, 94, 43–48.
5. Прайс, Б. Б., Аміні, С. Б., і Капелер, К. (2012). Вправи під час вагітності: вплив на фізичну форму та акушерські результати — рандомізоване дослідження. Медицина та наука у спорті та фізичних вправах, 44 (12), 2263–2269.

## УЧНІВСЬКА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЗАНЯТТЯМИ З БАДМІНТОНУ ЯК ПОКАЗНИК ПЕДАГОГІЧНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Лідія КОВАЛЬЧУК, Андрій СІТАРЧУК, Василь ЛУЦЬКИЙ

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

**Вступ.** В умовах модернізації освітнього процесу в межах Нової української школи особливу увагу приділено впровадженню інноваційних форм рухової активності, що сприяють формуванню здоров'язберезувальної компетентності учнів [2, 5]. Серед них вагоме місце посідає бадмінтон, який завдяки емоційній привабливості та високому оздоровчому потенціалу є ефективним засобом розвитку фізичних якостей [3, 4]. Успішність педагогічної діяльності в цьому напрямі безпосередньо залежить від сприйняття занять та рівня задоволеності учнів організацією навчального процесу [6]. У зв'язку із цим, виникає потреба комплексного аналізу вказаного показника як критерію ефективності педагогічної роботи [1, 6].

**Мета дослідження** — визначити рівень задоволеності учнів заняттями з бадмінтону як ключовий показник педагогічної ефективності уроків фізичної культури в умовах НУШ.

### **Завдання дослідження:**

1. Визначити провідні мотиваційні чинники й рівень задоволеності учнів організацією занять із бадмінтону.
2. Установити взаємозв'язок між рівнем задоволеності школярів та якістю методичного й матеріально-технічного забезпечення уроків.

У дослідженні застосовано методи: аналіз наукової та методичної літератури; анкетування респондентів (учнів  $n=20$ , батьків  $n=10$ , вчителів  $n=10$ ) для оцінювання їхнього ставлення до занять бадмінтоном; методи математичної статистики.

**Результати.** Дослідження засвідчило, що бадмінтон є найбільш затребуваним видом інноваційної рухової діяльності, зокрема 80% респондентів-педагогів позитивно оцінюють доцільність його впровадження, відзначаючи вплив на розвиток швидкості та координації. Анкетування школярів дало змогу виявити провідні мотиваційні чинники: найвищий показник має безпосередній інтерес до гри (80% учнів,  $M=4,8$ ,  $\sigma=0,42$ ,  $\sigma^2=0,18$ ). Далі йдуть заохочення батьків (65%,  $M=4,3$ ,  $\sigma=0,65$ ,  $\sigma^2=0,42$ ) та поліпшення фізичної форми (50%,  $M=4,0$ ,  $\sigma=0,73$ ,  $\sigma^2=0,53$ ).

Установлено, що провідним стимулом є інтерес до бадмінтону. Кореляційний аналіз виявив істотний позитивний взаємозв'язок між інтересом до занять і загальним рівнем задоволеності ( $r=0,71$ ,  $p<0,01$ ), а також між підтримкою батьків і задоволеністю учнів ( $r=0,61$ ,  $p<0,05$ ). Порівняльний аналіз рівня задоволеності засвідчив, що учні ( $M=3,51$ ,  $\sigma=0,63$ ) демонструють високий рівень задоволеності, тоді як педагоги ( $M=3,00$ ,  $\sigma=0,78$ ) виявляють стриманість, що пов'язано з недостатнім рівнем матеріально-технічного забезпечення. Брак статистично значущого зв'язку між оцінюванням педагогів і задоволеністю учнів ( $r=0,41$ ;  $p>0,05$ ) вказує на потребу в подальшій стандартизації методичних підходів.

**Висновок.** Результати дослідження підтверджують ефективність бадмінтону як інноваційного засобу в системі НУШ. Провідним чинником мотивації є особистий інтерес учнів, який тісно корелює із загальною задоволеністю. Виявлені розбіжності в оцінках вчителів та учнів щодо якості організації процесу свідчать про потребу модернізації спортивної бази й розроблення уніфікованих методичних рекомендацій.

### Список використаних джерел

1. Аксенов, В. М. (2021). Розвиток рухових здібностей школярів у процесі занять бадмінтоном. *Педагогічні науки: теорія і практика*, 2, 45–51.
2. Бібік, Н. М. (2017). Концепція Нової української школи: теоретико-методологічні засади. *Педагогіка і психологія*, 1, 5–12.
3. Кузьменко, І. В. (2021). Застосування засобів бадмінтону у фізичній культурі дітей і підлітків. *Теорія і методика фізичного виховання*, 3, 23–28.
4. Тимошенко, О. І. (2022). Методика навчання бадмінтону в умовах сучасної шкільної освіти. *Педагогіка формування творчої особистості*, 77, 112–118.
5. Черненко, Л. П. (2023). Фізична культура в умовах НУШ: інноваційні підходи та здоров'язбереження. *Науковий часопис НПУ*, 6, 37–44.
6. Duncan, M. J., Eyre, E. L. J., Tallis, J., et al. (2023). A 6-week badminton-based movement intervention enhances fundamental movement skills. *Sports*, 11 (7), 132.

## АНАЛІЗ СТАНУ ЗАПРОВАДЖЕННЯ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В 5–6 КЛАСАХ

Денис КУДРЯВЕЦЬ

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна  
спеціалізована школа І–ІІІ ступенів № 61 з поглибленим вивченням  
інформаційних технологій, м. Київ, Україна  
Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти,  
м. Донецьк, Україна*

**Вступ.** У сучасних реаліях виникає потреба в адаптації традиційних методик викладання до нових форматів, зокрема впровадження моделі змішаного навчання в роботі з учнями 5–6 класів, чий віковий період характеризується інтенсивним фізичним розвитком і зміною ціннісних орієнтирів, підвищення мотивації учнів до самостійних занять спортом, що теж сприятиме зміцненню їхнього здоров'я [1–5].

**Мета** — проаналізувати стан запровадження змішаного навчання на уроках фізичної культури в 5–6 класах, визначити його вплив на мотивацію та фізичний стан школярів.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, анкетування, описова статистика.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Опитано 1752 учні 5–6 класів із 23 регіонів України. Дослідження виявило ставлення школярів до фізичної культури в умовах змішаного навчання й ефективність використання цифрових технологій (онлайн-сервісів, месенджерів, фітнес-трекерів). Проте виявлена частка учнів із незадовільною самооцінкою власного стану вказує на потребу подальших досліджень і розроблення індивідуалізованих програм для корекції їхнього фізичного стану й поліпшення загального самопочуття.

Спостерігається позитивна динаміка: 67,8 % респондентів засвоїли нові вправи й технічні елементи. В ієрархії уподобань лідирують командні ігри: футбол (20,4 %), волейбол (8,7 %) та баскетбол (6,6 %). Також популярними є гімнастика (6,9 %), бадмінтон (5,1 %) і танці (4,9 %). Менше ніж по 2 % припадає на одноборства, велоспорт і фітнес. Майже 80 % учнів відзначають позитивний вплив змішаного навчання на свій фізичний розвиток. Отримані дані свідчать, що майже 80 % (4/5) опитаних учнів відзначають позитивний вплив змішаного навчання на свій фізичний стан і розвиток.

Установлено, що мобільні застосунки поки не є масовим інструментом для самостійної активності. Лише незначна частина школярів використовує Fitbit Coach (2,5 %), Seven (2,3 %), Fitness Buddy (2,2 %), MyFitnessPal (1,7 %) та Track Yoga (1,7 %). Це вказує на потенціал для впровадження спеціалізованих цифрових методик у навчальний процес.

Актуальною проблемою залишається висока інтенсивність використання ІКТ: 68,7 % респондентів проводять за комп'ютером понад 3 год на день під час навчання. Це потребує оптимізації екранного часу для запобігання негативному впливу на зір і поставу.

Одержані дані підкреслюють, що мобільні застосунки наразі не є поширеним інструментом для самостійної рухової активності серед учнів цієї вікової категорії. Це відкриває можливість для проведення педагогічного експерименту та розроблення методик, спрямованих на інтеграцію цих технологій у навчальний процес задля підвищення мотивації та зацікавленості учнів. Водночас незначна частка школярів усе ж використовує деякі застосунки, серед яких найпопулярніші Fitbit Coach (2,5 %), Seven (2,3 %), Fitness Buddy (2,2 %), MyFitnessPal (1,7 %) і Track Yoga (1,7 %).

**Висновок.** Отже, учні 5–6 класів високо оцінюють формат змішаного навчання на уроках фізичної культури, якщо вони поєднують соціальну взаємодію з індивідуальною гнучкістю та використанням цікавих цифрових інструментів. Це відкриває нові можливості для педагогів під час розроблення методик, спрямованих на підвищення ефективності й мотивації учнів.

### Список використаних джерел

1. Гейтенко, В., Шинкарьов, С., Шинкарьова, Н. (2024). Використання цифрових технологій у фізичній культурі: сучасні тенденції та перспективи. *Спортивна наука України*, (2), 98–109.
2. Кудрявець Д. (2025). Онлайн-засоби та цифрові інструменти в умовах змішаного навчання на уроках фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 3 (71), 15–21.
3. Мар'єнко, М., Сухіх, А. (2022). Методи використання цифрових технологій у змішаному навчанні загальної середньої освіти. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 1(4), 45–56.
4. Сороколіт Н., Римар О. Кудрявець Д. (2026). Цифровізація фізичного виховання в умовах війни та змішаного навчання: переваги та труднощі застосування. *PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE*, 1, 351–360.
5. Чухно, О., Чекхратова, О. (2025). Дослідження цифрових інструментів: досвід учителів та учнів. *Педагогічні науки*, 1(120), 17–24.

## РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПІДТРИМАННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Максим ЛЕОНТЬЄВ, Мирослава ДАНИЛЕВИЧ

Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

**Вступ.** Професійна діяльність педагогічних працівників пов'язана зі значними психоемоційними навантаженнями, високою відповідальністю, тривалим перебуванням у статичних позах і недостатнім рівнем рухової активності. В умовах повномасштабної війни в Україні ці чинники посилюються хронічним стресом, змінами способу життя й підвищенням ризиків для здоров'я педагогів [1]. За таких обставин збереження психофізичного стану педагогічних працівників набуває особливого значення, а рухова активність постає як доступний засіб профілактики виснаження й підтримання професійного здоров'я.

**Мета дослідження** — проаналізувати роль рухової активності в підтриманні психофізичного стану педагогічних працівників як складника їхнього професійного здоров'я.

**Методи дослідження.** Аналіз, узагальнення й порівняння даних сучасних наукових досліджень із проблем психічного здоров'я, рухової активності та професійного благополуччя

**Результати й обговорення.** Сучасні дослідження засвідчують, що в умовах війни в українців погіршуються показники психічного й фізичного здоров'я, а зміни рухової поведінки поєднуються зі зростанням стресу, проявів депресії та порушень сну [2]. Для педагогічних працівників ці ризики посилюються особливостями професійної діяльності: високим емоційним напруженням, значним обсягом комунікації, гіподинамією та недостатнім відновленням. Установлено, що в освітян спостерігається зниження показників добових енерговитрат рухової активності, особливо в умовах соціальної ізоляції та дистанційної роботи [3]. Окремі дослідження також показують високий рівень комбінованих чинників ризику неінфекційних захворювань у педагогічних працівників під час воєнного стану, що підсилює потребу в здоров'язбережувальних і профілактичних заходах [1]. Це дає підстави розглядати рухову активність як важливий ресурс підтримання психофізичного стану педагогів. Перспективними засобами є оздоровчий фітнес, йога, пілатес, стретчинг, скандинавська ходьба, а також цифрові інструменти самоконтролю рухової активності, що сприяють регулярності занять і підвищенню мотивації.

**Висновок.** Рухова активність є важливим чинником підтримання психофізичного стану педагогічних працівників і складником їхнього професійного здоров'я. В умовах війни особливої актуальності набуває впровадження програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності, спрямованих на профілактику психоемоційного виснаження, підвищення адаптаційних можливостей і збереження працездатності педагогів.

### Список використаних джерел

1. Латіна, Г. О. (2024). Фактори ризику неінфекційних захворювань у педагогічних працівників на етапі професійної підготовки під час воєнного стану. *Олімпійський та паралімпійський спорт*, 1, 110–114. <https://doi.org/10.32782/olimpspu/2024.1.19>
2. Vorobiova, A. V., Vasylenko, M. M., & Schilling, R. (2024). Health and physical activity of Ukrainians during a full-scale war with Russia. *Rehabilitation and Recreation*, 18(3), 153–166. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.3.14>
3. Kalynychenko, I., Cieslicka, M., Latina, H., Antomonov, M., & Zaikina, H. (2023). Assessment of educators' physical activity in conditions of social isolation. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 27(1), 10–18. <https://doi.org/10.15391/snsv.2023-1.002>

**УКРАЇНСЬКА НАРОДНА ГРА «ГИЛКА» В СИСТЕМІ  
ВІДНОВЛЕННЯ НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ У ЛЬВІВСЬКОМУ ДЕРЖАВНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ  
ФІЗИЧНО КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

**Надія ЛІБОВИЧ**

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Відновлення й популяризація національної культурної спадщини є важливим напрямом розвитку сучасної системи фізичного виховання в Україні. Значне місце в цьому процесі займають українські народні рухливі ігри, які історично виконували рекреаційну, виховну й соціокультурну функції. Аналіз наукових праць Івана Боберського, Тараса Франка, Євгена Приступи [1, 2, 3, 4] свідчить про значний потенціал народних ігор у розвитку фізичних якостей, формуванні психічних функцій та національної самосвідомості молоді.

Однією з таких традиційних рухливих ігор є «Гилка» — українська народна командна гра з елементами бігу, ударів палицею та змагальної взаємодії, що поєднує фізичну активність із традиційними формами народної ігрової культури.

**Мета** — дослідити хронологію відновлення й розвитку української народної гри «Гилка» у Львівському державному університеті фізичної культури імені Івана Боберського.

**Методи:** аналіз наукової та методичної літератури, історичних джерел та архівних матеріалів кафедри.

**Результати й обговорення.** Наукова спадщина Івана Боберського, якого справедливо вважають основоположником української системи фізичного виховання, стала підґрунтям для відновлення традиційних форм рухової активності [1, 2]. У 1990-х роках колектив кафедри спортивних і рухливих ігор ініціював відродження української народної гри «Гилка». Після опрацювання літературних джерел 1997 року під керівництвом завідувача кафедри Р. С. Мозоли проведено першу гру зі студентами першого курсу педагогічного факультету. Згодом гру інтегровано в навчальний процес і започатковано регулярні студентські змагання. Станом на 2026 рік кафедра спортивних та рекреаційних ігор продовжує цю традицію (за винятком пандемічних років). За майже 30 років проведено понад 1000 ігор у межах навчальних занять і приблизно 50 змагань серед студентів різних факультетів.

**Висновок.** Упровадження української народної гри «Гилка» в навчальний процес університету сприяло збереженню й популяризації національних традицій фізичної культури. Багаторічна практика її використання забезпечила залучення значної кількості студентів до відтворення елементів української культурної спадщини. Одержаний досвід випускники університету поширюють у професійній діяльності й наукових дослідженнях, що сприяє подальшому розвитку та збереженню традицій фізичного виховання.

**Список використаних джерел**

1. Boberskyi, I. (1911). *Novi shliakhy do tilesnoho vykhovannia*. Nakladom Sokola-Batka.
2. Boberskyi, I. (1992). *Rukhovi zabavy ta ihry* (Ye. Prystupa, Ed.).
3. Franko, T. (1923). *Istoriia y teoriiia rukhanky*.
4. Prystupa, Ye. N., & Pylat, V. (1991). *Tradytzii ukrainskoi natsionalnoi fizychnoi kultury* (Part 1). Naukove tovarystvo imeni Shevchenka.

## ПЕРСПЕКТИВИ ЗАЛУЧЕННЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ДО КІННО-АСИСТОВАНИХ ЗАНЯТЬ

Людмила БАТІГ, Мар'ян ПІТИН

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Повномасштабна війна в Україні призвела до суттєвого зростання кількості ветеранів, які потребують комплексної медичної, психологічної, соціальної та фізичної підтримки. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, від 30 до 40 % військовослужбовців після участі в бойових діях мають ознаки посттравматичного стресового розладу, тривожних і депресивних станів, порушень сну й труднощів соціальної адаптації [1, 2, 5].

До цього додаються травми опорно-рухового апарату, наслідки контузій, хронічний біль, зниження фізичної працездатності й порушення психоемоційної рівноваги, що потребує застосування ефективних методів комплексного відновлення [3, 4].

Традиційні види реабілітації, попри ефективність, не завжди впливають на всі складники здоров'я ветерана одночасно — фізичний, емоційний, соціальний, когнітивний. Тож особливості значущості набувають сучасні інноваційні методи, що забезпечують багатовекторний терапевтичний ефект [1–5]. Одним із таких методів є кінно-асистовані інтервенції, зокрема навчально-тренувальні заняття з кіньми.

**Мета** — окреслити перспективи залучення ветеранів війни до кінно-асистованих занять.

**Результати.** Основний відновний потенціал кінно-асистованих занять полягає в поєднанні фізичного, сенсомоторного, емоційного й соціального впливу. Рух коня відтворює тривимірний патерн людської ходи, активізує стабілізаційні м'язи, поліпшує рівновагу, координацію, тонус м'язів і просторове сприйняття. Психологічний аспект взаємодії з конем проявляється у формуванні відчуття довіри, захищеності й емоційного зв'язку, що знижує рівень стресу, сприяє емоційній регуляції та допомагає долати психоемоційне виснаження.

Для ветеранів війни це має особливе значення: заняття з кіньми сприяють зниженню симптомів ПТСР, нормалізують сон, зменшують тривожність, поліпшують емоційні реакції, повертають відчуття контролю над тілом і власним життям. Важливо й те, що кінно-асистовані заняття стимулюють соціальну інтеграцію, оскільки містять взаємодію з інструкторами, іншими учасниками, розвиток відповідальності й навичок турботи.

У світовій практиці кінно-асистовану терапію вважають одним з найбільш ефективних напрямів реабілітації ветеранів. Взаємодія з конем суттєво зменшує рівень тривожності, стабілізує емоційний стан і відновлює відчуття безпеки в людей, які пережили травматичні події. Такі результати подає А. Кінней (Kinney et al., 2019), зазначаючи, що участь ветеранів у кінно-асистованих програмах знижує прояви ПТСР і поліпшує загальний психоемоційний стан.

Ефективність кінно-асистованих занять підтверджена й у фізичному аспекті. Рух коня стимулює роботу глибоких м'язів, поліпшує динамічний баланс, координацію та постуральну стабільність. Водночас психологічний і нейрофізіологічний ефекти взаємодії з твариною проявляються через зменшення рівня стресових гормонів, стабілізацію емоцій і формування почуття довіри.

Попри значну ефективність кінно-асистованих методик та їх активне впровадження у світі, в Україні систематичні наукові дослідження з цієї тематики є поодинокими.

**Висновок.** Кінно-асистовані заняття мають значний потенціал для впровадження в систему адаптивного спорту й абілітації ветеранів війни в Україні. Результати дослідження можуть доповнити ефективну роботу центрів адаптивного спорту, реабілітаційних центрів

і ветеранських закладів; бути впроваджені до програм кінно-асистованої абілітації для військовослужбовців і ветеранів; в освітній підготовці фахівців з фізичної культури, адаптивного спорту та психологічної реабілітації.

### **Список використаних джерел**

1. Хім'як, Р.І. Програма «Ліга нескорених» як засіб реадaptaції ветеранів війни засобами спорту. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. — Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. — Вип. 12 (199). — С. 210–212.
2. Kinney, A.R., Eakman, A.M., Lassell, R. et al. Equine-assisted interventions for veterans with service-related health conditions: a systematic mapping review. *Military Med Res* 6, 28 (2019). <https://doi.org/10.1186/s40779-019-0217-6>
3. Li J and Sánchez-García R (2023) Equine-assisted interventions for veterans with posttraumatic stress disorder: a systematic review. *Front. Psychiatry* 14:1277338. doi: 10.3389/fpsy.2023.1277338
4. Provan, M., Ahmed, Z., Stevens, A.R. et al. Are equine-assisted services beneficial for military veterans with post-traumatic stress disorder? A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry* 24, 544 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05984-w>
5. World mental health report: Transforming mental health for all. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

## МОНІТОРИНГ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ СУЧАСНИХ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Андрій МИХАШ

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** У наші дні гіподинамія стає дедалі більшою проблемою суспільства, що створює довгострокові ризики для здоров'я людей [3, 4]. Школа є важливим середовищем для формування здоров'язбережних компетентностей, оскільки діти проводять там до 50 % свого часу [4]. Проте традиційні методи контролю (паперові звіти, тести й контрольні нормативи тощо) не дають змоги ефективно відстежувати динаміку фізичного розвитку. Сучасні цифрові технології відкривають нові можливості для об'єктивного моніторингу й глибшого аналізу [3, 6].

**Мета** — проаналізувати сучасні українські й міжнародні підходи до оцінювання та моніторингу рівня розвитку учнів закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО) із застосування сучасних цифрових технологій.

**Методи:** аналіз та узагальнення літературних джерел, інформаційних ресурсів мережі «Інтернет».

**Результати.** Під час аналізу й узагальнення даних наукової та науково-методичної літератури виявлено, що хоч існують програми, які допомагають відстежувати фізичний розвиток у динаміці, проте вони зосереджуються на особистісному розвитку й мають суттєві обмеження для їх упровадження в освітній процес ЗЗСО. Зокрема, популярні сервіси (наприклад, Polar GoFit) фокусуються лише на короткостроковому моніторингу ЧСС під час занять і потребують дороговартісного обладнання [5]. Більшість інших додатків обмежені політикою захисту персональних даних [6], що унеможлиблює доступ вчителя до інформації про показники фізичного розвитку учнів для здійснення аналізу й корекції процесу фізичного виховання.

На думку фахівців з фізичного виховання, розроблення спеціалізованого програмного забезпечення дасть змогу реалізувати такі завдання:

- системність, тобто нагромадження, аналіз і візуалізацію даних про фізичний розвиток учнів у межах конкретного уроку або навчального року загалом [2];
- дидактична цінність, тобто надання вчителю інструментарію для здійснення комплексного педагогічного контролю й індивідуалізації різновидів навантаження [2].
- мотиваційний аспект, тобто підвищення зацікавленості учнів до процесу фізичного виховання через використання інтерактивних і гейміфікованих форм роботи [1].

**Висновок.** Отже, створення комплексного цифрового рішення, яке поєднує можливості фітнес-технологій із педагогічними принципами оцінювання допоможе вчителям значно підвищити ефективність фізичного виховання, що важливо в межах концепції нової української школи. Це не лише дасть змогу поліпшити моніторинг фізичного розвитку, а й сприятиме формуванню у школярів життєво важливих компетентностей щодо збереження здоров'я та ведення активного способу життя.

### Список використаних джерел

1. Римар О. Сучасні підходи до використання цифрових інструментів у фізичному вихованні / О. Римар, Н. Сорокаліт // Спортивна наука України. — 2024. — № 3. — С. 45–50.
2. Тименко В. Цифровізація освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти / В. Тименко // Науковий вісник. — 2020. — С. 15–22.

3. Data analytics in physical activity studies with accelerometers: A scoping review / L.S. Alaimo et al. // JMIR mHealth and uHealth. — 2024. — Vol. 12. — Art. e59497. — DOI: 10.2196/59497.
4. Longitudinal changes and tracking of in-school physical activity in primary school children: Four-year longitudinal study / P. Husu et al. // BMC Public Health. — 2025. — Vol. 25. — Art. 1041. — DOI: 10.1186/s12889-025-22256-8.
5. Polar Electro. Solutions for Physical Education and School Sports. <https://www.polar.com/en/schools> (дата звернення: 09.03.2026).
6. SLOfit surveillance system of somatic and motor development of children and adolescents: Upgrading the Slovenian Sports Educational Chart / G. Jurak et al. // Studia Sportiva. — 2020. — Vol. 14, No. 1. — P. 23–34. — DOI: 10.14712/23366052.2020.4.

## ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

Тарас МУСІКЕВИЧ

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** У сучасних умовах збереження й зміцнення здоров'я населення пов'язане з активним використанням оздоровчих технологій у рекреаційній діяльності. Актуальність проблеми посилюється в умовах воєнного стану, що впливає на рівень рухової активності, доступність занять і мотивацію до їх здійснення. Вивчення особливостей використання оздоровчих технологій дає змогу визначити потреби населення й напрями вдосконалення рекреаційно-оздоровчих програм.

**Мета дослідження** — визначити особливості використання оздоровчих технологій у рекреаційній діяльності різних груп населення.

**Методи:** теоретичний аналіз, узагальнення, анкетування. Анкета охоплювала питання про участь у рекреаційно-оздоровчій діяльності, частоти у заняттях, види оздоровчих технологій, мотиваційних чинників, умови вибору занять, їх вплив на стан людини, перешкоди й доступність послуг.

**Результати й обговорення.** Аналіз відповідей респондентів свідчить, що майже 65 % опитаних залучені до рекреаційно-оздоровчої діяльності регулярно або періодично, тоді як 35 % респондентів беруть участь епізодично або не займаються взагалі. Найпоширенішими видами оздоровчих технологій є оздоровчий фітнес, йога, функціональні тренування, рухливі й спортивні ігри, а також танцювальні програми. Основними мотивами участі визначено поліпшення фізичного здоров'я, підвищення рівня рухової активності, зниження рівня стресу й зміцнення психоемоційного стану, які відзначили понад 70 % опитаних.

Отримані результати узгоджуються з даними сучасних досліджень, які підтверджують взаємозв'язок між рівнем рекреаційної рухової активності й показниками благополуччя людини [1]. Серед чинників вибору занять переважають доступність, зручний графік і безпечні умови. Більшість респондентів (понад 75 %) відзначає позитивний вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на фізичне здоров'я, загальне самопочуття й рівень життєвої активності, що відповідає сучасним науковим підходам до рекреації як важливого ресурсу підтримання здоров'я населення [2].

Водночас частина опитаних (орієнтовно 40–50 %) зазначає, що в умовах воєнного стану можливості для занять зменшилися, однак окремі респонденти адаптувалися, перейшовши до альтернативних або комбінованих форм. Це узгоджується з результатами досліджень щодо ефективності оздоровчих технологій для підтримання психоемоційного стану населення в умовах кризових ситуацій [3]. Найбільш зручними формами занять визначено індивідуальні й комбіновані. Основними перешкодами для регулярної участі залишаються нестача часу, фінансові обмеження й безпекові умови. Отримані дані свідчать про актуальність розвитку доступних, варіативних і безпечних форм рекреаційно-оздоровчої діяльності.

**Висновок.** Використання оздоровчих технологій у рекреаційній діяльності є важливим чинником підтримання фізичного й психоемоційного благополуччя населення. Найбільший попит мають доступні, гнучкі й безпечні форми занять, адаптовані до сучасних умов. Перспективним є вдосконалення організаційно-методичних засад використання оздоровчих технологій з урахуванням потреб різних груп населення..

### Список використаних джерел

1. Andrieieva, O., Maltsev, D., Kashuba, V., Grygus, I., Zaharina, E., Vindyk, A., Skalski, D., & Hutsman, S. (2022). The correlation between the level of health-improving and recreational physical activity and family well-being. *Theory and Methods of Physical Education*, 22(3S), 94–101. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3S.13>
2. Yermakova, T. (2024). Physical culture and recreation: A systematic review. *Physical Culture, Recreation and Rehabilitation*, 3(2), 46–57. <https://doi.org/10.15561/physcult.2024.0202>
3. Гончаренко, Ю. О. (2025). Адаптивний потенціал засобів оздоровчого фітнесу в контексті підтримки психоемоційного стану населення під час кризових ситуацій. *Молодий вчений*, 2(133), 32–39. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2025-2-133-26>

## ВИКОРИСТАННЯ АДАПТИВНИХ МЕТОДИК: СВІТОВИЙ ДОСВІД І ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ В УКРАЇНСЬКОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ

Андрій ОГНИСТИЙ, Катерина ОГНИСТА

*Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна*

**Вступ.** Адаптивні методики фізичного виховання є ключовим інструментом забезпечення інклюзивності й доступності навчального процесу. Світовий досвід демонструє ефективність моделей, що дають змогу варіювати правила, простір, інвентар і темп, забезпечуючи участь здобувачів освіти з різними освітніми потребами [1]. В українській освіті актуальним є інтеграція таких підходів відповідно до принципів UDL (універсальний дизайн навчання, міжнародний підхід, що розробив центр прикладних спеціальних технологій США) та концепції якісної фізкультурної освіти QPE (міжнародний стандарт, розроблений UNESCO для забезпечення доступної, інклюзивної, мотивувальної та педагогічно обґрунтованої фізкультурної освіти для всіх учнів) [2].

**Мета** — виокремити найбільш ефективні й прогресивні адаптивні методики фізичного виховання та визначити можливості їх застосування в українському освітньому просторі.

**Методи:** аналіз наукових джерел, узагальнення світових практик.

**Результати й обговорення.** Світова практика використовує моделі STEP / RAMP / RSETT, що охоплюють системні зміни правил, простору, інвентарю, часу й ролей. Одними з найбільш ефективних є станційні тренування, малі ігрові формати (Small Sided Games), парне наставництво й мультимодальні інструкції (спосіб представлення завдання, який поєднує кілька каналів сприйняття: слуховий (усне пояснення), зоровий (плакати, піктограми, відео), сенсомоторний (демонстрація, жестові підказки), тактильний / просторовий (маркувальні лінії, конуси, траєкторії), нетрадиційний інвентар (м'які м'ячі, контрастні маркери, баланс-платформи, інвентар зі звуковими елементами), що підвищують доступність і мотивацію [3].

Адаптації у фізичному вихованні здебільшого диференціюють за порушеннями зору, слуху, ОРА, інтелектуальними особливостями, РАС та хронічними станами.

Ефективність реалізації адаптивних технологій у фізичному вихованні, незалежно від країни впровадження, демонструє матриця STEP / RAMP / RSETT, що забезпечує логіку добору навантаження (рис. 1):



Рис. 1. Логічна послідовність добору навантаження за адаптивними технологіями STEP / RAMP / RSETT

У контексті UDL забезпечується варіативність способів дії, темпу, інструкцій та контролю інтенсивності.

**Висновок.** Адаптивні методики є ефективним механізмом формування доступного фізичного виховання. Їх інтеграція в український освітній простір можлива через поєднання світових моделей STEP / RAMP / RSETT і принципів UDL та QPE, модернізацію інвентарю й підготовку педагогів до інклюзивного проектування занять.

**Список використаних джерел.**

1. Lieberman, L. J., & Houston-Wilson, C. (2018). *Strategies for inclusion: Physical education for everyone*. Human Kinetics.
2. UNESCO. (2015). *Quality physical education: Guidelines for policy-makers*. UNESCO Publishing.
3. World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. WHO Press.

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ТЕГРЕГБІ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Вікторія ПАСІЧНИК

Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

**Вступ.** Сучасні соціальні виклики, зокрема умови воєнного стану, актуалізують проблему збереження й зміцнення фізичного здоров'я дітей середнього шкільного віку [4]. Підвищення рівня рухової активності й мотивації до занять фізичною культурою потребує впровадження інноваційних, доступних і безпечних засобів, зокрема ігрових видів діяльності [1, 2, 3, 5].

**Мета дослідження** — визначити ефективність впливу засобів тегрегбі на розвиток рухових якостей дітей 10–11 років. Завдання передбачали оцінювання динаміки показників фізичної підготовленості в умовах упровадження програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням елементів тегрегбі.

**Методи.** У дослідженні застосовано теоретичний аналіз наукових джерел, педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент і методи математичної статистики. Участь взяли 48 дітей 10–11 років, розподілених на експериментальну й контрольну групи.

**Результати й обговорення.** Упровадження програми занять із використанням засобів тегрегбі забезпечило позитивну динаміку показників фізичної підготовленості учнів. У дітей експериментальної групи зафіксовано більш виражене зростання швидкісних, швидкісно-силових якостей, витривалості й сили, як порівняти з контрольною групою ( $p < 0,05$ ). Отримані результати підтверджують доцільність використання тегрегбі як ефективного засобу фізичного виховання в середньому шкільному віці.

**Висновок.** Засоби тегрегбі є ефективним компонентом фізкультурно-оздоровчих занять, що сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості дітей 10–11 років і формуванню стійкої мотивації до рухової активності. Їх використання доцільне і в навчальному процесі, і в позакласній роботі закладів загальної середньої освіти.

### Список використаних джерел

1. Holod, Yu., Pasichnyk, V., Pityn, M., Leshchak, O., & Tsap, I. (2024). Perspektyvy kompleksnoho vykorystannia zasobiv sportyvnykh ihor u fizychnomu vykhovanni uchniv pochatkovykh klasiv zakladiv zahalnoi serednoi osvity. *Olimpiyskyi ta paralimpiyskyi sport*, (1), 49–55. <https://doi.org/10.32782/olimpstu/2024.1.9.5>
2. Holod, Yu. M., Pityn, M. P., Pasichnyk, V. M., & Synytsia, A. V. (2025). Kharakterni osoblyvosti variatyvnykh moduliv na osnovi sportyvnykh ihor u zmisti fizychnoho vykhovannia shkolariv. *Fizychna aktyvnist, zdorov'ia i sport*, 2(38), 153–163. <https://doi.org/10.32782/2221-1217-2025-2-20>
3. Pasichnyk, V. M., Melnyk, V. O., Mandiuk, A. B., & Yatskovskyi, V. V. (2025). Vykorystannia zasobiv korfbolu u fizychnomu vykhovanni ditei starshoho doshkilnoho viku. *Sportyvni ihry*, 4(38), 44–51. <https://doi.org/10.15391/si.2025-4.06>
4. Pasichnyk, V., & Pityn, M. (2025). *Teoretyko-metodychni osnovy ihrovoi diialnosti ditei doshkilnoho viku v protsesi fizychnoho vykhovannia*. LDUFK im. Ivana Boberskoho.
5. Liddiard, J. (2014). *Tag rugby: Everything you need to know to play and coach* (2nd ed.). Bloomsbury Sport.

## ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ КІБЕРСПОРТУ У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

Олег ПАСТУХ

Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

**Вступ.** На сьогодні існує важлива науково-прикладна проблема обґрунтування застосування у фізкультурно-спортивній реабілітації ветеранів війни засобів кіберспорту як інклюзивного виду спорту з високим рівнем доступності для соціалізації та залучення індивіда до різних сфер діяльності суспільства, засвоєння суспільно вироблених норм і цінностей соціального середовища, інтеграції особистості в суспільство та виконання ним соціально важливих функцій. У структурі проблемного поля цього питання наявне протиріччя щодо невідповідності наявного рівня застосування засобів кіберспорту в межах фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни сучасним потребам практики та соціальному запиту суспільства в Україні.

**Мета** — виявити особливості застосування засобів кіберспорту у фізкультурно-спортивній реабілітації ветеранів війни.

**Методи.** Аналіз і синтез, абстрагування, екстropolіяція, порівняння й системний метод, узагальнення практичного досвіду, анкетування.

**Результати й обговорення.** Для виявлення особливостей застосування засобів кіберспорту у фізкультурно-спортивній реабілітації ветеранів війни проведено анкетування ветеранів війни за допомогою Google Форм, у якому взяло участь 87 респондентів віком 23–35 років. Аналіз отриманих результатів свідчить, що ветерани війни активно використовують засоби кіберспорту. Серед опитаних ветеранів 97,7% ознайомлені із засобами кіберспорту й використовують їх у повсякденному житті. Найбільш популярними серед ветеранів війни є спортивні дисципліни з безпосередньою взаємодією із суперником у жанрі шутер (First Player Shooter, тобто FPS) (59,8% респондентів), спортивні дисципліни, що спрямовані на розвиток стратегічного мислення (МОВА та RTS) (55,2% респондентів), спортивні симулятори (ігри, що імітують види спорту) (24,1% респондентів). Опитуваним ветеранам також було запропоновано обрати дисципліни, у яких вони брали участь. У результаті аналізу відповідей респондентів на це питання встановлено, що найчастіше ветерани брали участь у таких дисциплінах: Counter-Strike 2—64,4% респондентів; Valorant — 47,1% респондентів; Dota 2 — 50,6% респондентів; League of Legends — 46% опитаних; StarCraft II — 42,5% ветеранів; Overwatch 2 — 41,4% опитаних; League of Legends — 41,4% респондентів; Fortnite — 40,2% ветеранів війни; EA Sports FC (раніше FIFA) — 60,9% опитаних; NBA 2K — 42,5% респондентів. Також опитуваним було запропоновано оцінити вплив застосування засобів кіберспорту на рівень тривожності, самопочуття й психологічний стан. Результати опитування свідчать, що різні спортивні дисципліни мають різний вплив на фізичний і психологічний стан ветеранів війни.

**Висновок.** У результаті аналізу наукового знання підтверджено, що кіберспорт є популярним засобом фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни, виявлено найбільш популярні дисципліни серед ветеранів війни й обґрунтовано їх використання для соціалізації.

### Список використаних джерел

1. Baumeister, J., Reinecke, K., & Cords M. 2019. Esport and potential benefist for ambulatory rehabilitation: A systematic review. *Journal of Medical Internet Research*. 21(4): e12381.

## ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГОР (НА ПРИКЛАДІ ФЛОРБОЛУ)

Юлія ПЕТРОВА, Микола ПРОЗАР, Іван СТАСЮК

*Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,  
м. Кам'янець-Подільський, Україна*

**Вступ.** Аналіз сучасних наукових праць свідчить про суттєве зниження зацікавленості здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою [3, 5]. Дослідники відзначають, що традиційні підходи до організації фізичного виховання не завжди привабливі для молоді, часто не узгоджуються з їхніми інтересами, потребами й мотивацією. У підсумку це призводить до зниження відвідуваності занять і недостатньої залученості студентів до рухової активності [1, 4].

Одним із ефективних засобів її формування виступають командні спортивні ігри, зокрема флорбол, який поєднує доступність, динамічність і високий рівень комунікативної взаємодії між учасниками. Педагогічний потенціал флорболу полягає у створенні умов для розвитку соціально значущих якостей через ігрову діяльність [2].

**Мета дослідження** — теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити ефективність використання флорболу як засобу формування соціальної активності студентської молоді.

### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукову й методичну літературу з проблеми формування соціальної активності студентів.
2. Визначити педагогічні можливості командних спортивних ігор (на прикладі флорболу) у розвитку соціальної активності.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення наукової літератури, педагогічне спостереження, анкетування й тестування, методи математичної статистики.

**Результати й обговорення.** У процесі дослідження встановлено, що використання флорболу у навчально-тренувальному процесі сприяє підвищенню рівня соціальної активності студентів. Зокрема, після впровадження експериментальної програми спостерігали такі позитивні зміни:

- підвищення рівня комунікативних умінь на 18,7%;
- зростання показників командної взаємодії на 22,4%;
- поліпшення відповідальності й дисциплінованості на 15,3%;
- збільшення рівня соціальної ініціативності на 17,9%.

Важливими педагогічними аспектами є організація малих ігрових форм; використання вправ на швидке ухвалення рішень у змінних ігрових ситуаціях; відпрацювання передач, відкривання та взаємодії в парах і трійках; моделювання ігрових ситуацій атака — захист; ротація ігрових позицій для розвитку універсальності гравців; застосування командних тактичних завдань; проведення навчальних ігор із конкретними педагогічними установками; організація міні-турнірів для розвитку відповідальності й змагальності; аналіз та обговорення ігрових дій після занять (рефлексія).

Одержані результати підтверджують доцільність інтеграції флорболу у систему фізичного виховання студентів як ефективного засобу соціалізації.

**Висновок.** Установлено, що флорбол є ефективним засобом формування соціальної активності студентської молоді. Ця гра сприяє розвитку комунікативних, організаційних і лідерських якостей студентів.

**Перспективи:** подальших досліджень полягають у розробленні методичних рекомендацій щодо організації та проведення тренувального процесу з флорболу серед здобувачів вищої освіти з урахуванням рівня їхньої фізичної підготовленості й індивідуальних особливостей.

### Список використаних джерел

1. Васильєва, М., Коваленко, Д., Романова, І. (2023). Розвиток соціальної активності студентської молоді як основа соціальної згуртованості суспільства. *Перспективи та інновації науки. Сер: Педагогіка, Психологія, Медицина. 1 (19)*. 45–56.
2. Ївженко, Ю. (2020). Формування соціальної активності студентської молоді. *Нові технології навчання. 94*. 154–161.
3. Качан, О. (2017). Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. Слов'янськ: Витоки.
4. Митчик, О. (2023). Спортивні ігри у фізичному вихованні студентів закладу вищої освіти. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. 3. 9–14.
5. Оксьом, П., Павленко, І., Бережна, Л. (2021). Особливості та переваги впровадження флорболу в систему фізичного виховання студентів закладів вищої освіти України. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. 14–15*. 100–104.

## АНАЛІЗ ТЕХНОЛОГІЙ ЗБОРУ ТА АНАЛІЗУ СТАТИСТИЧНОЇ ІНФОРМАЦІЇ ЩОДО ЗАЙНЯТОСТІ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Мирослав ДУТЧАК<sup>1</sup>, Галина ПУТЯТІНА<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
м. Київ, Україна

<sup>2</sup>Державний університет «Житомирська політехніка», м. Житомир, Україна

**Вступ.** Орієнтуючись на достатнє наукове обґрунтування інноваційних напрямів і технологій розв'язання загальних проблем зайнятості населення [4], треба зауважити, що воно дає поверхневе уявлення про концептуальні засади вказаного процесу, з урахуванням специфіки сфери фізичної культури і спорту, з урахуванням соціально-економічних викликів сьогодення, що зумовлені внутрішніми причинами та євроінтеграційними устремліннями.

**Мета** — теоретично обґрунтувати технології збору й аналізу статистичної інформації про зайнятість фахівців сфери фізичної культури і спорту

**Методи дослідження:** аналіз; синтез; аналогія; документальний метод; системний, організаційний і структурно-функціональний аналіз.

**Результати дослідження.** Актуальні напрями розв'язання проблем зайнятості у сфері фізичної культури і спорту узагальнено окреслено в розробленій концепції кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту України. Важливим складником сучасної концепції кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту в Україні вбачають запровадження нової методики збору й аналізу статистичної інформації стосовно задіяних фахівців у сфері фізичної культури і спорту [1].

Сучасні умови спонукають розробити та затвердити галузеву рамку кваліфікацій та відповідних професійних стандартів. Це здійснюють на основі ґрунтовних наукових досліджень фундаментального й прикладного характеру [2].

Аналіз принципів, практик і норм, які транслиуються ЄС у розв'язанні питань зайнятості у системі спорту й активного відпочинку, демонструє їх спроможність та активне застосування на глобальному рівні [3]. Статистична служба ЄС (Євростат) здійснює збір статистичної інформації в країнах-членах ЄС та гармонізацію відповідних статистичних методів стосовно зайнятих у системі спорту й активного відпочинку. Методика оцінювання зайнятості в спорті виступає інструментом сприяння моніторингу й розвитку політики ЄС, орієнтована на загальну зайнятість, а також на експертні висновки. Дані Євростату відображають міждисциплінарний характер спорту, враховуючи його важливість у різних сферах: зайнятість, торгівлю, соціальну згуртованість, індивідуальне благополуччя. Методологія збору даних по кількості осіб, зайнятих у спорті, має орієнтир на професії, вимірюється з використанням центрального статистичного визначення спорту, містить все населення, яке працює. Методика збору інформації передбачає фіксацію кількості осіб, які працюють повний чи частковий робочий день та отримують матеріальну винагороду за це і займають посади тренера, спортсмена, судді, фітнес-тренера, менеджера, спортивного інструктора тощо. Також здійснюється фіксація кількості осіб-волонтерів, які задіяні в системі [5].

Учителів і викладачів фізичного виховання не враховують, їх облікують у системі «освіта», а в Україні — одночасно і в освіті, і у фізичній культурі і спорті. Звичайно, європейський підхід треба використати творчо на основі додаткових наукових досліджень з урахуванням особливостей сучасного розвитку України.

Перспективним напрямом діяльності для українських реалій є більш активна підготовка й залучення до професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту волонтерів. Безумовно, якість підготовки фахівців і відповідність їх кваліфікації вимогам ринку праці є також важливими науково-практичними проблемами, що виступають одним з критеріїв для роботи кваліфікаційних центрів.

Наявна в Україні практика збору інформації щодо зайнятих у сфері фізичної культури і спорту функціонує багато років. Вона передбачає відображення часткової інформації у Зведеній звітності за формою 2 ФК, яка, на жаль, не відображає реального стану справ у державі, особливо у приватному й громадському секторах сфери. Підтвердженням цього є відсутність даних щодо показників кількості працівників у фітнес-індустрії, у системі спортивних клубів (як громадських організацій).

**Висновок.** Ринок праці у сфері фізичної культури і спорту є складовою частиною економічної системи країни. З огляду на викладене вагомим значення набуває вивчення ринку праці сфери фізичної культури і спорту з позиції міри, напрямів, заходів, інструментів державного регулювання. Нині виникає нагальна потреба врегулювання українського законодавства, яке регулює систему зайнятості у сфері фізичної культури і спорту, яка має містити дієві антикризові заходи, вказувати пріоритети в системі зайнятості сфери фізичної культури і спорту, а також механізми й індикатори їх реалізації з урахуванням місцевих стратегій зайнятості, організації якісної освіти розвитку трудового права у сфері фізичної культури і спорту.

#### Список використаних джерел

1. Дутчак М. Сучасна концепція кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту в Україні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. Вип. 2. С. 124–129. URL: <https://doi.org/10.32652>
2. Дутчак М., Андрєєва О., Катерина У. Формування структури професійних кваліфікацій фахівців з оздоровчого фітнесу в Україні. *Sport Science Spectrum*. 2025; 1: 36–42 DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-5>
3. Дутчак М., Путятіна Г. Інституційні особливості системи зайнятості у сфері спорту в Європейському Союзі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. Вип. 4. С. 63–71. DOI: <https://doi.org/10.32652>
4. Публічне управління у сфері зайнятості в Україні у контексті євроінтеграції: проблеми, ефективність, інноваційність, результативність: колективна монографія / за наук. ред. д. держ. упр. Р. В. Войтович та К. В. Дубич. Київ, 2020. С. 188–230.
5. Employment in sport: EUROSTAT. Statistics Explained [Internet]..[https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Employment\\_in\\_sport&oldid=477576](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Employment_in_sport&oldid=477576)

## ТРАНСФОРМАЦІЯ НАПРЯМІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО РУХУ НА УКРАЇНСЬКИХ ЗЕМЛЯХ НА МЕЖІ ХІХ–ХХ СТОЛІТЬ

Наталія САЛТАН

*Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна*

**Вступ.** Фізична культура є універсальним явищем, що охоплює ключові сфери життя суспільства. Багатовекторність її розвитку (загальний, спортивний, військовий та оздоровчий напрями) дає змогу комплексно задовольняти ключові потреби сучасної людини.

**Мета** — визначити основні характеристики й особливості розвитку загального, спортивного, військово-прикладного та оздоровчо-рекреаційного напрямів фізичної культури на українських землях наприкінці ХІХ — на поч. ХХ ст.

**Методи.** Для написання роботи були використані такі методи, як аналіз і узагальнення наукової літератури, історико-логічний порівняльно-типологічний методи.

**Результати й обговорення.** Ця проблематика перебувала в центрі наукової уваги багатьох дослідників, зокрема була предметом ґрунтовного розгляду в працях О. Вацеби, Е. Дорошенко, Б. Трофим'яка [1, 2, 3].

Фізична культура на українських землях має давні історичні традиції. Упродовж багатьох століть вона розвивалася в двох напрямках: військово-фізична підготовка та рекреаційне спрямування, яке було втілене в молодіжних іграх і забавах [4].

З другої половини ХІХ століття в результаті інтеграції європейських гімнастичних і спортивних систем (німецький турнен, шведська гімнастика, англійський спорт) розпочалася системна трансформація українського фізкультурно-спортивного руху. За сприяння державних інституцій і громадських об'єднань стихійні практики набули ознак організованості, диференціювавшись за чотирма напрямками: загальним, спортивним, військовим та оздоровчо-рекреаційним.

Фізкультурно-спортивний рух загальної спрямованості інституціоналізувався через обов'язкові уроки гімнастики в закладах освіти й діяльність товариств «Сокіл», «Січ» і «Пласт», де руханка була центральним елементом. Його метою було зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток і формування морально-етичних якостей особистості.

Фізкультурно-спортивний рух спортивної спрямованості реалізовувався завдяки діяльності університетів, спортивних клубів і спортивних учнівських організацій, а також як компонент товариств «Сокіл», «Січ» і «Пласт». Його метою було досягнення високих результатів, розвиток фізичних якостей та участь у змаганнях. Саме цей напрям заклав теоретичні й організаційні основи масового спорту та олімпійського руху в Україні.

Фізкультурно-спортивний рух військової спрямованості реалізовувався через діяльність армійських структур, спеціалізованих навчальних закладів, а також мілітарних осередків у межах скаутських, пластунських і січових організацій. Головною метою напряму була загальна фізична підготовка й формування спеціальних навичок, потрібних для ефективного несення військової служби.

Фізкультурно-спортивний рух оздоровчо-рекреаційної спрямованості розвивався як сукупність елементів фізичної активності в освіті, медицині й побуті. Він реалізовувався через ранкову гімнастику, рухливі перерви, літні табори, туристичні мандрівки й лікувальну фізкультуру. Водночас фізична активність залишалася невід'ємним складником повсякдення молоді, проявляючись через ігри й вправи під час народних і релігійних свят, а також на масових гуляннях (вечорницях і досвітках).

**Висновок.** Упродовж другої половини ХІХ — початку ХХ століття відбулась інституалізація фізкультурно-спортивного руху на українських землях, які входили до Австро-Угорської та Російської імперій. започатковано чотири напрямки його розвитку (загальний, спортивний, військовий та оздоровчо-рекреаційний), кожен з яких мав специфічну мету й засоби реалізації.

#### Список використаних джерел

1. Вацеба, О. (1997). Нариси з історії спортивного руху в західній Україні. Лілея-НВ.
2. Дорошенко, Е. Ю., & Потапова, Л. В. (2003). Розвиток фізичної культури в Україні (друга половина ХІХ — початок ХХ). ЗДУ.
3. Трофим'як, Б. (1997). Фізичне виховання та спортивний рух в Західній Україні (з початку 30-х років ХІХ ст. до 1939 р.). Ін-т змісту і методів навчання.
4. Цьось, А. В. (2005). Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку ХІХ ст. [Автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту, Харківська державна академія фізичної культури].

## ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ П'ЯТИКЛАСНИКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Микола СЕНИК, Мирослава ДАНИЛЕВИЧ

Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

**Вступ.** В умовах Нової української школи (НУШ) особливого значення набуває компетентнісний підхід, зорієнтований не лише на засвоєння знань, а й на розвиток умінь взаємодіяти, співпрацювати, дотримуватися правил і відповідально діяти в різних соціальних ситуаціях. Для учнів 5-х класів ця проблема є особливо актуальною, оскільки перехід до основної школи супроводжується адаптацією до нового соціального середовища, розширенням кола міжособистісної взаємодії та зростанням потреби в соціально прийнятних моделях поведінки. У сучасних дослідженнях підкреслюється, що фізичне виховання має значний потенціал для розвитку соціальних компетентностей школярів, зокрема завдяки співпраці, командній взаємодії та спільному розв'язанню рухових завдань [1, 2].

**Мета дослідження** — обґрунтувати особливості формування соціальних компетентностей учнів 5-х класів у процесі фізичного виховання в умовах НУШ.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури з проблем соціального розвитку школярів і педагогічного потенціалу фізичного виховання.

**Результати й обговорення.** Соціальні компетентності у фізичному вихованні доцільно розглядати як здатність учнів взаємодіяти з однолітками, працювати в команді, дотримуватися правил, виявляти повагу, взаємопідтримку й відповідальність [1, 3]. Для учнів 5-х класів ефективними засобами їх формування є парні й групові вправи, рухливі ігри, естафети, вправи на співпрацю, спільні завдання з розподілом ролей і коротка рефлексія. Систематичний огляд досліджень підтверджує позитивний вплив навчання у співпраці на міжособистісну взаємодію та залученість учнів [2]. Метааналіз сучасних праць свідчить, що програми, засновані на фізичній активності, сприяють розвитку соціально-емоційного навчання дітей, зокрема співпраці, саморегуляції та відповідальної поведінки [4]. Отже, урок фізичної культури в умовах НУШ є важливим простором соціалізації п'ятикласників, де вони вчаться домовлятися, ухвалювати спільні рішення й відповідати за результат команди.

**Висновок.** Формування соціальних компетентностей учнів 5-х класів є важливим завданням уроків фізичної культури в умовах НУШ. Найефективнішими засобами є навчання у співпраці, командні вправи, рухливі ігри й рефлексія після спільної діяльності. Їх систематичне використання сприяє розвитку співпраці, відповідальності, комунікації та позитивної взаємодії школярів.

### Список використаних джерел

1. Петрина, Р., & Кузів, О. (2024). Теоретичні основи формування соціальних компетентностей в учнів засобами фізичного виховання. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*, 42, 71–77. <https://doi.org/10.15330/fcult.71-77>
2. Bores-García, D., Hortigüela-Alcalá, D., Fernández-Río, F. J., González-Calvo, G., & Barba-Martín, R. (2021). Research on cooperative learning in physical education: Systematic review of the last five years. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 92(1), 146–155. <https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1719276>
3. Москаленко, Н. В., Сороколіт, Н. С., & Турчик, І. Х. (2019). Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів в рамках реформи «Нова українська школа». *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*, 223–229.
4. Moon, J., Webster, C. A., Mulvey, K. L., Brian, A., Stodden, D. F., Egan, C. A., et al. (2024). Physical activity interventions to increase children's social and emotional learning: A systematic review and meta-analysis. *Review of Education*, 12, e3455. <https://doi.org/10.1002/rev3.3455>

## ГОТОВНІСТЬ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО РОБОТИ ЗІ ШКОЛЯРАМИ–ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Роман СОФІНСЬКИЙ

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** У сучасних умовах реформування системи освіти України з особливою увагою розглядають питання інклюзивності навчального процесу, що передбачає забезпечення рівного доступу до якісної освіти для всіх категорій учнів, зокрема тих, хто має особливі освітні потреби або ж пережив вимушене переміщення внаслідок воєнних дій. Інклюзивне фізичне виховання стає важливим складником загальної інклюзивної практики, оскільки фізична активність сприяє не лише фізичному розвитку, а й психосоціальній адаптації та соціальній інтеграції школярів в освітній простір [1].

Водночас далеко не всі вчителі фізичної культури мають достатню підготовку для реалізації інклюзивних підходів. Професійна підготовка таких педагогів є предметом наукового обговорення й розвитку, оскільки сьогодні зростає суспільний запит на забезпечення інклюзивних освітніх практик, а науково обґрунтовані моделі підготовки фахівців цієї галузі лише розробляються [2].

Отже, дослідження готовності вчителів фізичної культури до роботи з вимушено переміщеними школярами в умовах інклюзивного уроку є актуальним і важливим для вдосконалення професійної підготовки педагогів, підвищення якості освітніх послуг і створення безбар'єрного навчального середовища, що відповідає сучасним освітнім, соціальним і психолого-педагогічним викликам.

**Мета** — вивчити та проаналізувати рівень готовності вчителів фізичної культури до роботи зі школярами — внутрішньо переміщеними особами (ВПО) в умовах інклюзивного уроку фізичної культури.

**Методи.** Застосовано анкетне опитування 385 вчителів фізичної культури, методи описової статистики, а також теоретичний аналіз, узагальнення й порівняння наукових джерел.

**Результати й обговорення.** Установлено, що вчителі фізичної культури високо оцінюють роль фізичного виховання у забезпеченні психоемоційної стабілізації, соціальної інтеграції та формуванні відчуття безпеки учнів–ВПО. Це також підтверджено даними спеціалізованої літератури [3]. Водночас більшість вчителів фізичної культури переконані, що таких учнів не варто розглядати як осіб з особливими освітніми потребами. Як наслідок, у школах зберігається традиційна структура уроку, у межах якого вчителі адаптовуються до змісту й методів навчання.

Найбільш поширеними прикладами такої адаптації є застосування рухливих ігор з елементами соціалізації, індивідуальний підхід і дихальні вправи, що свідчить про орієнтацію педагогів на психосоціально підтримувальні практики. Інклюзивний підхід реалізується переважно через педагогічну гнучкість, а не через системні організаційно-ресурсні зміни. Аналогічні висновки зробили й інші фахівці [4, 5]

Виявлено недостатню узгодженість позицій щодо використання спеціальних засобів і додаткових занять, що вказує на потребу у більш чітких методичних рекомендаціях, окрім підвищення рівня професійної підготовки педагогів.

**Висновок.** Готовність учителів фізичної культури до роботи з учнями–ВПО є частково сформованою та характеризується домінуванням гуманістичних і інтеграційних підходів. Вод-

ночас вона має переважно інтуїтивно-практичний характер і потребує системного розвитку, удосконалення професійної компетентності й посилення організаційно-ресурсного складника інклюзивного фізичного виховання.

### Список використаних джерел

1. Боднар, І., & Софінський, Р. (2024). Інклюзивне фізичне виховання для школярів, внутрішньо переміщених осіб. *Фізичне виховання, спорт та культура здоров'я в сучасному суспільстві*, 4(68), 32–39. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-04-32-39>
2. Демус, Я., Корносенко, О., & Фазан, В. (2025). Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до інклюзивного навчання в закладах загальної середньої освіти. *Педагогічні науки*, (85), 33–45. <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2025.1.33>
3. Александров, Д., Охріменко, І., Зарічанський, О., & Яцишин, О. (2025). Особливості соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених осіб до нового соціального середовища. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*, (13), 544–566. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-22>
4. Педорич, А. (2018). До питання готовності педагогів до інклюзивної освіти. *Освітологія*, (7), 101–107. <https://doi.org/10.28925/2226-3012.2018.7.101107>
5. Ярчук, Г., & Ганчева, К. (2021). Особливості підготовки вчителя фізичної культури в умовах інклюзивної освіти. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*, (56), 250–262. <http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/513>

УДК

## ОСОБЛИВОСТІ СФОРМОВАНOSTІ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОГО КОМПОНЕНТА ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОГО САМОВИХОВАННЯ

Андрій СТЕШИЦ

Український гуманітарний інститут, м. Буча, Україна

**Актуальність проблеми.** На сучасному етапі розвитку вищої освіти в Україні актуалізується проблема підготовки студентів до фізичного самовиховання як складника їхнього особистісного й професійного розвитку. Його розглядають не лише як засіб підвищення фізичної підготовленості, а й як чинник формування здорового способу життя, збереження працездатності та психоемоційної стійкості в умовах сучасних викликів [1].

Аналіз досліджень і практики фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) свідчить про недостатню залученість студентів до систематичної рухової активності, зокрема самостійних занять [2]. Обмежений обсяг обов'язкових занять не забезпечує належного рівня активності, що зумовлює потребу формування внутрішньої мотивації до фізичного самовиховання [3].

У цьому контексті важливим є дослідження мотиваційно-ціннісного компонента готовності студентів до фізичного самовиховання, який визначає ставлення до фізичної активності, усвідомлення її значущості й формує внутрішню мотивацію до рухової діяльності [4]. Його вивчення дає змогу виявити суперечності між усвідомленням важливості фізичної активності та рівнем її практичної реалізації, що є основою для обґрунтування ефективних педагогічних умов [5].

**Мета дослідження** — визначити особливості сформованості мотиваційно-ціннісного компонента готовності студентів до фізичного самовиховання на основі аналізу рівня усвідомлення його значущості, сформованості внутрішньої потреби у фізичній активності й домінуючих мотивів і реальної практики самостійних занять.

**Основні результати дослідження.** Аналіз результатів анкетування студентів дає змогу виявити особливості сформованості мотиваційно-ціннісного компонента їхньої готовності до фізичного самовиховання.

Установлено, що переважна більшість студентів усвідомлює значущість фізичного самовиховання: **51,5 %** респондентів вважають його дуже важливим, **39,9 %** — важливим, тоді як лише **7,9 %** оцінюють його як частково важливе і **0,7 %** — як неважливе. Це свідчить про високий рівень сформованості ціннісного ставлення до фізичної активності.

Результати дослідження також засвідчили наявність внутрішньої потреби у фізичній активності: **59,9 %** студентів постійно її відчують, **31,5 %** — час до часу, тоді як лише **5,7 %** — рідко і **3,0 %** — не відчують зовсім, що підтверджує достатній рівень мотиваційної готовності.

У структурі мотивації домінують внутрішні чинники: піклування про здоров'я (**68,0 %**), підтримання фізичної форми (**60,6 %**) та поліпшення самопочуття (**58,6 %**), тоді як зовнішні стимули мають незначний вплив (вимоги навчання — **5,2 %**, поради викладачів — **5,9 %**). Водночас **5,2 %** студентів зазначили відсутність мотивації до занять фізичною активністю.

Попри достатній рівень мотиваційно-ціннісних орієнтацій, виявлено недостатню їхню практичну реалізацію: лише **30,3 %** студентів регулярно займаються фізичними вправами самостійно, **54,7 %** — нерегулярно, **11,3 %** мають низький рівень зацікавленості, а **3,7 %** взагалі не проявляють інтересу. Це свідчить про наявність суперечності між високим рівнем мотивації та нестабільністю поведінкових проявів фізичної активності.

Узагальнення результатів дослідження свідчить, що мотиваційно-ціннісний компонент готовності студентів до фізичного самовиховання характеризується достатньо високим рівнем сформованості на рівні свідомості та настанов. Більшість респондентів (**51,5 %** і **39,9 %**) визнає його важливим або дуже важливим для збереження здоров'я, що підтверджує сформоване ціннісне ставлення до фізичної активності.

Установлено також наявність внутрішньої потреби у фізичній активності (**59,9 %** — постійно, **31,5 %** — періодично). Домінування мотивів, пов'язаних зі здоров'ям (**68,0 %**), фізичною формою (**60,6 %**) та самопочуттям (**58,6 %**), свідчить про переважання внутрішньої мотивації.

Водночас виявлено розрив між мотивацією та поведінкою: лише **30,3 %** студентів систематично займаються фізичними вправами, тоді як **54,7 %** роблять це нерегулярно. Це свідчить про недостатню реалізацію мотивації в практичній діяльності.

Отже, попри сформовану мотиваційну основу, її практична реалізація є нестабільною, що зумовлює потребу посилення педагогічного впливу для інтеграції мотиваційного й діяльнісного компонентів фізичного самовиховання.

**Висновок.** Результати дослідження засвідчили достатній рівень сформованості мотиваційно-ціннісного компонента: більшість студентів усвідомлює значущість фізичної активності та має внутрішню мотивацію до занять.

У структурі мотивації переважають внутрішні чинники (здоров'я, фізична форма, самопочуття), що створює сприятливі передумови для фізичного самовиховання.

Водночас виявлено розрив між мотивацією та її практичною реалізацією, що проявляється в недостатній регулярності занять, що зумовлює необхідність посилення педагогічного впливу.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробленням ефективних педагогічних умов для інтеграції мотиваційного й діяльнісного компонентів.

#### Список використаних джерел

1. Тимошенко О., Ареф'єв В., Грибан Г., Доміна Ж., Бублей Т., Бондар Т. Characteristics of the motivational value-based attitude of students towards physical education. 2019.
2. Татарченко Л. І., Присяжна М. К., Лашко Є. Л. Формування мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2021. № 2 (340), ч. 2. С. 83–91.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. Київ: Олімпійська література, 2012. Т. 1. 391 с.
4. Dolzhenko L., Pogrebnyak D. Formation of motivation for motor activity of student youth with different level of physical health. Theory and methodology of physical education and sport. 2014. № 4. С. 52–56.
5. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation. American Psychologist. 2000. Vol. 55, № 1. P. 68–78.

УДК

**ЦИФРОВА ТРАНСФОРМАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ:  
ПОГЛЯД УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ****Василь ТКАЧУК***Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Цифрова трансформація освіти є одним із ключових напрямів модернізації сучасної шкільної системи й відповідає запитам суспільства на інноваційні, гнучкі та персоналізовані освітні підходи [1, 3]. Фізичне виховання як компонент загальної середньої освіти також зазнає суттєвих змін, пов'язаних з упровадженням цифрових технологій, застосунків і онлайн-інструментів в освітній процес [2, 4, 5]. Особливого значення набуває позиція вчителів фізичної культури, які безпосередньо реалізують цифрові інновації на практиці [5, 6].

**Мета дослідження** — вивчити погляди учителів фізичної культури щодо цифрової трансформації фізичного виховання, рівня використання цифрових застосунків у професійній діяльності, а також визначення їхніх освітніх потреб і готовності до подальшого професійного розвитку в умовах цифровізації.

**Результати.** На основі проведення бесід та інтерв'ю з учителями фізичної культури під час курсів підвищення кваліфікації на базі Львівського державного університету фізичної культури встановлено, що більшість фахівців з фізичної культури позитивно оцінюють цифрову трансформацію фізичного виховання, розглядаючи цифрові застосунки як інструмент підвищення мотивації учнів до рухової активності, індивідуалізації навчання й удосконалення контролю за фізичною підготовленістю. Найчастіше вчителі використовують цифрові засоби для демонстрації техніки фізичних вправ, організації дистанційних або змішаних форм навчання, фіксації результатів і зворотного зв'язку з учнями. Для демонстрації техніки фізичних вправ учителі фізичної культури спонукають учнів спостерігати за особливостями навчання на основі відеороликів в ютуб-каналі. Для проведення дистанційних уроків використовують платформу Classroom, конференції в Zoom і Google-meet. Для фіксації результатів — електронні журнали й зворотного зв'язку з учасниками освітнього процесу — соціальні мережі, вайбер групи та електронні скриньки.

Разом із тим виявлено низку стримувальних чинників: недостатній рівень цифрової компетентності окремих учителів, обмежені матеріально-технічні ресурси закладів освіти, дефіцит методичних рекомендацій щодо інтеграції цифрових інструментів у зміст уроків фізичної культури. Учителі також висловлюють потребу в підвищенні кваліфікації, практико орієнтованих тренінгах і доступі до якісних цифрових освітніх ресурсів.

Особливої уваги заслуговує факт, що значна частина педагогів демонструє готовність до творчого використання цифрових застосунків, поєднуючи традиційні засоби фізичного виховання з елементами гейміфікації, цифрового моніторингу та формувального оцінювання.

**Висновки.**

1. Цифрову трансформацію фізичного виховання сприймають вчителі фізичної культури як об'єктивну й необхідну умову розвитку сучасного освітнього процесу, особливо в умовах воєнного стану.
2. Цифрові застосунки розширюють педагогічні можливості вчителя, сприяють підвищенню мотивації учнів і створюють умови для індивідуалізації фізичного навантаження.
3. Рівень готовності вчителів до цифрових змін є неоднорідним і потребує системної підтримки через підвищення цифрової компетентності й методичний супровід.

4. Подальший розвиток цифрового фізичного виховання має ґрунтуватися на поєднанні педагогічної доцільності, професійної автономії вчителя й науково обґрунтованих підходів до використання цифрових технологій.

#### Список використаних джерел

1. Римар О., Сороколіт Н. Особливості застосування цифрового застосунку BetterMe у фізичному вихованні школярів. *Альтернативний туризм: матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю* (17–18 жовт. 2024 р.). Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2024. С. 294–297.
2. Сороколіт Н. С. Теоретико-методологічні підходи до трансформації фізичного виховання учнів у закладах загальної середньої освіти: дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Сороколіт Наталія Стефанівна. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. 553 с.
3. Сороколіт Н., Римар О., Кудрявець Д. Комп'ютерні програми як засіб моніторингу фізичного стану школярів. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. 2024. Вип. 42. С. 78–84. DOI: 10.15330/fcult.78-84.
4. Сороколіт Н., Ткачук В., Маланчук Г. Цифрові застосунки як інноваційні засоби підвищення ефективності уроків фізичної культури. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. 2025. Вип. 44. С. 65–69. DOI: 10.15330/fcult.44.65-69.
5. Sorokolit N., Moskalenko N., Rymar O., Matviiv V., Pasichnyk V., Solovey A., Mandiuk A., Malanchuk H. Physical education of Ukrainian schoolchildren during distance learning. *Society. Integration. Education: proceedings of the International Scientific Conference*. Rēzekne, 2024. Vol. 1. P. 528–537. DOI: 10.17770/sie2024vol1.7875.
6. Sorokolit N., Bodnar I., Rymar O., Shevtsiv U., Shymanova-Stefanyshyn O. Digital applications in physical education: experience, benefits, and implementation challenges. *Environment. Technology. Resources: proceedings of the 16th International Scientific and Practical Conference*. Rezekne, 2025. Vol. 3. P. 329–335. DOI: 10.17770/etr2025vol3.8535.

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗРОБКИ ІНКЛЮЗИВНИХ ПРОГРАМ З ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ В МЕЖАХ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОЕКТУ «TEAM-EU-UA»

Олександр ТОМЕНКО<sup>1</sup>, Ярослав ГАЛАН<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка,  
м. Суми, Україна

<sup>2</sup>Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича  
ГО «МОЛОДЬ. НАУКА. СПОРТ. ЗДОРОВИЙ РУХ УКРАЇНИ»  
м. Чернівці, Україна

**Вступ.** Через військову агресію в Україні виникає потреба організації дозвілля й рухової активності дітям-біженцям. Слід розробити інклюзивні програми з фізичної активності для школярів, які одночасно сприятимуть розвитку командного духу й поширенню європейських цінностей. Саме тому проєкт «Розвиток командного духу для впровадження та інтеграції цінностей ЄС в Україні» є актуальним сьогодні в контексті інтеграції [2, 4].

**Мета** — розробити й імплементувати інклюзивні програми з фізичної активності для школярів як інструмент поширення цінностей ЄС.

**Методи** — аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, методи синтезу й систематизації.

**Результати й обговорення.** Розроблено два окремі освітні продукти: інклюзивну програму фізичної активності «Активні екологічні ігри для всіх» та інклюзивну спортивну програму «Ігри та перегони для всіх», які містять плани занять, рекомендації для тренерів і вчителів, а також навчальні матеріали двома мовами: українською та англійською. Ці програми доступні на вебсторінці проєкту TEAM-EU-UA (рис. 1).

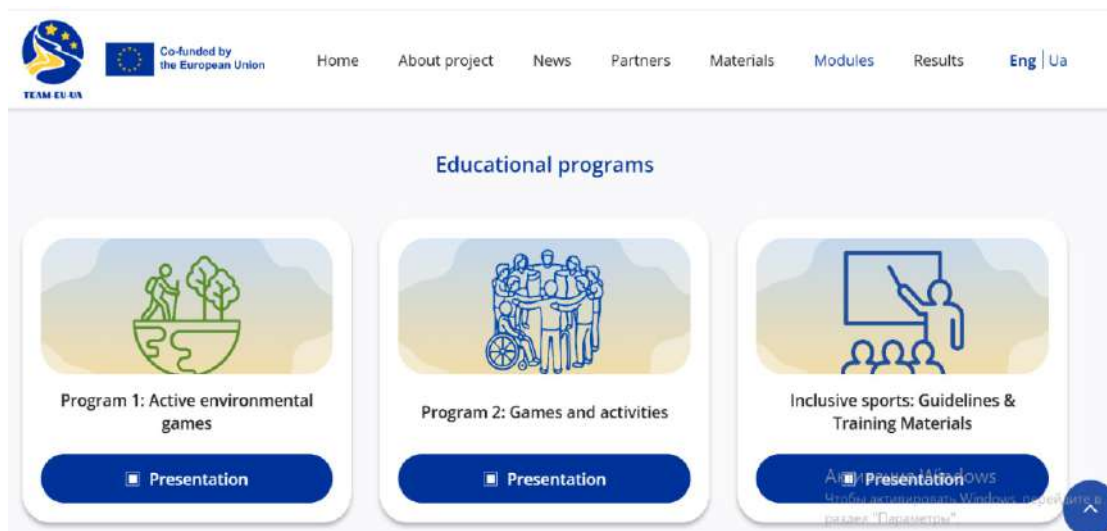


Рис. 1. Програми та навчальні матеріали для вчителів [3]

Програми розроблені для школярів початкової школи, включно з мігрантами, дітьми з порушеннями здоров'я, а також поведінковими й іншими труднощами. Їх реалізують тренери й учителі у співпраці з волонтерами, передбачена активна взаємодія з батьками.

Програма «Активні екологічні ігри для всіх» [1] має такі цілі: розвиток екологічних знань, підвищення обізнаності про екологічні проблеми, розвиток здатності естетично сприймати довкілля й ідентифікувати себе з ним, розвивати швидкісні, координаційні здібності тощо.

Інша розроблена інклюзивна спортивна програма «Ігри та перегони для всіх» розрахована на 12 занять (6 тижнів по 2 заняття): 1. Дружба. Командний дух. Лідерство 2. Права людини. Верховенство права. Чесна гра. 3. Свобода. Демократія. Людська гідність. 4. Рівність. Гендерна рівність. 5. Екологічна свідомість. 6. Толерантність та культурна чутливість.

Спільні риси розроблених програм — реалізація в позакласний час або на вихідних; адаптація до умов воєнного стану з урахуванням ризиків безпеки; інтеграція культурної чутливості за допомогою модифікації ігор відповідно до різних культурних, етнічних і релігійних груп та завдяки розробленню авторських екологічних ігор; інтеграція гендерної рівності завдяки забезпеченню рівного доступу для дітей обох статей; програми містять рекомендовані плани занять; програми містять навчальні матеріали й покрокові інструкції щодо їх підготовки. Їх реалізують від лютого 2026 року в закладах загальної середньої освіти м. Суми та м. Чернівці.

**Висновок.** Розроблено інклюзивну програму фізичної активності «Активні екологічні ігри для всіх» та інклюзивну спортивну програму «Ігри та активності для всіх». Зміст програм містить плани уроків, методичні рекомендації та навчальні матеріали для тренерів і викладачів.

### Список використаних джерел

1. Inclusive physical activity program «Active Environmental Games for All» <https://fliphtml5.com/obbtm/TOMENKO1eng/>
2. Galan, Y., & Tomenko, O. (2025). Features of the implementation of the TEAM-EU-UA project as a tool for introducing European values among refugee children. *Olimpiyskiy ta paralimpiyskiy sport*, (3), 17–23.
3. Programs and training materials for educators in English. <https://team-eu-ua.com/modules/#course751>
4. Tomenko, O., Galan, Y., & Greba, R. (2025). Dissemination of European values among schoolchildren through involvement in sports events and physical activity. *Young Sport Science of Ukraine*, 2, 186–186.

## ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ УПРАВЛІННЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Роман ТЯГУР, Андрій СИНІЦЯ, Юлія ВОРОНИЧ, Наталія ГРУШЕЦЬКА

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

**Вступ.** У сучасних умовах трансформації суспільства й цифровізації управлінських процесів особливої актуальності набуває проблема впровадження інноваційних технологій управління у сфері фізичного виховання і спорту. Розвиток галузі потребує переходу від традиційних адміністративних моделей управління до сучасних управлінських концепцій, що ґрунтуються на використанні цифрових технологій, аналітичних систем і доказового управління. Ефективне функціонування спортивних організацій значною мірою залежить від здатності керівників застосовувати інноваційні управлінські інструменти, спрямовані на підвищення результативності діяльності, оптимізацію організаційних процесів і розвиток кадрового потенціалу галузі (1).

**Мета** — теоретично обґрунтувати роль інноваційних технологій управління в підвищенні ефективності функціонування системи фізичного виховання і спорту.

**Завдання:** проаналізувати сучасні підходи до управління сферою фізичної культури і спорту; визначити основні інноваційні управлінські технології, які застосовують у галузі; обґрунтувати їх значення для підвищення ефективності діяльності спортивних організацій.

**Методи:** аналіз та узагальнення наукової літератури, системний і структурно-функціональний підхід, порівняльний аналіз і теоретичне узагальнення.

**Результати й обговорення.** Результати дослідження свідчать, що інноваційні технології управління у сфері фізичного виховання і спорту формуються під впливом сучасних управлінських концепцій та цифрових трансформацій. Одним із ключових напрямів, на нашу думку, є впровадження дата менеджменту (data-management), що передбачає використання цифрових баз даних, аналітичних платформ та інформаційних систем для моніторингу показників фізичної підготовленості, результатів спортивної діяльності й ефективності функціонування спортивних організацій (3). Доведено, що важливу роль відіграє застосування концепції доказового менеджменту (evidence-based management), відповідно до якої управлінські рішення ухвалюють на основі науково обґрунтованих даних, статистичного аналізу й результатів емпіричних досліджень. Це дає змогу підвищити об'єктивність управлінських рішень та ефективність управління спортивними системами (5). Треба відзначити, що сучасні управлінські практики також передбачають використання SMART-управління, що ґрунтується на постановці конкретних, вимірюваних, досяжних, релевантних і часово визначених цілей розвитку організацій у сфері фізичної культури і спорту. Поряд з цим значного поширення набувають інструменти проєктного менеджменту, що використовуються для реалізації спортивних програм, організації змагань і розвитку спортивної інфраструктури (4). Установлено, що ефективність управління підвищується також завдяки застосуванню системи KPI-показників (Key Performance Indicators), які дають змогу оцінювати результативність діяльності спортивних установ, ефективність управлінських рішень і рівень досягнення стратегічних цілей розвитку галузі. З огляду на наведене вище можна констатувати, що інтеграція сучасних управлінських технологій сприяє формуванню інноваційної моделі управління сферою фізичного виховання і спорту, що відповідає вимогам сучасного інформаційного суспільства (2).

**Висновок.** Вважаємо за доцільне підкреслити, що інноваційні технології управління є важливим чинником модернізації системи фізичного виховання і спорту. Їх використання

забезпечує підвищення ефективності управлінських процесів, оптимізацію організаційної діяльності спортивних установ і розвиток професійних компетентностей фахівців галузі. На наш погляд, перспективи подальших досліджень пов'язані з розробленням цифрових управлінських платформ, удосконаленням систем аналітичного моніторингу спортивної діяльності й упровадженням сучасних моделей стратегічного управління у сфері фізичної культури і спорту.

### **Список використаних джерел**

1. Демиденко М. О., Захарова І. Ю., Карпюк І. Ю. Інноваційні оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп // Інноваційна педагогіка. 2023. Вип. 55, т. 3 С 76–81.
2. Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В. Інноваційні технології в системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти // Освіта і здоров'я підростаючого покоління: матеріали міжнародного симпозіуму. Київ: Алатон, 2024. С. 80–84.
3. Караулова С. І., Маліков М. В. Сучасні інноваційні технології в професійній підготовці фахівців у сфері фізичного виховання і спорту. Педагогіка та психологія: сучасні світові тенденції, виклики та перспективи. 2022, № 1. С. 45–52.
4. Тищенко В. О., Іваненко С. В., Харченко — Баранецька Л. Л., Ковальчук Л. В., Комарова Т. В. Інноваційні методи підготовки бакалаврів і магістрів у сфері фізичної культури і спорту. // Наукрвий часопис Українського Державного університету ім. М. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: зб. наукових праць/ За ред. О. В. Тимошенка. К.: Вид-во УДУ ім. М. Драгоманова, 2025. Вип. 3 (189). С!.; — 167. № 1. С. 162–167.
5. Shilbury D., Ferkins L. Sport Management: Principles and Applications. 5th ed. London: Routledge, 2020.

## ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ГІРСЬКОЛИЖНОГО СПОРТУ У ФОРМУВАННІ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Ігор УЛИНЕЦЬ

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Сучасні підходи до фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку потребують пошуку ефективних засобів для гармонійного розвитку рухових, зокрема координаційних, якостей [2, 4]. Гірськолижний спорт є унікальним видом фізичної діяльності, що поєднує різні форми рухової активності, стимулює розвиток загальної моторики, рівноваги, просторової орієнтації, а також швидкості реакцій [1, 3].

**Мета роботи** — розробити й експериментально перевірити ефективність методики із використанням елементів гірськолижного спорту для розвитку координаційних якостей молодших школярів.

**Методи.** У дослідженнях взяли участь учні двох молодших класів загальноосвітньої школи, яких поділили на експериментальну й контрольну групи по 16 осіб у кожній. Експериментальним чинником слугував варіативний модуль з гірськолижного спорту (комплекс із 12 вправ на схилах) у програмі фізичної культури, заняття за яким проводилися двічі на тиждень. Для оцінювання координації використано комплекс із семи тестів: на статичну й динамічну рівновагу, спритність, точність балістичних рухів, загальну координацію (смуга перешкод), координацію верхніх кінцівок і просту реакцію.

**Результати.** Після 12 тижнів педагогічного експерименту показники координації дітей в експериментальній групі поліпшилися в середньому на 15–20 %. Найбільш виражені та вірогідні ( $p < 0,01$ – $0,001$ ) позитивні зміни відбулися в динамічній рівновазі, часі простої реакції, спритності (човниковий біг) і координації під час зміни напрямку руху. Запропонований модуль з 12 спеціалізованих фізичних вправ (наприклад, спуск у напівприсіді, «змійка» між фішками, переходи з лижі на лижу) довів свою ефективність у системному розвитку моторики дітей. Також зафіксовані стабільні зміни ( $p < 0,05$ ) у статичній рівновазі, що свідчить про вдосконалення функціонування вестибулярного апарату дітей.

**Обговорення й висновки.** Гірськолижний спорт є дієвим засобом цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей дітей 6–10 років, оскільки тренування відповідають чутливим періодам формування рівноваги й точності рухів. Використання елементів гірськолижної підготовки як варіативного модуля в шкільній програмі сприяє не лише розвитку моторних навичок, й суттєвому підвищенню мотивації школярів до фізичної активності. Цей підхід доцільно впроваджувати в закладах освіти, особливо в регіонах із природними умовами, придатними для зимового активного відпочинку. Застосований комплекс із семи тестових завдань може бути рекомендований як надійна система моніторингу координаційної підготовленості учнів.

### Список використаних джерел

1. Ruiz, L. M., & Sánchez, J. (2017). Coordination in motor learning among children. *Journal of Physical Education Research*, 4(2), 55–68.
2. Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor Learning and Performance* (6th ed.). Human Kinetics.
3. Улинець, І. (2025). Перспективи формування координаційних якостей молодших школярів засобами гірськолижного спорту. *Молода спортивна наука України*, 29(2), 192–195.
4. Шиян, Б. М. (2012). Теорія і методика фізичного виховання школярів. Навчальна книга Богдан.

## ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ Й СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ ЗАСОБАМИ ШКІЛЬНОГО СПОРТУ

Євгеній ФЕДАН

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Формування національної стійкості й соціальної інтеграції школярів під час війни є надзвичайно актуальною проблемою. Тривалий соціальний стрес, переміщення й психологічні травми вимагають пошуку дієвих механізмів підтримки молоді. Шкільний спорт володіє значним потенціалом для полегшення адаптації, підвищення згуртованості й поліпшення психосоціального благополуччя дітей, однак цей потенціал потребує детального вивчення впровадження ефективних педагогічних підходів.

**Мета** — теоретично обґрунтувати й аналізувати педагогічний потенціал шкільного спорту у формуванні національної стійкості й соціальної інтеграції школярів в умовах повномасштабної війни, а також виокремити найбільш ефективні педагогічні підходи для досягнення цієї мети.

**Методи:** аналіз, синтез, узагальнення й систематизація наукових літературних джерел з проблем шкільного спорту та інклюзивного виховання.

**Результати й обговорення.** Аналіз сучасних досліджень засвідчив, що участь школярів у спортивних заходах сприяє поліпшенню соціальної інтеграції та розвитку комунікативних навичок. Визначено, що структуровані, адаптовані й групові форми фізичної активності підсилюють взаєморозуміння між дітьми з різним соціальним досвідом і можливостями. На підставі аналізу виокремлено низку ключових педагогічних підходів, які є найбільш дієвими в кризових умовах: індивідуалізовано-адаптивний і соціально-виховний підходи, кооперативне навчання, інтерактивні й ігрові методи, інклюзивна практика, соціальноорієнтовані програми, спорторієнтоване миротворче виховання та травмаінформований підхід. Їх застосування сприяє формуванню взаємоповаги, емпатії, зниженню конфліктності й розвитку навичок мирного співіснування. Шкільний спорт у педагогічному контексті розглядають не лише як засіб фізичного розвитку, а і як інструмент формування єдності, толерантності та громадянської відповідальності.

**Висновок.** Потенціал шкільного спорту у формуванні національної стійкості й соціальної інтеграції школярів реалізується за умови комплексного застосування адаптивних, інклюзивних і соціально-виховних педагогічних підходів. Створене на їх основі підтримувальне середовище формує в дітей почуття єдності, солідарності, взаємоповаги й громадянської відповідальності, що є базовими компонентами національної стійкості в умовах повномасштабної війни.

### Список використаних джерел

1. Круцевич, Т. Ю., & Нападій, А. В. (2021). Соціалізаційний потенціал фізичного виховання школярів: сучасні підходи та технології. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (2), 17–24.
2. Чередніченко, С. В., & Огієнко, М. О. (2024). Сучасні підходи до інклюзивної освіти в Україні та за кордоном. *Олімпійський та паралімпійський спорт*, (2). <https://doi.org/10.32782/olimp spu/2024.2.14>
3. Korcz, A., Cieřła, E., & Urbański, P. (2024). The role of school functioning, physical activity, BMI, sex and age in building resilience among Ukrainian refugee children in Poland. *Scientific Reports*, 14, 5308. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-55933-6>
4. UNESCO. (2023). *Education and sport for peace and inclusion: Global report*. UNESCO.
5. UNICEF. (2022). *Sport for development in emergency contexts: Child protection and social cohesion*. UNICEF.

**ВИЗНАЧЕННЯ ПРІОРИТЕТНОСТІ РІЗНОВИДІВ  
ФІТНЕСУ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ****Людмила ХАРЧЕНКО-БАРАНЕЦЬКА***Чорноморський національний університет імені Петра Могили,  
м. Миколаїв, Україна*

**Вступ.** Фітнес відіграє важливу роль у формування здорового способу життя людини. Автори О. Хуртенко, С. Дмитренко [1] дослідили ефективний вплив інноваційних фітнес-технологій на фізичну підготовленість школярів, а дослідники І. В. Шеремет, К. С. Василенко, Є. М. Пономаренко [2] довели домінуючу роль фітнесу у фізичному розвитку здобувачів вищої освіти. У зв'язку з багатогранністю реалізації фітнесу в житті населення України, майбутні фахівці сфери фізичної культури і спорту повинні здобути теоретико-методичні знання, вмінням й навички для реалізації одного з основних завдань сьогодення — формування здорової нації. Завдяки опануванню першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності А7 Фізична культура і спорт обов'язковим освітнім компонентом «Практика в фітнес-центрах», майбутні фахівці здобувають важливі спеціальні фахові компетентності, які дають змогу в практично-професійному аспекті успішно засвоїти систему й методику навчально-тренувальних занять у фітнес-індустрії.

**Мета дослідження** — виявити пріоритетні різновиди фітнесу серед студентської молоді в межах проходження практики в фітнес-центрах.

**Результати й обговорення.** Повноцінна реалізація й розв'язання завдань освітнього компонента «Практика в фітнес-центрах» на сьогодні, у зв'язку з військовими діями, у прифронтових містах вимагає від керівництва вибір баз практики, які відповідають нормативним нормам безпеки і водночас професійності персоналу. Ураховуючи такі аспекти, здобувачі вищої освіти проходили практику в провідних фітнес-центрах міста Миколаєва: «I want sport» і «Septem fitness». За період практики здобувачі вищої освіти не лише ознайомилися з різновидами фітнес-програм, а й були помічниками інструкторів у різних вікових групах займаючихся. Протягом чотирьох тижнів здобувачі спробували такі види програм: 1. Флай-стретчинг, 2. Стретчинг, 3. Пілатес, 4. Хатха-йога, 5. TRX-функціонал, 6. CrossFit. По завершенні практики здобувачі вищої освіти на основі проведеного опитування, обрали найбільш цікавий для них вид фітнесу за період практики. Зокрема, 28 % здобувачів обрали CrossFit, 25 % обрали Флай-стретчинг, 23 % — хатху-йогу, 20 % обрали TRX-функціонал і по 2 % здобувачів надали перевагу стретчингу й пілатесу.

**Висновок.** Здобувачі вищої освіти під час проходження практики у фітнес-центрах мали змогу вивчити й апробувати різні напрями фітнесу, що вбачаємо корисним і ефективним для формування в майбутніх фахівців сфери фізичного виховання та спорту сучасних трендових тенденцій реалізації фітнес-напрямів з різними верствами населення.

**Список використаних джерел**

1. Хуртенко О., Дмитренко С. (2025). Формування здорового способу життя школярів засобами інноваційних фітнес-технологій у процесі фізичного виховання // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. праць. Вип. 20 (39)*. С. 97–108. <https://vspu.net/fks/index.php/fks/article/view/853/831>
2. Шеремет І. В., Василенко К. С., Пономаренко Є. М. (2020). Роль фітнес-технології для профілактики гіподинамії студентів // *Інноваційна педагогіка. Вип. 23. Т. 2*. С. 124–128. [https://innovpedagogy.od.ua/archives/2020/23/part\\_2/27.pdf](https://innovpedagogy.od.ua/archives/2020/23/part_2/27.pdf)

## ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ В УНІВЕРСИТЕТІ РАКОЦІ

Аніко ЧЕГІЛЬ

*Закарпатський угорський університет ім. Ференца Ракоці II,  
м. Берегове, Україна*

**Вступ.** У сучасній системі вищої освіти зростає значення формування здоров'язбережувальної компетентності студентської молоді, зокрема майбутніх педагогів. Це пов'язано з тим, що педагоги не лише передають знання, а й виконують важливу соціально-виховну функцію, формуючи в дітей ціннісне ставлення до здоров'я. Період навчання в закладах вищої освіти є критичним етапом формування здоров'язбережувальної поведінки, однак він часто супроводжується підвищеним рівнем стресу, недостатньою фізичною активністю й порушенням здорового способу життя [1].

**Мета дослідження** — проаналізувати рівень сформованості здоров'язбережувальної поведінки студентів педагогічних спеціальностей.

**Методи.** Дослідження проведено із застосуванням кількісного підходу за методом анкетування. У ньому взяли участь 92 студенти спеціальностей «дошкільна освіта» й «початкова освіта».

**Результати й обговорення.** Одержані результати показали, що більшість студентів оцінює власний стан здоров'я як добрий або задовільний [2]. Водночас показники психічного благополуччя є менш стабільними: частина респондентів відзначає втому, емоційне виснаження й зниження мотивації, що узгоджується із сучасними дослідженнями студентської молоді [3].

Аналіз настанов засвідчив, що студенти мають достатній рівень знань щодо здорового способу життя, зокрема у сфері харчування та фізичної активності [2]. Однак виявлено розрив між знаннями й реальною поведінкою: не всі студенти дотримуються здорових звичок у повсякденному житті.

Рівень фізичної активності залишається недостатнім, що особливо характерно для студентів заочної форми навчання. Це узгоджується з результатами досліджень, які підкреслюють потребу посилення ролі фізичного виховання у вищій школі.

Також встановлено, що хоча більшість студентів відкидає шкідливі звички, ефективні стратегії управління стресом сформовані недостатньо, що свідчить про потребу розвитку психоемоційних навичок.

**Висновок.** Результати дослідження свідчать, що здоров'язбережувальна поведінка студентів педагогічних спеціальностей характеризується достатнім рівнем обізнаності, однак її практична реалізація є недостатньою.

Виявлено розрив між когнітивним і поведінковим компонентами здоров'язбережувальної компетентності. Найбільш проблемними сферами є фізична активність і стрес-менеджмент.

Отже, актуальним є впровадження в закладах вищої освіти комплексних програм, спрямованих на формування практичних навичок здорового способу життя, що сприятиме підвищенню професійної готовності майбутніх педагогів.

### Список використаних джерел

1. Кубіцький, С. О., & Вознюк, О. В. (2022). Formation of a healthy lifestyle in the student youth as a complex task of Ukrainian education. *Педагогічні науки*, 4(111), 184–194

2. Чегіль А. М. (2026). Дослідження здоровл'язбережувальної компетенції студентів спеціальностей «дошкільна освіта» та «початкова освіта». *Випуск 18* / Ред. кол.: В. Ф. Черкасов, О. А. Біда, Н. І. Шетеля та ін. Ужгород-Кропивницький. 182–186

3. Pikó, B., & Szabó, L. (2025). Az egyetemisták mentális jólléte: stressz, kiégés, tudatos jelenlét, reziliencia és az élet értelmességének vizsgálata. *Iskolakultúra*, 35(9), 3–18

## РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ФІЗИЧНОГО, ПСИХОЕМОЦІЙНОГО Й СОЦІАЛЬНОГО ВІДНОВЛЕННЯ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ

Марина ЧЕРВОНОШАПКА, Наталія ПОЛІЩУК

Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів, Україна  
Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, Україна

**Вступ.** Воєнні виклики в Україні загострили проблему збереження здоров'я населення. Тривалий стрес, вимушене переміщення, соціальна нестабільність, обмеження доступу до звичних форм дозвілля й зниження рівня повсякденної рухової активності негативно позначаються на фізичному і психоемоційному стані людини. У наукових працях автори аналізують фізичну й психічну шкоду, яка завдається населенню внаслідок війни [1, 2]. У людей часто проявляються поведінкові зміни, а також симптоми депресії та тривоги, психосоматичні проблеми.

**Мета** — обґрунтувати роль рухової активності як чинників відновлення здоров'я населення, збереження людського потенціалу держави.

**Методи.** Використано методи теоретичного аналізу й узагальнення даних наукової літератури.

**Результати й обговорення.** Рухова активність є базовою умовою підтримання нормального функціонування серцево-судинної, дихальної, нервової та опорно-рухової систем, а також важливим чинником профілактики хронічних захворювань. Водночас вона забезпечує не лише потрібний рівень фізичного навантаження, а й емоційне розвантаження, відновлення соціальних контактів, формування позитивної мотивації до здорового способу життя й повернення до активної життєвої позиції. В умовах війни це особливо важливо для дітей, молоді, внутрішньо переміщених осіб, військовослужбовців, ветеранів і цивільного населення, яке перебуває в стані хронічного напруження. Систематичне залучення до доступних форм рухової активності сприяє зниженню тривожності, зміцненню сну, підвищенню стресостійкості, зміцненню фізичної підготовленості й профілактиці гіподинамії. Практична цінність фізичної рекреації полягає в її варіативності: це можуть бути оздоровча ходьба, фітнес-програми, рекреаційний туризм, рухливі й спортивні ігри, адаптивні заняття, індивідуальні й групові рухові практики. Важливо, що такі форми можуть бути адаптовані до віку, стану здоров'я, рівня підготовленості й безпекових умов. Їх реалізація у закладах освіти, громадах, центрах підтримки, програмах реабілітації та ветеранських ініціативах створює передумови для комплексного відновлення людини. У цьому контексті збереження генофонду доцільно розглядати не лише у демографічному, а й у соціально-біологічному вимірі як збереження фізичного, психічного, репродуктивного й трудового потенціалу нації.

**Висновок.** Рухова активність в умовах воєнних викликів є дієвим ресурсом фізичного, психоемоційного й соціального відновлення населення. Їх системне впровадження в освітнє середовище, громади, програми реабілітації й дозвілля сприятиме зміцненню здоров'я, підвищенню життєстійкості населення, формуванню культури самозбереження й збереженню людського потенціалу України.

### Список використаних джерел

1. Danyliuk, I., & Bohucharova, O. (2023). The Russia-Ukraine War in Western Media: A Psycholinguistic Modelling of the 'Hybrid' Phase. *East European Journal Of Psycholinguistics*, 10(2), 9–20. <https://doi.org/10.29038/eejpl.2023.10.2.dan>
2. Shapovalova, T. (2023). Comparative analysis of war veterans' adaptation programs to civilian life in Ukraine, Great Britain and the USA. *Social & Legal Studios*, 6(3), 161–170. doi: 10.32518/sals3.2023.161.

## НОРМАТИВНО-ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПОГЛИБЛЕНОГО ВИВЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗДОБУВАЧАМИ ПРОФІЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Роман ЧОПИК, Наталія МАЦОЛА

*Дрогобицький державний педагогічний університет  
імені Івана Франка, м. Дрогобич, Україна*

**Вступ.** Реформа загальної середньої освіти в межах концепції Нової української школи передбачає оновлення нормативно-програмного забезпечення, зокрема з фізичної культури [4]. Запропоновано можливі три рівні залучення змісту галузі «Фізична культура» до профілів загальної середньої освіти відповідно до інтересів здобувачів, можливостей закладів освіти й зацікавленості стейкхолдерів [5]. Організація поглибленого вивчення фізичної культури в 10–12 класах є предметом особливої уваги.

**Мета дослідження** — проаналізувати нормативно-програмне забезпечення вивчення фізичної культури на поглибленому рівні в профільній середній освіті.

### **Завдання:**

1. На основі аналізу чинних нормативних документів визначити статус фізичної культури у структурі профільної школи.
2. Визначити особливості поглибленого рівня вивчення фізичної культури у профільній школі і з'ясувати механізми реалізації індивідуальної освітньої траєкторії учнів.

**Методи дослідження:** аналіз нормативно-правових документів, що регламентують освітній процес профільної школи; систематизація та узагальнення науково-методичних підходів до організації фізичного виховання і положень щодо реалізації модельних навчальних програм.

**Результати й обговорення.** Нормативно-програмне забезпечення профільної середньої освіти визначено Законом України «Про повну загальну середню освіту» й Державним стандартом профільної середньої освіти [1, 2].

Відповідно до «Типової освітньої програми для 10–12 класів закладів загальної середньої освіти, які забезпечують здобуття профільної середньої освіти за академічним спрямуванням», освітній компонент галузі «Фізична культура» є обов'язковим і спільним для всіх профілів. Фізичної культури немає серед визначеного в цьому документі переліку профілів з поглибленим вивченням окремих предметів, які можуть формуватися в академічних ліцеях у межах трьох кластерів. Водночас можливості для поглибленого вивчення фізичної культури у 10–12 класах чітко унормовано. У типовій освітній програмі зазначено: «Якщо профіль навчання, сформований академічним ліцеєм, передбачає поглиблене вивчення навчальних предметів / курсів, які не зазначені в типових навчальних планах Типової освітньої програми, академічний ліцей може обрати типовий навчальний план відповідного кластера як базовий і доповнити його необхідними навчальними предметами та/або курсами за рахунок навчальних годин для обов'язкових освітніх компонентів за обраним профілем та навчальних годин для вибіркового освітніх компонентів» [3, с. 8].

У переліку модельних навчальних програм для обов'язкових освітніх компонентів, спільних для всіх профілів (додаток 5), вказана «Фізична культура. 10–12 класи. Поглиблений рівень», що також регламентує нормативну основу для організації поглибленого вивчення предмета [3].

Важливу роль у поглибленому вивченні фізичної культури може відігравати варіативний складник освітньої програми через упровадження факультативів, спецкурсів та інших форми

організації занять. Для учнів, орієнтованих на вступ до закладів вищої освіти фізкультурного профілю, поєднувати шкільне навчання з позашкільною спортивною діяльністю може забезпечити реалізацію індивідуальної освітньої траєкторії.

**Висновки.** Нормативно-програмне забезпечення профільної середньої освіти регламентує поглиблене вивчення фізичної культури у 10–12 класах через модельну навчальну програму й варіативний складник. Такий підхід дає змогу не тільки адаптувати навчання до індивідуальних освітніх потреб здобувачів, й забезпечує формування навичок і здоров'язберезувальних компетентностей, розвиток фізичних якостей та підготовку учнів до подальшого навчання в закладах вищої освіти фізкультурного спрямування.

#### Список використаних джерел

1. Верховна Рада України. (2020). *Закон України «Про повну загальну середню освіту»*.
2. Кабінет Міністрів України. (2024, 25 липня). *Постанова № 851 «Про затвердження Державного стандарту профільної середньої освіти»*.
3. Міністерство освіти і науки України. (2025). *Типова освітня програма для 10–12 класів закладів загальної середньої освіти* (наказ № 765 від 26 травня 2025 р.).
4. Сороколіт, Н. С., & Чопик, Р. В. (2023). Нормативно-програмне забезпечення фізичного виховання в умовах Нової української школи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 5К(165), 130–133.
5. Чопик, Р. В., Мацола, Н. П., & Максим'як, В. М. (2025). Нормативно-програмне забезпечення фізичного виховання здобувачів профільної середньої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 5К(191), 215–219.

## СПОРТИВНІ ІГРИ В РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЧОЛОВІКІВ ІЗ НИЗЬКОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ: ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД

Володимир ЧОРНИЙ

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Зниження рівня рухової активності серед чоловіків працездатного віку є характерною тенденцією сучасного суспільства, що пов'язано з цифровізацією праці, поширенням сидячих професій і пасивних форм дозвілля. Недостатню фізичну активність розглядають як один із провідних чинників ризику розвитку неінфекційних захворювань і зниження якості життя. За рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я дорослі повинні виконувати не менше ніж 150–300 хв помірної або 75–150 хв інтенсивної фізичної активності на тиждень. У воєнних умовах в Україні проблема підтримання фізичного й психічного здоров'я чоловіків набуває особливої актуальності, що підсилює потребу в доступних формах рекреаційно-оздоровчої діяльності.

**Мета** — проаналізувати закордонний досвід використання спортивних ігор у рекреаційно-оздоровчій діяльності чоловіків із низьким рівнем рухової активності.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення наукової літератури, порівняння закордонних підходів до використання спортивних ігор у рекреаційно-оздоровчій діяльності чоловіків.

**Результати й обговорення.** Закордонний досвід демонструє, що ефективним засобом залучення дорослого населення до фізичної активності є спортивні ігри у форматі «спорт для всіх», де пріоритетом виступає оздоровчий ефект, а не спортивний результат. У багатьох європейських країнах поширені аматорські ліги, муніципальні програми «спорт після роботи» й клубні заняття. Часто використовують модифіковані правила (зменшені майданчики, скорочений час гри, меншу кількість учасників), що робить заняття доступнішими для осіб з низькою руховою активністю.

Особливо популярними є мініфутбол, баскетбол 3 × 3, рекреаційний волейбол, флорбол, а також ракеткові види спорту. Дослідження показують, що участь у спортивних іграх позитивно пов'язана з показниками фізичного й психічного благополуччя чоловіків середнього віку [1, 3]. Ракеткові види спорту мають значний оздоровчий потенціал, оскільки поєднують аеробне навантаження з рухами швидко-силового характеру [2].

У міжнародній практиці організовані рекреаційні спортивні формати розглядають як перспективний спосіб залучення дорослих, які працюють, до регулярної фізичної активності. Для чоловіків із малорухливим характером праці такі заняття є перспективними, оскільки поєднують фізичне навантаження з функцією відновлення після робочого дня [4].

**Висновок.** Аналіз закордонного досвіду показав, що спортивні ігри є перспективним засобом рекреаційно-оздоровчої діяльності чоловіків із низькою руховою активністю. Їх ефективність у міжнародній практиці пов'язана з доступністю, адаптивністю ігрових форматів, емоційною залученістю учасників і поєднанням фізичного, соціального й психоемоційного впливу. Це дає підстави вважати спортивні ігри доцільним засобом підвищення рухової активності й зміцнення здоров'я чоловіків працездатного віку.

### Список використаних джерел

1. Blake, H., Buckley, J. D., Sandercock, G. R. H., & Castle, A. J. (2022). Sport participation and subjective outcomes of health in middle-aged men: A scoping review. *American Journal of Men's Health*, 16(3). <https://doi.org/10.1177/15579883221084493>

2. Cádiz Gallardo, M. P., Pradas, F., Moreno-Azze, A., & Carrasco Páez, L. (2023). Physiological demands of racket sports: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1149295. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1149295>
3. Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: A systematic review and the “Mental Health through Sport” conceptual model. *Systematic Reviews*, 12(1), Article 102. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>
4. Wiertsema, S., Kraaykamp, G., & Beckers, D. (2024). Cognitive job demands and sports participation among young workers: What moderates the relationship? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(2), Article 144. <https://doi.org/10.3390/ijerph21020144>

**REGENERATIVE SIGNIFICANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN NATURAL ENVIRONMENTS AMONG STUDENTS OF PERFORMING ARTS IN RELATION TO ACADEMIC AND ARTISTIC WORKLOAD****Štefan ADAMČÁK<sup>1</sup>, Michal MARKO<sup>2</sup>, Stanislav AZOR<sup>3</sup>**<sup>1</sup>*Faculty of Sports Science and Health, Matej Bel University in Banská Bystrica*<sup>2</sup>*Faculty of Performing Arts, Academy of Arts in Banská Bystrica*<sup>3</sup>*Institute of Physical Education and Sports, Technical University in Zvolen***Abstract**

Physical activity undertaken in natural environments constitutes an important determinant of both psychological and physical restoration, while also contributing to maintenance of health status and the long-term sustainability of artistic performance. Examining this issue by level of study makes it possible to determine whether increasing academic and artistic experience is associated with differences in both the extent of engagement in such activity and the perception of their restorative effects. This study aims to analyze the use of physical activity and the perceived restorative effects of such activity among students of performing arts, with particular emphasis on activity performed in natural environments, comparing students enrolled in bachelor's (BA) and master's (MA) degree programs. The study sample comprised 144 students of Faculty of Performing Arts (Academy of Arts in Banská Bystrica). At 95 % confidence level, the sample may be regarded as sufficiently representative. Data was collected by means of survey and analyzed using Pearson's chi-square test with Cramér's  $V$  as measure of effect size. For ordinal variables, the Mann-Whitney U-Test was applied ( $\alpha = .05$ ). In both groups, walking or hiking emerged as the most common reported form of physical activity undertaken in natural environments (BA: 80.2 %; MA: 87.5 %). The most commonly reported frequency of using nature-based physical activity as means of recovery was 1–2 times/ week. Across both degree levels, respondents perceived physical activity in natural environments as means of simultaneous psychological and physical restoration (BA: 60.4 %; MA: 64.6 %). Statistical analysis revealed no significant differences between BA and MA students either in frequency of engagement in nature-based physical activity or in perceptions of its restorative effects ( $p > .05$ ). Effect size indicated that degree level had only negligible to small discriminatory power. Within the study sample, degree level did not emerge as significant factor influencing either engagement in physical activity in natural environments or perceptions of its restorative effects. In terms of applied perspective, these findings support the promotion of regular participation in such activity through all stages of higher education, with particular emphasis on their preventive and restorative value.

The authors acknowledge the financial support of Scientific Grant Agency of Ministry of Education, Research, Development and Youth of Slovak Republic under Grant No. 1/0512/24: Epidemiology of Musculoskeletal Disorders in Students of Performing Arts.

**Key words:** Physical activity in natural environments, regenerative process, stress load, students of performing arts.

UDC

**DIFFERENCES IN ENTRY MOTOR TESTING BETWEEN  
YOUNGER AND OLDER PRIMARY SCHOOL BOYS IN RELATION  
TO SELECTED FITNESS AND GYMNASTIC INDICATORS****Stanislav AZOR, Ľudmila KURIPLACHOVÁ,  
Karin BAISOVÁ, Jana LUPTÁKOVÁ***Institute of Physical Education and Sports, Technical University in Zvolen***Abstract**

Motor performance testing at the beginning of the school period provides important information about the current level of strength, coordination, flexibility, and basic gymnastic readiness of pupils. Analyzing differences between younger and older boys may help identify age-related changes in physical development and performance, while also indicating which motor abilities require greater attention in school physical education. The aim of study was to analyze selected anthropometric and motor indicators in boys attending primary schools and to compare the younger cohort (5th grade) with the older cohort (6th grade). The sample consisted of 52 boys, including 25 pupils from the 5th grade and 27 pupils from the 6th grade. Data was obtained from entry motor testing and included age, body height, body weight, body mass index, sit-ups, flexed-arm hang, standing long jump, flamingo balance test, forward rolls, sit-and-reach performance, and selected gymnastic skill indicators. Data was processed using descriptive statistics and Welch's t-test for two independent groups ( $\alpha = .05$ ). The older cohort achieved significantly higher values in body height ( $p = .0005$ ), body weight ( $p = .0005$ ), and body mass index ( $p = .0313$ ), which reflects expected developmental differences between grades. In contrast, the younger cohort performed significantly better in sit-ups ( $p = .0046$ ). No statistically significant between-group differences were found in flexed-arm hang ( $p = .9756$ ), standing long jump ( $p = .3887$ ), flamingo balance test ( $p = .1258$ ), average performance in forward rolls ( $p = .9370$ ), sit-and-reach test ( $p = .4025$ ), total gymnastic score ( $p = .2400$ ), or the number of completed gymnastic elements ( $p = .5312$ ). In terms of applied perspective, the results suggest that age-related differences in primary school boys are more evident in anthropometric characteristics and abdominal strength endurance, whereas coordination, flexibility, and selected gymnastic skills appear relatively comparable between the compared groups.

**Key words:** Anthropometric characteristics, gymnastic skills, motor performance, physical fitness, primary school boys.

ASSOCIATION BETWEEN STRENGTH TRAINING AND POSTURE  
AND BALANCE: A COMPARISON OF WOMEN AND MENWojciech KASPEREK<sup>1</sup>, Fabian STRUS<sup>1</sup>, Maciej Tomasz KOCHMAN<sup>1</sup>,  
Joanna BARAN<sup>1</sup>, Marta KASPRZAK<sup>1</sup>, Aleksandra KIELAR<sup>2</sup>,<sup>1</sup>Faculty of Health Sciences and Psychology, University of Rzeszów,  
Tadeusza Rejtana Avenue 16C, 35–310 Rzeszów, Poland.<sup>2</sup>Faculty of Medicine, University of Rzeszów, Tadeusza  
Rejtana Avenue 16C, 35–310 Rzeszów, Poland.

Strength training is a recommended form of physical activity with a well-documented positive impact on health. However, long-term exposure to training loads may be associated with the development of specific adaptations, manifested, among others, by changes in spinal alignment and postural balance. The magnitude and significance of these changes may differ depending on sex.

**Goal:** Assessment of sagittal spinal curvature and postural balance, along with an analysis of their interrelationships in women and men.

**Methods:** The study included 124 participants who underwent anthropometric measurements, including height, body weight, waist circumference, and hip circumference. Spinal curvatures were assessed using an electronic inclinometer, and body balance was evaluated using a Cosmogamma stabilometric platform.

**Results:** Statistically significant differences were found between the analyzed groups in sacral inclination angle ( $p < 0.001$ ) and lumbar lordosis ( $p = 0.02$ ). In the assessment of balance, significant differences were observed between the groups both under eyes-open conditions and in the mean velocity of center of pressure (COP) displacement in the anteroposterior direction under eyes-closed conditions. Furthermore, a positive correlation was observed between balance parameters and sacral inclination.

**Discussion and conclusions:** There are significant differences in the shape of spinal curvatures in strength-trained men and women, and additional data for women indicate the influence of these curvatures on balance parameters. At the same time, differences in balance test scores were observed between these groups, regardless of the biomechanical characteristics of the spinal curvatures. These findings may find practical application in broader health care, sports training and recreational physical activity by selecting appropriate training programmes that take into account the changes observed in both groups.

## References:

1. L. Maestroni *i in.*, „The Benefits of Strength Training on Musculoskeletal System Health: Practical Applications for Interdisciplinary Care”, *Sports Med.*, t. 50, nr 8, s. 1431–1450, sie. 2020, doi: 10.1007/s40279-020-01309-5.
2. J. Heil i D. Büsch, „Dynamic postural control and physical stress: an approach to determining injury risk in real sporting conditions”, *Ger. J. Exerc. Sport Res.*, t. 53, nr 2, s. 196–205, cze. 2023, doi: 10.1007/s12662-022-00833-y.
3. W. Kasperek *i in.*, „Spinal Alignment and Pain: An Assessment of Amateur Road Cyclists — A Pilot Study”, *Healthcare*, t. 13, nr 2, s. 129, sty. 2025, doi: 10.3390/healthcare13020129.
4. M. Kochman, G. Cmela, W. Kasperek, A. Guzik, i M. Drużbicki, „Body Posture and Low Back Pain: Differences between Folk and Ballroom Dancers”, *Healthcare*, t. 12, nr 2, Art. nr 2, sty. 2024, doi: 10.3390/healthcare12020137.
5. N. Šarabon i Ž. Kozinc, „Effects of Resistance Exercise on Balance Ability: Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials”, *Life*, t. 10, nr 11, Art. nr 11, lis. 2020, doi: 10.3390/life10110284.

FITNESS, ACTIVITY, AND SLEEP: A COMPARATIVE  
STUDY OF UNIVERSITY STUDENTSMarta KASPRZAK<sup>1,2</sup>, Patrycja WODECKA<sup>2</sup>, Aleksandra KIELAR<sup>3</sup>,  
Wojciech KASPEREK<sup>2</sup>, Maciej Tomasz KOCHMAN<sup>2</sup><sup>1</sup> Doctoral School of the Medical University of Lublin<sup>2</sup> Faculty of Health Sciences and Psychology, University of Rzeszów,  
Tadeusza Rejtana Avenue 16C, 35–310 Rzeszów, Poland.<sup>3</sup> Faculty of Medicine, University of Rzeszów,  
Tadeusza Rejtana Avenue 16C, 35–310 Rzeszów, Poland.

Physical activity and fitness are essential for maintaining overall health and well-being. University students are particularly vulnerable to lifestyle changes, such as reduced exercise and prolonged sitting. Understanding differences between students in demanding programs, like physiotherapy, and less active fields may help identify at-risk populations.

**Goal:** To compare physical activity, physical fitness, and sleep quality between physiotherapy and administration students and to explore potential associations.

**Methods:** The study included 100 students of the University of Rzeszów aged 20–25 years (mean age:  $22.35 \pm 1.40$ ), including 50 physiotherapy and 50 administration students. Physical activity was assessed using the short Polish version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) over the previous 7 days. Sleep quality was evaluated using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) over the previous month. Physical fitness was determined using the Zuchora test. Statistical significance was set at  $p < 0.05$ .

**Results:** Physiotherapy students had higher total physical activity ( $2966.9 \pm 1763.1$  vs.  $809.3 \pm 574.04$  MET;  $p < 0.001$ ), with higher scores in vigorous, moderate, and walking activity domains. Administration students spent more time sedentary ( $296.48 \pm 113.76$  vs.  $217.70 \pm 117.38$  min/day;  $p = 0.002$ ). Physiotherapy students demonstrated better overall fitness ( $22.0 \pm 3.22$  vs.  $17.54 \pm 1.76$  points;  $p < 0.001$ ), with high and very high fitness levels observed only among them. Sleep quality was similar between groups (PSQI:  $3.86 \pm 1.82$  vs.  $3.82 \pm 2.26$ ;  $p = 0.591$ ), although physiotherapy students slept less ( $0.38 \pm 0.75$  vs.  $0.62 \pm 0.67$ ;  $p = 0.030$ ) and reported more daytime dysfunction related to sleepiness ( $0.78 \pm 0.51$  vs.  $0.46 \pm 0.61$ ;  $p = 0.007$ ). Correlation analysis revealed no significant relationships between sleep quality and activity or fitness in either group.

**Discussion and Conclusions:** Physiotherapy students showed higher physical activity and overall fitness, while administration students spent more time sedentary. Despite these differences, no significant associations were found between sleep quality and activity or fitness. These findings highlight the importance of promoting active lifestyles and reducing sedentary behavior among university students to support overall health.

## References:

1. Elías, M. N. (2021). Assessment and monitoring of sleep in the intensive care unit. *Critical Care Nursing Clinics of North America*, 33(2), 109–119.
2. Schuch, F. B., & Vancampfort, D. (2021). Physical activity, exercise, and mental disorders: It is time to move on. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 43(3), 177–184.
3. Walnik, L., Kück, M., Tegtbur, U., Fischer, V., & Kerling, A. (2022). Physical fitness, nutrition and quality of life in German medical students. *Nutrients*, 14(24), 5375.
4. Vitale, K. C., Owens, R., Hopkins, S. R., & Malhotra, A. (2019). Sleep hygiene for optimizing recovery in athletes: Review and recommendations. *International Journal of Sports Medicine*, 40(8), 535–543.
5. Liu, X., Lang, L., Wang, R., Chen, W., Ren, X., Lin, Y., & others. (2021). Poor sleep quality and its related risk factors among university students. *Annals of Palliative Medicine*, 10(4), 4479–4485.

## MOVE MORE, HURT LESS? A COMPARATIVE STUDY OF LOW BACK PAIN AND PHYSICAL ACTIVITY AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Maciej Tomasz KOCHMAN<sup>1</sup>, Dawid SELWA<sup>1</sup>, Rafał BARAN<sup>1</sup>, Joanna BARAN<sup>1</sup>,  
Marta KASPRZAK<sup>1</sup>, Aleksandra KIELAR<sup>2</sup>, Wojciech KASPEREK<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Faculty of Health Sciences and Psychology, University of Rzeszów,  
Tadeusza Rejtana Avenue 16C, 35–310 Rzeszów, Poland.

<sup>2</sup> Faculty of Medicine, University of Rzeszów,  
Tadeusza Rejtana Avenue 16C, 35–310 Rzeszów, Poland.

Low back pain is a prevalent health problem worldwide, posing a significant burden. Its multifactorial etiology necessitates identifying population groups at increased risk. University students may represent such a group, particularly those exposed to contrasting physical demands, such as physiotherapy and administration students.

**Goal:** To compare physical activity levels, as well as the frequency and intensity of low back pain, between physiotherapy and administration students. Additionally, the study examined associations between pain, physical activity, and anthropometric parameters.

**Methods:** A total of 100 participants aged 20–25 years were enrolled, including 50 physiotherapy students ( $22.78 \pm 0.91$  years) and 50 administration students ( $21.98 \pm 1.33$  years). Physical activity was assessed using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Pain intensity was measured with the Visual Analogue Scale (VAS), and disability related to back pain was assessed with the Quebec Back Pain Disability Scale (QBPDS). Anthropometric measurements included height, weight, BMI, WHR, and WHtR.

**Results:** Administration students reported significantly higher levels of back pain and disability (QBPDS:  $9.28 \pm 6.95$  vs.  $3.02 \pm 3.94$ ; VAS:  $2.3 \pm 1.38$  vs.  $1.0 \pm 1.46$ ;  $p < 0.001$ ). Physiotherapy students demonstrated significantly higher physical activity levels (MET:  $6547.6 \pm 6490.25$  vs.  $1334.4 \pm 2655.97$ ;  $p < 0.001$ ) and spent less time in sedentary behavior ( $205.5 \pm 103.16$  vs.  $270.1 \pm 110.84$  minutes/day;  $p < 0.01$ ). No significant differences were observed in anthropometric parameters between the groups. Correlation analyses revealed no significant associations between pain intensity and physical activity or anthropometric indices in either group, except for a weak positive relationship ( $R = 0.289$ ;  $p = 0.04$ ) between disability and sedentary time among administration students.

**Discussion and conclusions:** Students with a predominantly sedentary lifestyle exhibit higher levels of low back pain and related disability compared to more physically active peers. However, physical activity and anthropometric measures were not significantly associated with pain intensity. These findings highlight the importance of reducing sedentary behavior in prevention strategies targeting low back pain among young adults.

### References:

1. Castro, O., Bennie, J., Vergeer, I., Bosselut, G., & Biddle, S. J. H. (2020). How sedentary are university students? A systematic review and meta-analysis. *Prevention Science*, 21(3), 332–343.
2. Howie, E. K., McVeigh, J. A., Smith, A. J., & Straker, L. M. (2020). Physical activity trajectories from childhood to late adolescence and their implications for health in young adulthood. *Preventive Medicine*, 139, 106224.
3. Li, Y., Yan, L., Hou, L., Zhao, X., Liu, J., & Wang, X. (2023). Exercise intervention for patients with chronic low back pain: A systematic review and network meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1155225.
4. Maruszczak, K., Kielar, A., Kasprzak, M., Kasperpek, W., & Kochman, M. (2023). Adolescents' nutritional status and its association with physical fitness, physical activity attitudes, and sleep duration. *Archives of Physiotherapy and Global Researches*, 26(1), 13–20.
5. Zovko, V., Djuric, S., Sember, V., & Jurak, G. (2021). Are family physical activity habits passed on to their children? *Frontiers in Psychology*, 12, 741735.

**ZNACZENIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ ORAZ WYBRANYCH ZACHOWAŃ  
ZDROWOTNYCH WŚRÓD OSADZONYCH W ZAKŁADACH KARNYCH  
W POŁUDNIOWO-WSCHODNIEJ POLSCE — DONIESIENIA WSTĘPNE**

**Mateusz KUPCZYK<sup>1</sup>, Tomasz BLICHARSKI<sup>2</sup>, Karolina TURZAŃSKA<sup>2</sup>,  
Cezary MAZEK<sup>3</sup>, Aneta BEŚCIAK<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>*Szkoła Doktorska, Uniwersytet Medyczny w Lublinie, Polska*

<sup>2</sup>*Klinika Rehabilitacji, Uniwersytet Medyczny w Lublinie, Polska*

<sup>3</sup>*Instytut fizjoterapii, Wydział Nauk o Zdrowiu i Psychologii,  
Collegium Medicum, Uniwersytet Rzeszowski, Polska*

Aktywność fizyczna w warunkach izolacji penitencjarnej stanowi istotny element wspierający zdrowie psychofizyczne oraz proces resocjalizacji. Motywacyjne uwarunkowania jej podejmowania w populacji osadzonych pozostają jednak niewystarczająco poznane.

**Materiał i metody.** Badanie miało charakter przekrojowy i eksploracyjny. Objęto nim 140 mężczyzn osadzonych w dwóch jednostkach penitencjarnych w południowo-wschodniej Polsce: typu półotwartego w Dębicy (n=90) oraz typu zamkniętego w Rzeszowie (n=50). Do analizy włączono 94 osoby (67,1 %), które deklarowały podejmowanie aktywności fizycznej w trakcie odbywania kary pozbawienia wolności. W badaniu wykorzystano autorski kwestionariusz ankiety oraz Kwestionariusz Celów Aktywności Fizycznej (ang. *Inventory of Physical Activity Objectives* — IPAO), umożliwiający ocenę zarówno charakterystyki podejmowanej aktywności, jak i jej uwarunkowań motywacyjnych.

**Wyniki.** Badani podejmowali aktywność fizyczną średnio 14,5 razy w miesiącu. Najczęściej wybraną formą aktywności były ćwiczenia siłowe (98,9 %), następnie gry zespołowe (30,9 %) oraz bieganie (21,3 %). Średni miesięczny czas aktywności fizycznej wynosił 59 godzin i 22 minuty na osobę. Do najczęściej wskazywanych celów podejmowania aktywności należały: troska o zdrowie, poprawa sprawności fizycznej oraz dobre samopoczucie. Analiza wyników IPAO wykazała stosunkowo niską wartość motywacyjną aktywności fizycznej, niski poziom organizacji czasu (3,80 sten) oraz wytrwałości w działaniu (3,15 sten), przy jednoczesnym umiarkowanym poziomie konfliktu motywacyjnego (5,55 sten) i wielowymiarowości celów (5,15 sten).

**Wnioski.** Aktywność fizyczna stanowi istotny element funkcjonowania osób osadzonych, jednak jej potencjał nie jest w pełni wykorzystywany. Wyniki wskazują na potrzebę wdrażania ustrukturyzowanych i ukierunkowanych motywacyjnie programów aktywności fizycznej w jednostkach penitencjarnych oraz stanowią podstawę do dalszych badań analitycznych.

**Piśmiennictwo:**

1. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. Geneva: World Health Organization; 2020. Available from: <https://www.who.int/poland/pl/publications/9789240014886>.
2. Hilpisch C, Müller J, Mutz M, et al. Physical, Mental, and Social Health of Incarcerated Men: The Relevance of Organized and Informal Sports Activities. *J Correct Health Care*. 2023;29(6):439–449. doi:10.1089/jchc.22.12.0093.
3. Camplain R, Shuman S, Alonso A, Schmitter E, Lopez J, Gelatt A, et al. Using time use diaries to assess physical activity and sedentary behavior in jail populations. *BMC Public Health*. 2025;25:2503.
4. Wahl-Alexander Z, Jacobs JM. Physical Activity and Social Behaviors of Incarcerated Youth Participating in a Sport-Leadership Program. *J Correct Health Care*. 2022;28(6). doi:10.1089/jchc.21.04.0029.

## DETERMINATION OF LATENT STRUCTURES OF THE MOTIVATIONAL SPHERE OF VOCATIONAL EDUCATION STUDENTS

Vladyslav MOCHERNIUK, Inna TKACHIVSKA

*Vasyl Stefanyk Carpathian National University*

**Introduction.** Amid fundamental changes in Ukraine's vocational education and training (VET), physical education is shifting from an auxiliary discipline to a strategic tool for building individual resilience and professional fitness, making the formation of motivation for physical activity especially acute in a sector where productivity depends on physical endurance and psychomotor coordination [1, 2].

**Research aim.** To determine the latent structure of motivation among vocational education students for physical culture classes.

**The task of the study** is to identify latent factors of motivation and barriers to motor activity among students in order to substantiate personalized trajectories for strengthening their professional resilience under wartime conditions.

**Methods.** A survey was conducted among 70 students of VPU No. 17 in Kolomyia in 2025 using the author's methodology to establish the peculiarities of motivation for physical culture and sports classes, adherence to a healthy lifestyle, and self-assessment of quality of life. The survey results were processed using mathematical statistics methods (correlation, factor, and cluster analysis).

**Results and discussion.** It was established that traditional health-improvement goals are being replaced by pragmatic demands for strengthening health (60 %) and relieving psychological stress (29 %). At the same time, the main barriers to regular activity are lack of time (56 %), caused by additional military duties, as well as internal factors such as laziness (34 %) or health problems (23 %).

The principal component method determined four latent structures that explain 72 % of the variance in the motivational sphere. The dominant factor was "Existential Security and Coping Strategies" (28 % of variance), which integrates variables of psychological state, movement restrictions, and changes in activity due to the war. This confirms the reorientation of physical culture toward the function of "survivalism". The second factor, "Social Representation and Aesthetics" (18 %), indicates that the importance of external appearance for youth self-presentation is preserved; however, aesthetics is now increasingly associated with physical ability to protect. The factors "Institutional Deficiency" (14 %) and "Nutritional Awareness" (12 %) demonstrate students' demand for modernization of educational programs, in particular interest in team games (61 %) and knowledge about rational nutrition and daily regimen.

K-means cluster analysis allowed identification of three qualitatively different groups of learners. The first group — "highly active" (40 %) — is characterized by stable frequency of classes (more than 4 times per week), normal BMI, and the highest level of subjective quality of life. The second group — "low-active" (40 %) — demonstrates minimal involvement (1–2 times per week) and higher stressful impact from barriers. The third group — "intensive but irregular" (20 %) — is distinguished by long sessions (over 1.5 hours), often a sign of compensatory behavior for emotional relief. Correlation analysis confirmed that students who maintain regular activity have 40 % higher resilience to war-related stress, while indicators of daily regimen and nutrition directly correlate with the sense of quality of life ( $r=0.40$  and  $r=0.46$ , respectively).

**Conclusion.** The revealed heterogeneity of student groups requires abandoning unified standards in favor of personalized health trajectories that integrate digital self-monitoring tools (TPACK framework) and psychological relaxation techniques.

### References

1. Mocherniuk, V., Martyn, V., Semeniv, B., Soletskyi, O. (2025). Convergent influence of physical culture on the quality of life of students. *Bulletin of the Precarpathian University. Series: Physical Culture*, (44), 103–108. <https://doi.org/10.15330/fcult.44.103-108>
2. Mocherniuk, V., Tkachivska, I. (2026) Motivational sphere and value orientations of vocational education students in the context of physical culture. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 1, 472–479. <https://doi.org/10.31891/pcs.2026.1.52>

## PHYSICAL CULTURE LITERACY AS A STRUCTURAL COMPONENT OF THE STUDENT'S PERSONALITY PHYSICAL CULTURE

Petro PETRYTSA, Petro LADYKA

*Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University*

**Introduction.** The relevance of the problem is due to the need to rethink the goals of physical education of students in the context of the formation of a personality capable of consciously supporting motor activity and health-preserving behavior. In this context, it is advisable to consider physical literacy not as a set of individual knowledge or motor skills, but as an integrative characteristic that provides a value attitude to physical activity and the ability to apply relevant knowledge in everyday life.

**Purpose of the study.** To substantiate the essence of literacy in physical culture as a structural component of the physical culture of the student's personality and outline its main components.

**Research methods.** Analysis, synthesis, generalization and systematization of scientific and methodological literature on the problems of physical education of student youth, physical culture of the personality and literacy in physical culture.

**Results and discussion.** In the course of theoretical analysis, it was established that literacy in physical culture should be interpreted as an integrative quality of the student's personality, which combines a system of knowledge about physical activity and health preservation, a positive value attitude towards classes, the ability to consciously organize one's own motor activity and apply the acquired competencies in everyday life. This approach gives grounds to consider literacy in physical culture not as a narrow indicator of awareness or physical fitness, but as a structural component of the physical culture of the individual [1, 3].

It is substantiated that literacy in physical culture has a multi-component structure. Its cognitive component includes knowledge about the importance of physical activity for health, the principles of building a motor regime, the basics of self-control, safety and prevention of overload. The motivational and value component reflects the awareness of the significance of physical culture, the presence of internal motivation for classes and a stable orientation to a healthy lifestyle. The activity-practical component is manifested in the ability to select exercises in accordance with individual needs, independently plan motor activity, use physical culture and health-improving means in educational and extracurricular activities. The reflective and behavioral component is associated with the ability to assess one's own physical condition, adjust the load, adhere to the regularity of classes and translate knowledge into sustainable behavioral practices [2, 5].

It has been determined that the formed literacy in physical culture ensures the student's transition from formal fulfillment of educational requirements to a conscious personal need for physical activity. It is this literacy that serves as the basis for the development of a responsible attitude to one's own health, independence in choosing forms of physical activity, and readiness to maintain an appropriate level of physical culture after completing studies at a higher education institution [4, 5].

The inclusion of physical literacy in the structure of the student's physical culture expands the traditional understanding of physical education. In this case, not only indicators of physical fitness become a priority, but also the level of awareness, motivation, ability to self-regulation and practical use of knowledge in real life situations. This allows us to consider physical literacy as one of the key conditions for the formation of a culture of health, an active lifestyle and personal maturity of student youth [2].

**Conclusions.** Thus, physical literacy is an important structural component of the physical culture of a student's personality, combining knowledge, values, motivation, practical skills and reflexive

mechanisms of self-regulation. Its formation ensures not only the successful participation of the student in physical education and health-improving activities, but also creates the basis for the long-term preservation of motor activity and health-preserving behavior. We see the prospect of further research in the development of criteria, indicators and levels of formation of physical literacy in students of higher education institutions.

### References

1. Durden-Myers, E., Bartle, G., Whitehead, M. E., & Dhillon, K. K. (2022). Exploring the notion of literacy within physical literacy: A discussion paper. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 853247. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.853247>
2. Edwards, L., Bryant, A., Keegan, R., Morgan, K., & Jones, A. (2017). Definitions, foundations and associations of physical literacy: A systematic review. *Sports Medicine*, 47(1), 113–126. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0560-7>
3. Otravenko, O. V. (2015). Formation of student personality's physical culture as subject of professional functioning. *Physical Education of Students*, 19(6), 50–55. <https://doi.org/10.15561/20755279.2015.0607>
4. Pavlova, I., Petrytsa, P., Andres, A., Osip, N., Khurtenko, O., Rudenok, A., Hotsuliak, N., & Zlenko, N. (2021). Measuring physical literacy in Ukraine: Development of a set of indicators by Delphi method. *Physical Activity Review*, 9(1), 24–32. doi:10.16926/par.2021.09.04
5. Whitehead, M. (Ed.). (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203881903>

**THE ROLE OF THE CANADIAN INSTITUTE  
OF MILITARY AND VETERANS HEALTH  
RESEARCH (CIMVHR) IN THE DEVELOPMENT  
OF PHYSICAL REHABILITATION  
PROGRAMS FOR MILITARY VETERANS**

**Valeriy YEDNAK, Petro LADYKA, Mykhailo VASIRUK**

*Ternopil National Pedagogical University named after V. Hnatyuk,  
Ternopil, Ukraine*

**Relevance.** Physical rehabilitation of war veterans is one of the key elements of the health care and social support system in countries that participated in armed conflicts. For Ukraine, which is in a state of war, the issue of restoring the health and functional capacity of military personnel is of particular relevance. The experience of Canada, which has a developed veteran support system, is valuable for the implementation of effective rehabilitation models. The Canadian Institute for Military and Veterans Health Research (CIMVHR) plays a leading role in the development, implementation and evaluation of innovative approaches to the physical rehabilitation of veterans, in particular in cooperation with international partners and Ukrainian specialists. [1, 2]

CIMVHR brings together over 1,700 researchers from 46 Canadian universities and 15 international partners, enabling interdisciplinary research, the application of cutting-edge technologies, and the development of methodologies for the rehabilitation of military and veterans. The institute focuses on prosthetics, exoskeletons, telerehabilitation, and the integration of mental health into physical rehabilitation. [2]

**Goal research:** analysis of CIMVHR activities in the field of physical rehabilitation of war veterans and assessment of the possibilities of adapting Canadian experience for the Ukrainian rehabilitation system.

**Research objectives:** 1. To characterize the main areas of CIMVHR research on physical rehabilitation of veterans. 2. To identify the possibilities of applying Canadian approaches in Ukraine.

**Results.** CIMVHR focuses its research on comprehensive physical rehabilitation of veterans, integrating biomedical, psychological and social aspects. Priority topics are — recovery after amputations, the introduction of modern prostheses, the use of exoskeletons, telerehabilitation (the provision of rehabilitation services remotely, using information and communication technologies). The institute actively cooperates with clinics, universities, charitable foundations and government agencies, which allows implementing research results into practice and forming national rehabilitation standards. [2]

CIMVHR actively implements a multidisciplinary approach, where teams of physical and rehabilitation medicine doctors, occupational therapists, physical therapists, prosthetists, psychologists and social workers play a key role. Modern methods include kinesitherapy, functional training, the use of robotic prostheses, exoskeletons, virtual reality (VR) and telemedicine platforms for remote patient support. Particular attention is paid to the adaptation of prostheses to individual needs, training in the use of assistive devices and the integration of psychotherapeutic support into the physical rehabilitation process. [2]

The implementation of such a model in Ukraine will ensure a comprehensive approach, coordination of actions, development of an individual rehabilitation plan, and continuous support for the patient at all stages of recovery.

**Conclusions.** CIMVHR research in the field of physical rehabilitation of war veterans demonstrates the effectiveness of a multidisciplinary approach, the introduction of innovative technologies

and the integration of mental health into the recovery process. The implementation of international standards will allow creating a modern, accessible and effective rehabilitation system for Ukrainian veterans.

### **References**

1. Yednak V.D. World experience in physical rehabilitation of combatants / «Current issues in modern science (Series «Pedagogy», Series «Law», Series Economics», Series «Public Administration», Series «Technology», Series «History and Archaeology»): journal. 2026. No. 2(44) 2026. P. 1560–1572. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/sn/article/view/37490/37491>
2. Canadian Institute for Military and Veteran Health Research (CIMVHR). (2026). Research Publications. URL: <https://cimvhr.ca/>

**Physical therapy;  
adapted physical  
education; medical  
and biological  
aspects of physical  
training and sport**

**Volume 3**

**Фізична терапія;  
адаптивне фізичне  
виховання;  
медико-біологічні  
основи фізичного  
виховання і спорту**

**Том 3**

## КЛІНІКО-ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАНУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ХВОРОБОЮ ЛЕГГА — КАЛЬВЕ — ПЕРТЕСА

Андріяна ГАВРОНСЬКА, Зоряна КОРИТКО, Оксана ГУЗІЙ

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Хвороба Легга — Кальве — Пертеса (ЛКП) належить до поширених ортопедичних патологій дитячого віку й характеризується розвитком асептичного некрозу головки стегнової кістки, що супроводжується структурними змінами кульшового суглоба, порушенням його біомеханіки й зниженням функціональних можливостей опорно-рухового апарату [1].

Патологічний процес призводить до обмеження рухливості суглоба, появи больового синдрому, зниження м'язової сили й порушень ходьби, що негативно впливає на рівень фізичної активності та якості життя (ЯЖ) дітей [2].

Мета дослідження — визначити особливості клінічного й функціонального стану дітей молодшого шкільного віку з хворобою Легга — Кальве — Пертеса на початковому етапі реабілітаційного втручання.

У дослідженні взяли участь 30 дітей віком 6–12 років із встановленим діагнозом хвороби ЛКП. Комплексне обстеження містило оцінювання амплітуди рухів у кульшовому суглобі за методом гоніометрії; визначення сили м'язів нижніх кінцівок за допомогою мануально-м'язового тестування (ММТ); оцінювання інтенсивності больового синдрому за модифікованою шкалою болю (VAS); аналіз показників функціональних резервів серцево-судинної системи (ССС) за індексом Робінсона (ІР) і визначення ЯЖ за опитувальником PedsQL.

Результати дослідження свідчать, що в дітей із хворобою ЛКП виявлено помірно виражений больовий синдром ( $5,3 \pm 0,4$  бала), який обмежує рухову активність. Гоніометричне дослідження показало зниження амплітуди рухів у кульшовому суглобі ураженої кінцівки, як порівняти зі здоровою ( $p < 0,05$ ), причому найбільш виражені зміни відзначали під час відведення й внутрішньої ротації стегна. Показники ММТ свідчили про зниження сили м'язів ураженої кінцівки ( $p < 0,05$ ), особливо відвідників стегна, які відіграють ключову роль у стабілізації таза під час ходьби. Отримані результати узгоджуються з даними літератури, що біль у ділянці кульшового суглоба й зменшення м'язової сили супроводжуються обмеженням рухової активності дітей [3].

У дітей із хворобою ЛКП виявлено низький рівень резервних можливостей ССС за показником ІР. Відомо, що підвищення величини ІР може свідчити про зниження функціональних резервів організму й служити маркером зниження фізичної працездатності [4].

Аналіз ЯЖ продемонстрував зниження показників фізичного, емоційного й соціального функціонування з найбільш вираженими змінами у сфері фізичної активності, що, очевидно, пов'язано з больовим синдромом та обмеженням рухливості кульшового суглоба.

Отже, в дітей молодшого шкільного віку із хворобою ЛКП формується комплекс рухових і функціональних порушень, який містить больовий синдром, обмеження амплітуди рухів, зниження м'язової сили, зменшення функціональних резервів організму й погіршення показників ЯЖ, що треба враховувати під час планування програм фізичної терапії.

### Список використаних джерел

1. Herring, J. A. (2020). Legg–Calvé–Perthes disease. *Journal of Pediatric Orthopaedics*, 40 (Suppl. 1), S 4–S 10. <https://doi.org/10.1097/BPO.0000000000001505>

2. Joseph, B., Varghese, G., Mulpuri, K., & Narasimhaiah, M. (2019). Natural evolution of Perthes disease. *Indian Journal of Orthopaedics*, 53(1), 10–18. [https://doi.org/10.4103/ortho.IJOrtho\\_577\\_17](https://doi.org/10.4103/ortho.IJOrtho_577_17)
3. Joseph, B., Varghese, G., & Mulpuri, K. (2016). Perthes disease: Current concepts. *Indian Journal of Orthopaedics*, 50(4), 345–352. <https://doi.org/10.4103/0019-5413.185596>
4. Korytko, Z. I. (2020). *Medyko-biologichni osnovy rukhovoï aktyvnosti* [Medical and biological foundations of motor activity]. Lviv: Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/27946>

## ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЗА ПЕРЕФЕРІЙНОЇ НЕЙРОПАТІЇ, ІНДУКОВАНІЙ ХІМІОТЕРАПІЄЮ

Андрій ГРИНЬКІВ, Ольга БАС

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

*Львівський онкологічний регіональний лікувально-діагностичний центр,  
м. Львів, Україна*

**Вступ.** Основними методами спеціального лікування пацієнтів онкологічного профілю є хірургічний, променева й медикаментозна терапія [1]. До медикаментозного лікування належать хіміотерапія, гормонотерапія та імунотерапія. Хіміотерапію отримують понад 60% онкохворих на різних етапах лікування. Вона передбачає застосування цитостатиків для пригнічення проліферації злоякісних клітин. Однак механізм їхньої дії не є селективним, що спричиняє ураження здорових тканин і розвиток побічних ефектів.

Одним із найпоширеніших ускладнень є периферійна нейропатія, індукована хіміотерапією (ПНІХ), яка виникає у 30–40% пацієнтів [2, 3] та проявляється сенсорними, моторними й вегетативними порушеннями ба суттєво впливає на якість життя хворих. Вона може обмежувати проведення протипухлинного лікування через потребу зменшення доз або його припинення.

За відсутності ефективного медикаментозного лікування важливу роль відіграє фізична терапія (ФТ). Найбільш обґрунтованим методом корекції симптомів є терапевтичні вправи [4]. Водночас потребує подальшого дослідження оптимальне поєднання засобів ФТ з урахуванням індивідуальних особливостей пацієнтів.

**Мета дослідження** — створити індивідуалізовану програму фізичної терапії для полегшення симптомів ПНІХ в онкохворих, які проходять хіміотерапевтичне лікування.

**Методи дослідження.** Застосовано аналіз, узагальнення й систематизацію даних наукової та методичної літератури з баз даних Scopus, PubMed і Google Scholar; соціологічні методи; аналіз медичної документації.

**Результати й обговорення.** Метою запропонованої програми ФТ є зменшення сенсорних і моторних симптомів ПНІХ (біль, гіпер / гіпочутливість, парестезії, слабкість, атаксія); поліпшення пропріоцептивної чутливості; відновлення функціональної незалежності, профілактика падінь і контрактур; поліпшення якості життя й підвищення толерантності до хіміотерапії. Запропонована програма має мультикомпонентний характер і поєднує терапевтичні вправи, сенсомоторне тренування, аеробні навантаження, додаткові реабілітаційні методи, освітні заходи й елементи телереабілітації.

Під час її розроблення враховано принципи сучасної онкологічної реабілітації: індивідуалізації; безпеки; мультикомпонентності; поступового підвищення навантаження; активної участі пацієнта.

Модель, побудована на основі Міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ) містить п'ять взаємопов'язаних компонентів: реабілітаційне обстеження, формування цілей, реалізацію програми ФТ, освітній компонент і моніторинг ефективності.

Загальна тривалість програми становила 12 тижнів і передбачала чотири послідовні етапи. Особливістю моделі є інтеграція телереабілітації, що забезпечує безперервність відновного процесу та підвищує його доступність [5].

Важливим складником програми є освітній компонент для підвищення обізнаності пацієнтів і фахівців щодо профілактики й реабілітації нейротоксичних ускладнень протипухлинного лікування.

**Висновок.** Периферична нейропатія, індукована хіміотерапією, є одним із найпоширеніших ускладнень протипухлинного лікування, супроводжується сенсорними й моторними порушеннями, обмеженням функціональної активності й зниженням якості життя пацієнтів. Розроблена програма ФТ ґрунтується на принципах доказової медицини й положеннях МКФ, забезпечуючи комплексний та індивідуалізований підхід до реабілітації. Її застосування сприяє зменшенню симптомів нейропатії, відновленню функціональної незалежності, підвищенню якості життя й толерантності до лікування. Упровадження телереабілітації та освітнього компонента відповідає сучасним тенденціям розвитку реабілітаційної медицини, забезпечуючи безперервність і доступність реабілітаційного процесу.

#### Список використаних джерел

1. Sloth, M. C. L., et al. (2024). Chemotherapy-induced peripheral neuropathy among breast cancer survivors. *Ugeskrift for Laeger*, 186(41), V05240318.
2. Ганноцька, А., & Зотов, О. (2024). Профілактика та лікування периферичної нейропатії, індукованої хіміотерапією. *Pain Oncology*, 6(2), 31–38.
3. Colvin, L. A. (2019). Chemotherapy-induced peripheral neuropathy: Where are we now? *Pain*, 160(Suppl. 1), S 1–S 10. <https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000001540>
4. Kleckner, I. R., et al. (2018). Effects of exercise during chemotherapy on chemotherapy-induced peripheral neuropathy. *Supportive Care in Cancer*, 26(4), 1019–1028. <https://doi.org/10.1007/s00520-017-4013-0>
5. Cottrell, M. A., et al. (2017). Real-time telerehabilitation for musculoskeletal conditions: Systematic review and meta-analysis. *Clinical Rehabilitation*, 31(5), 625–638. <https://doi.org/10.1177/0269215516645148>

## ОСНОВНІ НАПРЯМИ В ЕРГОТЕРАПІЇ

Наталія ЗАКАЛЯК, Оксана ФІГУРА, Катерина ФЕЩАК

*Дрогобицький державний педагогічний університет  
імені Івана Франка, м. Дрогобич, Україна*

**Вступ.** Ерготерапія ґрунтується на розумінні заняттєвої активності як ключового чинника участі людини в житті суспільства [2]. Повсякденна діяльність набуває різного значення залежно від контексту: професійного, дозвілєвого або терапевтичного [1]. Саме через заняття людина реалізує себе, підтримує здоров'я та адаптується до змін, спричинених хворобою чи впливом середовища [3].

**Мета** — узагальнити основні положення парадигми ерготерапії та розкрити значення заняттєвої активності як центрального поняття професії. **Завдання:** проаналізувати еволюцію парадигми ерготерапії; визначити сутність і складники заняттєвої активності; обґрунтувати її терапевтичний вплив на здоров'я та благополуччя людини.

**Методи.** У дослідженні використано теоретичний аналіз наукових джерел, порівняння міжнародних визначень поняття «заняттєва активність», узагальнення концептуальних положень ерготерапії.

**Результати й обговорення.** Парадигма ерготерапії є професійною системою переконань і цінностей, що визначає теорію та практику фаху в певний історичний період. Вона формується на основі консенсусу професійної спільноти й постійно змінюється відповідно до розвитку науки й суспільства. Центральним елементом парадигми є заняттєва активність, яку розглядають як сукупність значущих дій повсякденного життя, що мають особистісну й соціальну цінність [4].

Складниками заняттєвої активності є: 1) людина як істота, для якої заняттєва активність є фундаментальною потребою; 2) це результат динамічної взаємодії людини, діяльності й зовнішнього середовища; 3) надання сенсу життю через виконання значущих дій; 4) вплив заняттєвої активності на фізичне, психічне й психосоціальне благополуччя; 5) структурування ритму життя, повсякденна діяльність сприяє виникненню звичок, рутин і впорядкуванню часу; 6) самопізнання через досвід, бо через виконання діяльності людина набуває досвіду, що допомагає усвідомити власні можливості, обмеження й емоційні реакції; 7) терапевтичний потенціал занять — досвід і сенс, що виникають під час виконання занять, створюють умови для змін і надають заняттєвій активності лікувально-відновний потенціал; 8) індивідуальність занять, бо заняттєва активність є індивідуальною та залежить від особистих цілей, цінностей, інтересів, можливостей і ідентичності людини; 9) заняття є контекстуально-орієнтованими (context-based), вони завжди реалізуються в певному контексті, а обмеження середовища можуть призводити до порушень повсякденної активності; 10) кожна людина має право провадити значущу діяльність, що є необхідною умовою добробуту й обґрунтовує принцип заняттєвої справедливості; 11) заняттєва активність веде до залучення, а залучення — до підтримання участі в заняттях [2, 3].

**Висновок.** Заняттєва активність є фундаментальним поняттям ерготерапії та основним засобом терапевтичного впливу. Розуміння її індивідуального, контекстуального й ціннісного характеру дає змогу ерготерапевтові ефективно відновлювати участь людини в повсякденному житті та сприяти її здоров'ю й благополуччю.

## Список використаних джерел

1. Christiansen, C. H., Baum, C. M., & Bass-Haugen, J. (2011). *Occupational therapy: Performance, participation, and well-being*. SLACK.

2. Duncan, E. (2011). *Foundations for Practice in Occupational Therapy*. Elsevier Health Sciences.
3. Duncan, E. (2020–2021). *Foundations for Practice in Occupational Therapy*. London: Elsevier.
4. le Granse, M., van Hartingsveldt, M., & Kinébanian, A. (2017). *Grondslagen van de ergotherapie*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

## ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПАЦІЄНТІВ З ТРАНСТІБІАЛЬНОЮ АМПУТАЦІЄЮ В ПЕРІОД ПІДГОТОВКИ ДО ПРОТЕЗУВАННЯ

Святослав ІЛЬНИЦЬКИЙ

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Фізична терапія в період підготовки до протезування набуває особливого значення, адже вона виступає ключовим компонентом відновлення після ампутації, оскільки забезпечує поліпшення функціонування, рухової функції нижньої кінцівки, фізичних можливостей, адаптації до нових умов життя [1, 2, 3].

З огляду на збільшувані потреби осіб з транстібіальною ампутацією, зумовлені збройним конфліктом, особливої актуальності набуває розроблення й наукове обґрунтування програм фізичної терапії осіб з транстібіальною ампутацією в період підготовки до протезування.

**Мета дослідження** — розробити програму фізичної терапії пацієнтів з транстібіальною ампутацією в період підготовки до протезування.

У роботі застосовано методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукцію, систематизацію та узагальнення наукової та методичної літератури.

**Результати.** Розроблена програма фізичної терапії ґрунтувалася на принципах індивідуалізації навантаження, доказовості застосовуваних засобів, мультидисциплінарної взаємодії фахівців і практичної ефективності. Реалізація програми відбувалася з дотриманням індивідуалізованого підходу, який передбачав адаптацію засобів і методів фізичної терапії до функціонального стану, рівня болю, рухових можливостей і психоемоційного стану кожного пацієнта. Формулювання цілей, відповідно до принципів SMART, та їх узгодження з пацієнтом і членами родини забезпечували дотримання принципу автономії та підвищували залученість пацієнтів у реабілітаційний процес. Особливу увагу в програмі приділено зменшенню ризику падінь, нормалізації біомеханіки рухів, профілактиці контрактур, набряків і шкірних ускладнень, а також підвищенню незалежності в активностях повсякденного життя й підготовці до протезування.

Структурування програми на адаптаційний і тренувальний етапи забезпечувало послідовність і поступовість реабілітаційних втручань. Адаптаційний етап, тривалістю три тижні, був спрямований на профілактику післяопераційних ускладнень, ранню мобілізацію, менеджмент набряку й формування кукси, підтримання амплітуди рухів і м'язової сили, а також підготовку до подальших фізичних навантажень. Тренувальний етап, який тривав п'ять тижнів, забезпечував інтенсифікацію реабілітаційного процесу, удосконалення рухових навичок, розвиток сили, витривалості й рівноваги, а також підготовку до використання тимчасових протезів. Реалізація програми фізичної терапії супроводжувалася постійним клінічним моніторингом функціональних показників.

**Висновок.** Розроблена програма забезпечувала цілісний, системний і науково обґрунтований підхід до фізичної терапії пацієнтів з транстібіальною ампутацією в період підготовки до протезування, що дає змогу оптимізувати функціональні результати пацієнтів й досягнути максимально можливого рівня незалежності.

### Список використаних джерел

1. Kayssi, A., Dilkas, S., Dance, D. L., de Mestral, C., Forbes, T. L., & Roche-Nagle, G. (2017). Rehabilitation trends after lower extremity amputations in Canada. *PM&R*, 9(5), 494–501.

2. Malgor, R. D., Alahdab, F., Elraiyah, T. A., Rizvi, A. Z., Lane, M. A., Prokop, L. J., et al. (2015). A systematic review of treatment of intermittent claudication in the lower extremities. *Journal of Vascular Surgery*, 61(3 Suppl), 54S-73S.
3. Miller, C. A., Williams, J. E., Durham, K. L., Hom, S. C., & Smith, J. L. (2017). The effect of a supervised community-based exercise program on balance, balance confidence, and gait in individuals with lower limb amputation. *Prosthetics and Orthotics International*, 41(5), 446–454.

## ВПЛИВ ЛЕГКОЇ ЧЕРЕПНО-МОЗКОВОЇ ТРАВМИ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ

Руслан КЛЬОЗ, Богдан КРУК

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** У зв'язку із військовими діями на території нашої держави, можна прослідковувати велику кількість одержаних травм серед наших військових. Згідно із статистичними даними, майже 60 % поранень учасників АТО та ООС припадає на травми кінцівок, 23 % — голову, 8 % — груди 3 % — живіт, 8 % — інші [1].

Науковці в дослідженні описують, що щороку у світі реєструють один мільйон ампутацій кінцівок [2]. Американський інститут неврологічної травми інсульту зазначає, що схожу дію до людини зі струсом головного мозку мають черепно-мозкові травми, спричинені вибуховою хвилею, які є поширеною травмою військовослужбовців, які піддаються такому впливу не один раз, що має кумулятивний вплив і згодом може призводити до негативного впливу на їхній фізичний стан і працездатність у подальшій реабілітації, зокрема, що стосуватиметься поєднання з ампутацією нижньої кінцівки [3, 4].

**Мета** — оцінити вплив легкої черепно-мозкової травми на фізичний стан пацієнтів після ампутації нижньої кінцівки.

**Методи:** у дослідженні взяло участь 18 пацієнтів після ампутації нижньої кінцівки на рівні стегна (трасфеморальна) на 12 день ( $\pm 1$  день) після операції, які в анамнезі мали легку черепно-мозкову травму, середній вік  $27,3 \pm 3,5$  року.

Пацієнти були розподілені на дві однакові групи: 1ОГ  $n=9$  (які непритомніли під час контузії) та 2ОГ  $n=9$  (які були при пам'яті). Оцінювання проводили за допомогою опитувальників і тестів.

**Результати.** Неврологічна симптоматика в пацієнтів була середнього ступеня. Згідно з опитувальником, Рівермірда продемонстровано, що в обидвох групах (1ОГ) та (2ОГ) вираженість симптомів була схожа, а саме на середньому рівні. Опитувальник впливу головного болю (НІТ-6) показав у двох групах низький вплив на життєдіяльність. Опитувальник контролю запаморочення (DHI) показав середній прояв запаморочення у двох групах. Функціональні показники в групі 1ОГ та 2ОГ показали порушення рівноваги, зокрема під час виконання тесту 4-х квадратів (FSST) у 1ОГ становив  $27 (\pm 2,9)$ , а у 2ОГ —  $26,6 (\pm 5,1)$ . Згідно з показниками загальної витривалості 2-хвилинний тест ходьби (2MWT) пацієнти 1ОГ пройшли відстань —  $106,4 (\pm 22,9)$ , 2ОГ —  $110,3 (\pm 20,1)$ , при цьому ЧСС було на рівні 4-ї пульсової зони (анаеробна зона) ( $152-171$  уд./хв, а в деяких випадках у зоні  $VO_2$  максимальне ( $172-190$  уд./хв), що свідчить про велику енерговитрату під час виконання цього тесту й погану витривалість

**Висновок.** Результати дослідження доводять, що легка черепно-мозкова травма впливає на фізичний стан пацієнтів після ампутації нижньої кінцівки, зокрема на їх рівновагу й витривалість.

### Список використаних джерел

1. Khomenko, I., Korol, S., & Khalik, V. (2020). Klinichno-epidemiologichnyi analiz struktury boiovoi khirurhičnoi travmy pry provedenni antyterorystychnoi operatsii na skhodi Ukrainy [Clinical and epidemiological analysis of the structure of combat surgical trauma during the anti-terrorist operation in eastern Ukraine]. *Ukrainian Journal of Military Medicine*, 2. [in Ukrainian]

2. McDonald C., Westcott-McCoy S., Weaver M. Global prevalence of traumatic non-fatal limb amputation. *Prosthetics and orthotics international*. 2021. Vol. 45, iss. 1. P. 105–114.
3. McKnee, A., Abdolmohammadi, B., & Stein, T. (2018). The neuropathology of chronic traumatic encephalopathy. *Handbook clinical neurology*, (158), 297–307.
4. Walker, K. R., & Tesco, G. (2013). Molecular mechanisms of cognitive dysfunction following traumatic brain injury. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 5. Retrieved from <https://doi.org/10.3389/fnagi.2013.00029>

**ВИЗНАЧЕННЯ ДИНАМІКИ СИЛОВИХ ПАРАМЕТРІВ  
У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ТРАНСТІБІАЛЬНОЮ  
АМПУТАЦІЄЮ ПІД ВПЛИВОМ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ****Роман ЛІСОВСЬКИЙ***Карпатський національний університет імені Василя Стефаника,  
м. Івано-Франківськ, Україна*

**Вступ.** Визначення динаміки силових параметрів в осіб із транстібіальною ампутацією є актуальним у зв'язку з високою частотою бойових травм, зниженням функціональної спроможності й потребою обґрунтування програм фізичної терапії для відновлення сили, адаптації до протезування й поліпшення якості життя [1, 2].

**Мета** — визначити ефективність розробленої програми фізичної терапії за силовими показниками у військовослужбовців із саркопенією та наслідками транстібіальної ампутації нижньої кінцівки.

**Методи.** У дослідженні взяли участь 95 військовослужбовців. Контрольну групу становили 36 умовно здорових чоловіків віком  $28,4 \pm 2,7$  року. До досліджуваної групи увійшли 59 поранених військовослужбовців ( $30,5 \pm 3,0$  року) з транстібіальною ампутацією та саркопенією, яких розподілили на дві підгрупи. Група ДГ1 ( $n=30$ ) проходила стандартну 12-тижневу програму фізичної терапії, спрямовану на підготовку кукси до протезування й навчання користування тимчасовим протезом. Група ДГ2 ( $n=29$ ) виконувала розроблену комплексну 12-тижневу програму, що додатково передбачала втручання для подолання саркопенії. Стан пацієнтів оцінювали первинно, через 4 й 12 тижнів. Досліджували силу кисті, станову силу.

**Результати.** На початку дослідження сила кисті домінантної руки була достовірно нижчою за КГ: на 37,0% у ДГ1 та 39,9% у ДГ2 ( $p<0,05$ ). Через 4 тижні відзначено поліпшення: на 14,0% у ДГ1 і 28,0% у ДГ2, однак показники залишалися нижчими за КГ; у ДГ1 зміни були вірогідними ( $p<0,05$ ). Через 12 тижнів приріст становив 32,7% і 58,4%, відповідно; у ДГ2 показник вірогідно зріс, як порівняти з 2-м обстеженням ( $p<0,05$ ), але не досяг рівня КГ. Перевага ДГ2 становила 7,0% і 13,7%, відповідно без достовірної різниці ( $p>0,05$ ).

Сила кисті недомінантної руки також була знижена: на 35,7% у ДГ1 і 37,1% у ДГ2 ( $p<0,05$ ). Через 4 тижні приріст становив 12,0% у ДГ1 ( $p<0,05$ ) і 30,3% у ДГ2, однак дефіцит щодо КГ зберігався. Через 12 тижнів приріст досягав 29,0% і 55,7%, відповідно; показник у ДГ2 був вірогідно вищим за ДГ1 ( $p<0,05$ ), але нижчим за КГ. Перевага ДГ2 становила 13,9% і 18,1%, вірогідна лише наприкінці ( $p<0,05$ ).

Станова сила через 4 тижні була нижчою за КГ на 21,5% у ДГ1 і 19,1% у ДГ2 ( $p<0,05$ ). Через 12 тижнів приріст становив 10,1% і 17,9%; дефіцит зменшився до 13,6% і 4,5%, відповідно. У ДГ2 показник був вірогідно вищим за ДГ1 ( $p<0,05$ ).

**Висновок.** Комплексна програма фізичної терапії сприяє достовірному поліпшенню силових параметрів у військовослужбовців із транстібіальною ампутацією, що є основою більш ефективного й швидшого відновлення функціональної спроможності та адаптації до протезування.

**Список використаних джерел**

1. Hewson, A., Dent, S., & Sawers, A. (2020). Strength deficits in lower limb prosthesis users: A scoping review. *Prosthetics and orthotics international*, 44(5), 323–340. <https://doi.org/10.1177/0309364620930176>
2. Ткачук А., Ессельбаєва А., Аравіцька М., Должикова О., Морозенко Д., Бабкіна О., Данильченко С. (2025). Соціальні аспекти післяампутаційної реабілітації військовослужбовців. *Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії*, 25(4), 267–272. <https://doi.org/10.31718/2077-1096.25.267>

УДК

## РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ ІЗ ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ ПІСЛЯ БАРІАТРИЧНИХ ОПЕРАЦІЙ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ЕРГОТЕРАПІЇ

Нестор МАКАРОВСЬКИЙ, Наталія ЖАРСЬКА

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Актуальність.** Збільшення поширеності цукрового діабету 2 типу зумовлює потребу в пошуку ефективних методів довготривалого відновлення функціонального стану пацієнтів. Значна кількість випадків цього захворювання пов'язана з ожирінням, що сприяло активному застосуванню бariatричних хірургічних втручань як способу корекції метаболічних порушень і зменшення ризику розвитку ускладнень.

Попри позитивні клінічні результати, післяопераційний період супроводжується інтенсивними змінами складу тіла й адаптаційними процесами в організмі. Зниження маси тіла часто відбувається разом зі зменшенням м'язової маси, що може негативно впливати на фізичну працездатність, обмежувати виконання повсякденних завдань і знижувати рівень функціональної самостійності пацієнтів.

Сучасні підходи до післяопераційного супроводу переважно спрямовані на медичний нагляд і нутритивну підтримку, тоді як відновлення активної участі пацієнтів у повсякденній діяльності залишається недостатньо систематизованим. Для людей із цукровим діабетом особливо важливо формувати нові поведінкові моделі, що сприяють підтриманню активного способу життя й довготривалому збереженню досягнутих результатів лікування.

Тож ерготерапію розглядають як важливий компонент мультидисциплінарної реабілітації, спрямований на відновлення участі людини у значущих видах діяльності, підвищення рівня автономності й адаптацію до нових умов життєдіяльності. Недостатня теоретична систематизація інтеграції ерготерапевтичних підходів у післяопераційне відновлення зумовлює актуальність цього дослідження.

**Мета** — теоретично обґрунтувати принципи реабілітації пацієнтів із цукровим діабетом після проведення бariatричних хірургічних втручань із застосуванням ерготерапевтичних методів.

**Матеріали та методи.** Дослідження проведено в межах теоретичного етапу наукової роботи. Джерельною базою стали сучасні наукові публікації, міжнародні клінічні настанови й аналітичні матеріали, присвячені питанням бariatричної хірургії, післяопераційного відновлення й ерготерапії.

У процесі дослідження використано такі методи: аналіз і критичне осмислення наукових джерел; порівняльне вивчення підходів до реабілітаційного супроводу після бariatричних операцій; узагальнення наукових відомостей щодо діяльнісно орієнтованих моделей відновлення; теоретичне моделювання структури комплексної реабілітації на основі біопсихосоціального підходу.

**Результати.** У процесі аналізу наукових джерел встановлено, що після бariatричних хірургічних втручань поряд із поліпшенням метаболічних показників є ризик розвитку функціональної декондиції, зумовленої зниженням м'язової сили й витривалості. Це може призводити до обмеження виконання повсякденних активностей і зменшення рівня соціальної участі пацієнтів.

З'ясовано, що більшість досліджень зосереджується переважно на фізичних тренувальних програмах, тоді як відновлення діяльнісної активності людини висвітлюється недостат-

ньо комплексно. Використання ерготерапевтичних підходів дає змогу інтегрувати фізичне відновлення з розвитком навичок самообслуговування, раціоналізацією рухової активності й підтримкою сталих поведінкових змін.

На підставі узагальнення наукових даних визначено основні теоретичні засади побудови реабілітаційного процесу: діяльнісну орієнтованість втручань, індивідуалізований підхід до складання програм, поетапне відновлення участі в повсякденному житті й міждисциплінарну взаємодію спеціалістів.

#### **Висновки:**

1. Після бариатричних операцій у осіб із цукровим діабетом виникає потреба в комплексному відновленні функціональної активності разом із медичним супроводом.
2. Недостатня інтеграція реабілітаційних стратегій у післяопераційний період може обмежувати довгострокову ефективність лікування.
3. Ерготерапевтичні підходи сприяють відновленню повсякденної діяльності, підвищенню рівня самостійності й адаптації пацієнтів до зміненого способу життя.
4. Теоретичне обґрунтування діялісно орієнтованої моделі реабілітації створює основу для подальшого розроблення та апробації комплексних програм відновлення.

#### **Список використаних джерел**

1. American Diabetes Association. Standards of Care in Diabetes — 2023. *Diabetes Care*. 2023.
2. Rubino F. et al. Metabolic surgery in the treatment algorithm for type 2 diabetes. *Diabetes Care*. 2020.
3. Mechanick J.I. et al. Clinical practice guidelines for perioperative nutrition and metabolic support. *Endocrine Practice*. 2020.
4. Baillot A. et al. Effects of exercise training after bariatric surgery: systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*. 2018.
5. Campanha-Versiani L. et al. Exercise interventions following bariatric surgery and functional outcomes. *Clinical Nutrition*. 2022.
6. Prado C.M. et al. Body composition changes after bariatric surgery. *Nutrition Reviews*. 2021.
7. World Health Organization. *Rehabilitation in health systems*. Geneva: WHO, 2022.
8. МОЗ України. Розвиток системи реабілітаційної допомоги в Україні. Київ, 2023.

## ОЦІНЮВАННЯ ДИНАМІКИ ВЕГЕТАТИВНИХ ПРОЯВІВ ПОСТКОМОЦІЙНОГО СИНДРОМУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ВПЛИВОМ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ

Едуард МАКАРЧУК

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

**Вступ.** Оцінювання динаміки вегетативних проявів посткомоційного синдрому у військовослужбовців є актуальним у зв'язку з високою поширеністю черепно-мозкової травми (ЧМТ), впливом на автономну регуляцію та потребою обґрунтування програм фізичної терапії для відновлення функціонального стану й працездатності [1, 2].

**Мета** — оцінити ефективність розробленої комплексної програми фізичної терапії у військовослужбовців із наслідками ЧМТ за динамікою показників варіабельності серцевого ритму.

**Матеріал.** У дослідженні взяли участь 96 військовослужбовців. Групу порівняння становили 33 умовно здорові чоловіки. Основну групу становили 63 військовослужбовці з наслідками ЧМТ, яких рандомізовано розподілили на дві основні підгрупи: ОГ1 (n=32) — проходили фізичну терапію за стандартними принципами реабілітації; ОГ2 (n=31) — займалися за розробленою комплексною програмою тривалістю 8 тижнів (4 тижні амбулаторно та 4 тижні самостійно). Програма містила функціональні вправи, тренування з візуальним біологічним зворотним зв'язком (MotionGuidance®), баланс-тренінг, окуломоторні вправи, застосування еластичних еспандерів і обважнювачів, прогресивну м'язову релаксацію за Джейкобсоном. Оцінювання проводили за результатами 24-годинного моніторингу варіабельності серцевого ритму.

**Результати.** У військовослужбовців із ЧМТ виявлено пригнічення парасимпатичної активності на тлі домінування симпатичної. Показник RMSSD був нижчим на 42,1 % в ОГ1 і на 38,2 % в ОГ2; SDNN — на 29,4 % і 25,4 %; TP — на 40,7 % і 36,3 %; HF — на 26,9 % і 25,2 %. Водночас ЧСС перевищувала норму на 27,3 % і 25,2 %, LF — на 59,5 % і 63,4 %, співвідношення LF/HF — на 117,6 % і 118,3 %, індекс Баєвського — на 342,5 % і 326,7 % (усі відмінності вірогідні,  $p < 0,05$ ), що свідчило про виражену симпатикотонію та напруження регуляторних систем.

Після фізичної терапії в обох групах відбулося вірогідне поліпшення показників ( $p < 0,05$ ), більш виражене в ОГ2. В ОГ1 RMSSD зріс на 22,5 %, SDNN — на 12,7 %, TP — на 23,6 %, HF — на 10,4 %, тоді як LF знизився на 12,6 %, LF/HF — на 20,7 %, індекс Баєвського — на 23,1 %, ЧСС — на 5,7 %. В ОГ2 приріст RMSSD становив 27,8 %, SDNN — 22,6 %, TP — 24,5 %, HF — 23,2 %, зниження LF — 26,6 %, LF/HF — 40,6 %, індексу Баєвського — 46,0 %, ЧСС — 9,0 % ( $p < 0,05$ ).

**Висновок.** Розроблена комплексна програма фізичної терапії сприяла ефективнішій нормалізації автономної регуляції, зменшенню проявів симпатикотонії та підвищенню адаптаційного потенціалу організму.

### Список використаних джерел

1. Kim, S. Y., Yeh, P. H., Ollinger, J. M., Morris, H. D., Hood, M. N., Ho, V. B., & Choi, K. H. (2023). Military-related mild traumatic brain injury: clinical characteristics, advanced neuroimaging, and molecular mechanisms. *Translational psychiatry*, 13(1), 289. <https://doi.org/10.1038/s41398-023-02569-1>
2. Kovalets, R. I., Aravitska, M.G., & Ilnytskyi N.R. (2025). Correction of signs of astheno-vegetative syndrome, psycho-emotional state and sleep quality by means of physical therapy in military personnel with consequences of traumatic brain injury and complicated bruxism. *Rehabilitation and Recreation*, 19(4), 19–28. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2025.19.4.2>

## ПОЄДНАННЯ СИЛОВИХ ВПРАВ І СИСТЕМАТИЧНОГО СКРИНІНГУ ТРИВОЖНОСТІ ТА ДЕПРЕСИВНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ДОРΟΣЛИХ ПАЦІЄНТІВ

Володимир МАКСИМ, Віра БУДЗИН,  
Олена ХАНІКЯНЦ

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського,  
м. Львів, Україна*

**Вступ.** Тривожні й депресивні симптоми є поширеними серед дорослих пацієнтів реабілітаційного профілю та можуть погіршувати прихильність до занять і функціональні результати. Систематичні огляди й метааналізи свідчать, що силові вправи сприяють статистично значущому зниженню рівнів тривожності та депресивності в дорослих, незалежно від стану здоров'я учасників досліджень (Gordon et al., 2017; Gordon et al., 2018).

**Мета** — обґрунтувати й описати практично орієнтований алгоритм поєднання короткого скринінгу тривожності та депресивності зі структурованою програмою силових вправ у фізичній терапії дорослих.

**Методи.** Аналіз і узагальнення даних метааналізів щодо впливу силових вправ на тривожні й депресивні симптоми (Gordon et al., 2017; Gordon et al., 2018). Для їх систематичного скринінгу рекомендовано валідовані інструменти: GAD-7 для оцінювання важкості симптомів тривожності (Spitzer et al., 2006) та PHQ-9 для оцінювання вираженості депресивних симптомів (Kroenke et al., 2001).

**Результати й обговорення.** Запропоновано алгоритм із 4 послідовних кроків:

- 1. Стартовий скринінг** (GAD-7/PHQ-9) з фіксацією вихідних значень і визначенням потреби в додатковій консультації (Spitzer et al., 2006; Kroenke et al., 2001).
- 2. Базова програма силових вправ:** 2–3 сесії на тиждень; 6–8 вправ на основні м'язові групи; 1–3 підходи по 8–12 повторень; поступова прогресія відповідно до переносимості та якості руху. Такий підхід відповідає практичному висновку метааналітичних даних: позитивний ефект для симптомів не є «жорстко прив'язаним» до конкретного обсягу чи приросту сили, що дає змогу індивідуалізувати навантаження без втрати клінічної доцільності (Gordon et al., 2018).
- 3. Поточний моніторинг:** суб'єктивна інтенсивність (RPE), переносимість, відновлення, сон, небажані реакції; корекція обсягу й інтенсивності за принципом мінімально достатнього прогресу.
- 4. Повторне оцінювання кожні 4–6 тижнів:** повторний скринінг GAD-7/PHQ-9, аналіз динаміки й ухвалення рішення щодо прогресії навантажень, стабілізації або модифікації програми (Spitzer et al., 2006; Kroenke et al., 2001).

Очікуваний практичний ефект запропонованої інтеграції — стандартизоване відстеження психоемоційного стану, більш керована прогресія навантаження й потенційно вища прихильність пацієнта до реабілітації з огляду на доказовий вплив силових вправ на зменшення тривожних і депресивних симптомів (Gordon et al., 2017; Gordon et al., 2018).

**Висновок.** Поєднання систематичного скринінгу тривожності / депресивності з програмою силових вправ є доцільним і здійсненим у фізичній терапії дорослих. Перспективним є подальше впровадження алгоритму з оцінювання динаміки вираженості симптомів тривожності й депресивності та прихильності пацієнтів у реальній практиці.

**Список використаних джерел:**

1. Gordon, B. R., McDowell, C. P., Lyons, M., & Herring, M. P. (2017). The effects of resistance exercise training on anxiety: A meta-analysis and meta-regression analysis of randomized controlled trials. *Sports Medicine*, 47(12), 2521–2532. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0769-0>
2. Gordon, B. R., McDowell, C. P., Hallgren, M., Meyer, J. D., Lyons, M., & Herring, M. P. (2018). Association of efficacy of resistance exercise training with depressive symptoms: Meta-analysis and meta-regression analysis of randomized clinical trials. *JAMA Psychiatry*, 75(6), 566–576. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.0572>
3. Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. W. (2001). The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*, 16(9), 606–613. <https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x>
4. Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>

## ФУНКЦІОНАЛЬНООРІЄНТОВАНА ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПАЦІЄНТІВ У ПІДГОСТРОМУ ПЕРІОДІ ГОСТРОГО ПОРУШЕННЯ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ В УМОВАХ СТАЦІОНАРУ

Олег МАСНИЙ

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** В останні десятиліття спостерігається стійка тенденція до зростання частоти гострих порушень мозкового кровообігу, що значною мірою уражають працездатну частину населення, а саме осіб середнього віку, які зазвичай є професійно та соціально активними. Інсульт не лише призводить до тяжких фізичних порушень, а й чинить суттєвий психологічний і соціальний вплив на пацієнта, різко змінюючи його стиль життя та здатність до функціонування в навколишньому середовищі [1, 2, 3], що потребує розроблення програм фізичної терапії в умовах стаціонару.

**Мета дослідження** — розробити функціональноорієнтовану програму фізичної терапії в підгострому періоді гострого порушення мозкового кровообігу.

Застосовано методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукцію, дедукцію, систематизацію та узагальнення наукової та методичної літератури. Розроблена інтенсивна функціонально орієнтована програма фізичної терапії реалізовувалася упродовж 4 тижнів, 6 днів на тиждень, з акцентом на вертикалізацію, координацію, мобільність і виконання активностей щоденного життя. Фундаментальним базисом програми було виконання завдань, близьких до реальних активностей щоденного життя з активною участю пацієнта, повторюваністю рухів, прогресією навантаження й персоналізацією втручання.

**Результати й обговорення.** Структуру програми розроблено так, щоб систематично працювати над поліпшенням функціональних навичок, розвитком силових показників та цілеспрямованим тренуванням ходьби, що давало змогу реалізувати багатокомпонентний підхід і одночасно впливати на різні аспекти рухового дефіциту.

Програму фізичної терапії побудовано на засадах функціонального підходу, нейропластичності, поступової складності й контекстуальної значущості. спрямована Розроблена функціональноорієнтована програма спрямована на:

- тренування пацієнтоцентрованих активностей повсякденного життя;
- функціональне м'язове тренування;
- відновлення ходьби;
- домашня програма занять і терапія з опікунами.

Алгоритм реалізації розробленої функціональноорієнтованої програми фізичної терапії передбачав 4 взаємопов'язані кроки:

1. Визначення проблем і зацікавленостей пацієнта.
2. Визначення пацієнтоцентричних цілей і планування результату.
3. Реалізація індивідуально розробленої функціональноорієнтованої програми фізичної терапії.
4. Оцінювання результатів і корекція індивідуального плану реабілітації.

**Висновок.** Розроблена програма забезпечувала цілісний, системний і науково обґрунтований підхід до фізичної терапії пацієнтів у підгострому періоді ГПМК, яка поєднувала пацієнтоцентричність, наукову доказовість і принципи нейропластичності, що давало змогу оптимізувати функціональні результати пацієнтів й досягнути максимально можливого рівня незалежності.

**Список використаних джерел**

1. El-Tamawy, M. S. S., Abd-Allah, F., Ahmed, S. M., Darwish, M. H., & Khalifa, H. A. (2014). Aerobic exercises enhance cognitive functions and brain-derived neurotrophic factor in ischemic stroke patients. *NeuroRehabilitation*, 34, 209–213.
2. Gillespie, D. C., Bowen, A., Chung, C. S., Cockburn, J., Knapp, P., & Pollock, A. (2015). Rehabilitation for post-stroke cognitive impairment: An overview of recommendations arising from systematic reviews of current evidence. *Clinical Rehabilitation*, 29, 120–128.
3. Wei, X., Zhang, Y., & Liu, Z. (2024). Effectiveness of early rehabilitation in ischemic stroke patients: A systematic review and meta-analysis. *BMC Neurology*, 24(1), 3565.

## ОЦІНЮВАННЯ ДИНАМІКИ УЛЬТРАЗВУКОВИХ ПАРАМЕТРІВ М'ЯЗОВОЇ ТКАНИНИ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З НАСЛІДКАМИ ЧЕРЕПНО-МОЗКОВОЇ ТРАВМИ ТА ТРАНСТІБІАЛЬНОЮ АМПУТАЦІЄЮ

Мокров КИРИЛО

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

**Вступ.** Наслідки черепно-мозкової травми (ЧМТ) у військовослужбовців у поєднанні з транстібіальною ампутацією супроводжуються розвитком генералізованої м'язової атрофії, зниженням сили й порушенням нейром'язової регуляції, що ускладнює процес протезування та обмежує функціональне відновлення [1, 2].

**Мета** — оцінити ефективність комплексної програми фізичної терапії за показниками ультразвукових параметрів м'язової тканини у військовослужбовців із наслідками ЧМТ та транстібіальною ампутацією.

**Матеріали та методи.** Обстежено 94 військовослужбовці. Експериментальну групу (62 особи) розподілено на ЕГ1 (32 — стандартна реабілітація) та ЕГ2 (30 — комплексна програма фізичної терапії). Контрольну групу становили 32 умовно здорові особи. Розроблена програма тривала 8 тижнів і містила силові, функціональні й координаційні вправи, баланс-тренінг із біологічним зворотним зв'язком, тренування ходьби й самостійні заняття. Оцінювання проводили за допомогою ультразвукового дослідження товщини м'язів.

**Результати дослідження.** Аналіз ультразвукових показників встановив, що у військовослужбовців на початку дослідження спостерігалось достовірне зниження товщини м'язів, як порівняти з КГ ( $p < 0,05$ ), що свідчило про атрофію. Товщина двоголового м'яза плеча була меншою на 41,1 % у ЕГ1 та 37,9 % у ЕГ2; після терапії зросла на 11,6 % і 40,7 %, відповідно, причому в ЕГ2 показник майже досяг норми й перевищував ЕГ1 на 32,8 % ( $p < 0,05$ ). Аналогічно для триголового м'яза: дефіцит становив 44,2 % і 38,5 %, приріст — 24,1 % і 30,2 %, з перевагою ЕГ2 на 15,7 % ( $p < 0,05$ ).

Для плечопроменевого м'яза зниження становило 38,8 % і 44,1 %; після терапії приріст у ЕГ1 був незначним (3,2 %), тоді як у ЕГ2—56,5 % ( $p < 0,05$ ) з перевагою 38,5 %. Найбільш виражені зміни відзначено у м'язах нижніх кінцівок. Товщина прямого м'яза стегна збереженої кінцівки була нижчою на 50,5 % і 43,4 %; після втручання зросла на 43,3 % і 57,3 %, причому в ЕГ2 відставання зменшилося до 11,0 % і показник перевищував ЕГ1 на 25,6 % ( $p < 0,05$ ).

Для травмованої кінцівки дефіцит становив 59,4 % і 53,1 %; після терапії приріст у ЕГ1 дорівнював 33,8 %, у ЕГ2—61,0 % ( $p < 0,05$ ) із перевагою ЕГ2 на 38,9 %.

**Висновок.** Розроблена програма фізичної терапії забезпечує достовірне відновлення морфофункціонального стану м'язової тканини, що проявляється збільшенням її товщини, зменшенням атрофії та покращенням трофіки.

### Список використаних джерел

1. Kim, S. Y., Yeh, P. H., Ollinger, J. M., Morris, H. D., Hood, M. N., Ho, V. B., & Choi, K. H. (2023). Military-related mild traumatic brain injury: clinical characteristics, advanced neuroimaging, and molecular mechanisms. *Translational psychiatry*, 13(1), 289. <https://doi.org/10.1038/s41398-023-02569-1>
2. Ткачук А., Ессельбаєва А., Аравіцька М., Должикова О., Морозенко Д., Бабкіна О., Данильченко С. (2025). Соціальні аспекти післяампутаційної реабілітації військовослужбовців. *Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії*, 25(4), 267–272. <https://doi.org/10.31718/2077-1096.25.2675>

УДК

## ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЗА ЕПІКОНДИЛІТУ В СПОРТСМЕНІВ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Андрій ОКОПНИЙ, Арсеній-Юрій ЛОБАЗ

Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

**Вступ.** Біомеханічне обґрунтування фізичної терапії за латерального епікондиліту в настільного тенісі. Настільний теніс має характеристики екстремально швидкого виконання ударів (до 120 км/год) та складної координації. У цьому виді спорту латеральний епікондиліт виникає не тільки через перезавантаження, а й через специфічну біомеханіку удару. Власне під час удару ракетки з м'ячем розгиначі передпліччя виконують ексцентричне скорочення, зупиняючи рух кисті. Це створює мікророзриви в місці прикріплення сухожилка.

**Мета** — дослідити й довести потребу поєднання валідних методів оцінювання (мануально м'язової тестування) з інвазивними техніками (суха голка) для швидкого повернення гравців до змагальної діяльності.

**Методи.** Базувалося дослідження на аналізі тренувального процесу й реабілітації гравців, де використовували:

1. Метод сухої голки— для інактивації тригерних точок, які обмежують супінацію та розгинання.
2. Візуально-аналогова шкала (ВАШ) — для оцінювання відчуття пацієнтом болі.
3. Мануально-м'язове тестування (ММТ) — для оцінювання м'язової сили.
4. Аналіз відеоповторів— для виявлення технічних помилок.

**Результати.** Дослідження й подальші результати одержано на базі Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського спільно з факультетом фізичної терапії та спорту, кафедрою спортивних та рекреаційних ігор.

Без контролю дрібної моторики гравець втрачає навички, набуті роками. Використання сухої голки допомагає зняти м'язовий блок у швидкому темпі відновлення, що неможливо в разі застосування лише пасивного фізіотерапевтичного лікування.

| Пацієнт             | Вік / Стаж       | Стан до лікування (ВАШ / ММТ)                  | Втручання                                           | Результат через 3 тижні (ВАШ / ММТ) | Статус повернення в спорт      |
|---------------------|------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| Пацієнт 1 (Аматор)  | 29 р. / 5 років  | 7 / 3+ (біль за топспіну зліва)                | Суха голка, вправи з еспандером                     | 1 / 5                               | Повне повернення до змагань    |
| Пацієнт 2 (Профі)   | 22 р. / 12 років | 8 / 4 (гострий біль, неможливість тренуватися) | Суха голка + тейпування + робота над хватом ракетки | 2 / 5                               | Повернення до легких тренувань |
| Пацієнт 3 (Юніор)   | 17 р. / 8 років  | 6 / 3 (слабкість кисті, біль під час підрізки) | Суха голка + корекція техніки бекхенду              | 0 / 5                               | Повне відновлення без обмежень |
| Пацієнт 4 (Ветеран) | 45 р. / 25 років | 9 / 3 (хронічний біль, нічні болі)             | 3 сеанси сухої голки +глибокий масаж тригерів       | 3 / 4+                              | Повернення до гри з ортезом    |

**Висновок.** Зниження больового синдрому: середній показник за шкалою ВАШ знизився від 7,5 до 1,5 бала. Найбільш виражений ефект спостерігався в пацієнтів із гострим перебігом (пацієнти 1 та 3).

Відновлення сили: мануально-м'язове тестування (ММТ) показало приріст сили розгиначів у середньому на 1,5 бала. Це критично важливо для стабілізації ліктя під час швидкісних ударів.

Латеральний епікондиліт у настільному теніс — це наслідок дефіциту ексцентричної сили розгиначів. Метод сухої голки є ключовим методом, який дає змогу швидко відновити форму спортсмена. Валідність методу підтверджується швидким відновленням силових показників за шкалою ММТ і поверненням гравця до спортивної діяльності.

#### Список використаних джерел

1. Gattie E., Cleland J.A., Snodgrass S. The Effectiveness of Trigger Point Dry Needling for Musculoskeletal Conditions in the Upper Quarter Post-Intervention: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Orthop Sports Phys Ther.* 2017. Vol. 47(3). P. 133–149.
2. Navarro-Santana M. J., et al. Effects of Trigger Point Dry Needling for Lateral Epicondylalgia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Clinical Medicine.* 2020. Vol. 9(8). P. 24–47.
3. Berna-Renard A. J., et al. Dry Needling for the Management of Tennis Elbow: A Systematic Review. *Physical Therapy in Sport.* 2021. Vol. 47. P. 49–55.
4. Liu L., Huang Q. M., Liu Q. G., et al. Evidence for Dry Needling in the Management of Myofascial Trigger Points Associated with Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation.* 2015. Vol. 96(5). P. 944–955.
5. Фізична та реабілітаційна медицина: нац. підручник / за ред. І. В. Роя, І. К. Бабової. Київ: ВСВ «Медицина», 2020. 480 с.

**ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ФРАНЦУЗЬКОГО  
ЛІКАРЯ ДЖЕЙМСА-ЕДВАРДА РУФФ'Є****Максим СВИЩ, Ростислав КОВАЛЬ***Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** На сьогодні в Україні помітно зростає інтерес до вивчення життєвого шляху провідних іноземних фахівців з фізичного виховання й спорту, науковими здобутками яких активно користуються у XXI столітті.

Саме тому **мета** роботи полягає в аналізі професійної діяльності Джеймса-Едварда Руфф'є (James-Edward Ruffier), прізвищем якого названий тест для оцінювання працездатності серця в разі фізичного навантаження [1].

**Актуальність** нашої праці зумовлюється потребою представити для українських фахівців інформацію про нього українською мовою.

Для розв'язання мети застосуванню загальнонаукові й спеціально-історичні **методи дослідження**.

**Результати.** Джеймс-Едвард Руфф'є (1875–1964/1965?<sup>1</sup>) був відомим французьким лікарем і гігієністом. Він здобув медичну освіту в Парижі. Протягом кількох десятиліть на початку XX століття Руфф'є успішно керував школою фізичної культури в центрі Парижа, а в 1930-х роках — лікувальним центром у Каннах. У 1940 році його призначили головним лікарем нового національного центру спортивної підготовки в місті Антіб на півдні Франції. Джеймс-Едвард Руфф'є також був відомим у політичних колах, його знала преса, та й він сам провадив активне громадське життя. Його значний внесок у справу фізичної підготовки населення, у 1950-х роках він став кавалером ордена Почесного легіону, що підтверджує [2].

Джеймс-Едвард Руфф'є публікував праці на тему гімнастики, ожиріння, закликав читачів постійно займатися фізичними вправами, щоб схуднути, а не покладатися на знеболювальні препарати, масаж і проносні засоби [2]. Він повсякчас писав статті для таких відомих французьких видань, як «Le Figaro», «L'Auto», «Le Cycliste» та «La Pédale». Доктор Руфф'є редагував деякі періодичні видання — від «La Petite revue des sciences médicales», який видавали протягом короткого часу напередодні Першої світової війни до відомого журналу «Physis», який виходив між 1919 і 1964 роками практично без перерви, окрім Другої світової війни. Читачі могли знайти там інформацію про людський організм, праці на соціальну й політичну тематику, романи автобіографічні твори [2]. Його погляди й ідеї ґрунтувалися на простому та відомому правилі: «Будь-який орган, який функціонує повноцінно, розвивається до свого максимуму, будь-який орган, який функціонує мало, дегенерує та атрофується». Письменницька діяльність лікаря Руфф'є допомагає зрозуміти особливості функціонування системи фізичного виховання в тогочасній Франції [2]. Джеймс-Едвард Руфф'є був одним із багатьох кваліфікованих лікарів, які могли запропонувати медичні рішення чоловікам і жінкам, які були не так хворі, як незадоволені власним зовнішнім виглядом й тілом [2].

**Висновок.** Лікар Руфф'є зробив вагомий внесок у розвиток фізичного виховання у Франції у першій половині XX століття. Вивчення його професійної діяльності сприяє кращому розумінню етапів розвитку медицини та фізичної культури в цій державі.

<sup>1</sup> На цьому етапі нам не вдалося знайти верифікованої та підтвердженої документально точної дати смерті. Як правило, у джерелах зазначають або 17 листопада 1964 року, або 1965 рік. Дослідниця й історикня Жоан Тумблету у праці, що слугувала для нас основним джерелом інформації про доктора Руфф'є, пише про його смерть восени 1964 року.

**Список використаних джерел**

1. Романчук, О., Данилевич, М., Коваль, Р., Свищ, Л. (2025). Епоніми й топоніми у професійній комунікативній підготовці студентів спеціальності І7 Терапія та реабілітація. Інноваційна педагогіка, 82(2), 39–45. <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2025/82.2.7>.
2. Tumblety, J. (2019). Rhetoric, Enterprise and Professional Authority: Dr James-Edward Ruffier and Physician-Writers in Twentieth-Century France. *History*, 104(359), 125–148. <https://doi.org/10.1111/1468-229X.12725>.

## ЗАСТОСУВАННЯ ТЕЛЕРЕАБІЛІТАЦІЇ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ОСІБ ПІСЛЯ ПЕРЕЛОМУ ПРОКСИМАЛЬНОГО ВІДДІЛУ ПЛЕЧОВОЇ КІСТКИ

Богдан СЕРЕДА, Оксана ТИРАВСЬКА

Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

**Вступ.** Переломи проксимального відділу плечової кістки належать до поширених травм верхньої кінцівки та становлять до 5–6% усіх переломів у дорослого населення з переважанням серед осіб старшого віку. За частотою вони посідають третє місце серед переломів в осіб віком понад 65 років, поступаючись лише переломам стегнової та променевої кістки [1]. За даними досліджень, до 70% переломів проксимального відділу плечової кістки трапляються в пацієнтів похилого віку, особливо жінок, що пов'язано із остеопорозом і підвищеним ризиком падінь [2]. Водночас очна реабілітація не завжди є доступною через транспортні, фінансові й інші бар'єри, що зумовлює інтерес до телереабілітації.

**Мета дослідження** — проаналізувати сучасні наукові джерела щодо ефективності телереабілітації у фізичній терапії осіб після перелому проксимального відділу плечової кістки.

**Методи дослідження.** Аналіз, порівняння, узагальнення й систематизація даних наукових публікацій, індексованих у PubMed, Scopus, Web of Science і Google Scholar за останні 10 років.

**Результати й обговорення.** За даними сучасних наукових джерел, підхід до фізичної терапії, що передбачає поєднання очних занять і телереабілітації, вважають одним із перспективних напрямів фізичної терапії в разі порушень діяльності опорно-рухового апарату. Оглядові дослідження вказують на потенційні системні переваги використання телереабілітації, зокрема зменшення навантаження на реабілітаційні служби, зниження фінансового навантаження на пацієнтів та оптимізацію використання ресурсів системи охорони здоров'я [3].

Переваги телереабілітації також передбачають її здатність до персоналізації терапії, що дає змогу фізичним терапевтам розробляти втручання на основі конкретних потреб пацієнта й функціональних цілей. Телереабілітація також може поліпшити дотримання режиму відновлення, завдяки чому пацієнти відчувають себе більш залученими й мотивованими завдяки введенню технологій у процес реабілітації, що підвищує шанси на довгострокові позитивні результати [3]. Дослідження показали, що телереабілітація після переломів проксимального відділу плечової кістки є ефективною, її добре сприймають пацієнти, вона забезпечує функціональні результати, як порівняти з традиційною очною фізичною терапією [4, 5].

**Висновок.** Телереабілітацію розглядають як перспективним інструментом реабілітаційного процесу й моніторингу виконання терапевтичних вправ, однак її ефективність також залежить від структури програм і регулярності зворотного зв'язку з фахівцем. Комбіновані моделі фізичної терапії, що поєднують очну фізичну терапію та телереабілітацію, демонструють потенціал, проте наявна доказова база щодо їх застосування після хірургічного лікування переломів проксимального відділу плечової кістки залишається обмеженою.

### Список використаних джерел

1. Launonen, A. P., Lepola, V., Saranko, A., Flinkkilä, T., Laitinen, M., & Mattila, V. M. (2015). Epidemiology of proximal humerus fractures. *Archives of Osteoporosis*, 10(1), Article 2. <https://doi.org/10.1007/s11657-015-0209-4>
2. Østergaard, H. K., Launonen, A. P., Toft, M., Fjalestad, T., Sumrein, B. O., Døssing, K. V., Axelsen, M. H., Noe, S. S., Wagle, T., Engebretsen, K. B., Laitinen, M. K., Mattila, V. M., & Mechlenburg, I. (2024). Physiotherapist-supervised exercises versus unsupervised home-based exercises after nonsurgically treated

proximal humerus fracture: A multicenter randomized controlled trial. *Journal of Shoulder and Elbow Surgery*, 33(5), 994–1003. <https://doi.org/10.1016/j.jse.2023.12.002>

3. Rocha, D. S., da Silva, E. A., de Souza, J. T., & Naves, E. L. M. (2025). Effectiveness of telerehabilitation in the treatment of shoulder injuries: A systematic review of randomized controlled trials. *Archives of Rehabilitation Research and Clinical Translation*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.arrct.2025.100553>

4. Tousignant, M., Cabana, F., Langlois-Michaud, S., Brière, S., & Pagé, C. (2020). In-home telerehabilitation for proximal humerus fractures compared to conventional rehabilitation: A randomized trial. *Acta Scientific Medical Sciences*, 4(2), 65–70. <https://doi.org/10.31080/ASMS.2020.04.0521>

5. Tousignant, M., Giguère, A.-M., Morin, M., Pelletier, J., Sheehy, A., & Cabana, F. (2015). In-home telerehabilitation for proximal humerus fractures: A pilot study. *International Journal of Telerehabilitation*, 6(2), 31–38. <https://doi.org/10.5195/ijt.2014.6158>

## ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ В РАЗІ ДЕГЕНЕРАТИВНИХ ЗМІН ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА В ОСІБ СТАРЕЧОГО Й ПОХИЛОГО ВІКУ

Ганна ШАПОВАЛОВА, Валерія БУРЕНКО

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
м. Київ, Україна*

**Вступ.** Фізична терапія як важливий елемент комплексного лікування набуває дедалі більшого значення в терапії дегенеративно-дистрофічних змін міжхребцевих дисків у осіб похилого й старечого віку. Це зумовлено потребою забезпечення ефективного й індивідуалізованого підходу до пацієнтів, спрямованого на поліпшення їх фізичного стану.

**Мета.** Аналіз даних літератури щодо застосування фізичної терапії в разі дегенеративних змін поперекового відділу хребта в осіб старечого й похилого віку.

**Методи:** бібліометричні, аналітичні.

**Результати й обговорення.** Ураження міжхребцевих дисків поперекового відділу хребта є поширеним і серйозним медичним станом, що суттєво впливає на якість життя пацієнтів і стає предметом уваги медичної спільноти. Фізична терапія відіграє ключову роль у відновленні функціональності хребта, зміцненні м'язів, поліпшенні гнучкості й зменшенні болю, сприяючи швидшому поверненню пацієнта до активного способу життя.

Техніки статичного й динамічного розтягування є важливим складником фізичної терапії в разі уражень міжхребцевих дисків поперекового відділу хребта, особливо для осіб похилого й старечого віку за наявності деяких протипоказань до інших методів [1].

М'язово-суглобове тренування й психологічний супровід у реабілітації виявляються ключовими компонентами фізичної терапії в цього контингенту хворих і потрібними складниками для досягнення повноцінного відновлення й поліпшення якості життя пацієнтів [2].

Фізична терапія виявляється ефективною у відновленні функціональності поперекового відділу хребта й зменшенні болю за уражень міжхребцевих дисків. Однак виникають виклики, такі як обмеження рухів, психологічні труднощі й потреба в адаптації до нового режиму рухової активності [3].

Аналіз літератури показує, що основними методами фізичної терапії є кінезіотерапія, кінезіотепінг, масаж, сучасні технічні засоби, система Redcord

та різноманітні техніки з використанням допоміжного обладнання. Ця інформація свідчить про можливість розв'язання проблеми відновлення й підтримки здоров'я в разі уражень міжхребцевих дисків поперекового відділу хребта у осіб похилого й старечого віку [4].

**Висновок.** Результати досліджень свідчать про те, що індивідуальні реабілітаційні програми є ефективними й мають позитивний довготривалий результат.

### Список використаних джерел

1. Backstrom, K.M., Whitman, J.M. and Flynn, T.W. (2011) Lumbar Spinal Stenosis-Diagnosis and Management of Aging Spine. *Manual Therapy*, 16, 308–317.
2. Lurie, J. and Tomkins-Lane, C. (2016) Management of Lumbar Spinal Stenosis. *BMJ*, 352, h6234
3. Jackson, D.A. (1998) The History of and Clinical Findings in Lumbar Spinal Stenosis: A Brief Review. *Physical Therapy Reviews*, 3, 163–167.
4. Kalichman, L., Cole, R., Kim, D.H., et al. (2009) Spinal Stenosis Prevalence and Association with Symptoms: The Framingham Study. *The Spine Journal*, 9, 545–550.

## РІВНІ АМПУТАЦІЇ НИЖНІХ КІНЦІВОК: ОСНОВНІ ПРИЧИНИ, СПЕЦИФІКА ЗДІЙСНЕННЯ Й ПОТЕНЦІЙНІ УСКЛАДНЕННЯ

Олег ЯНЧИНСЬКИЙ

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** В умовах повномасштабної російсько-української війни відбувається постійне зростання кількості осіб, які потребують ампутації нижньої кінцівки для збереження власного життя (Національний інститут стратегічних досліджень, 2025). Зважаючи на це, важливим постає дослідження специфіки здійснення різних видів ампутації нижніх кінцівок. Важливість дослідження запропонованої тематики зумовлена нестачею комплексних наукових розвідок, для систематизованого вивчення рівнів ампутації нижніх кінцівок.

**Мета** — визначити основні рівні ампутації нижньої кінцівки.

**Завдання:** здійснити загальну характеристику різних видів ампутації нижньої кінцівки та особливостей їх застосування; розкрити основні причини ампутації нижньої кінцівки; виявити ключові ускладнення, що можуть виникати після проведення ампутації нижньої кінцівки.

**Методи.** Досягнення мети наукового дослідження відбувається на основі застосування таких методів і підходів: дескриптивного; аналітичного; системного.

**Результати й обговорення.** Найпоширенішою причиною ампутації нижньої кінцівки постають травми й хронічні захворювання пов'язані із судинами. Загально, травма може бути спричинена професійно-виробничою діяльністю, військовими діями (вогнепальною зброєю або мінним ураженням) або транспортним інцидентом. Хронічні захворювання теж передбачають ампутацію у разі наявності проблем з периферичними судинами, венозною недостатністю або цукровим діабетом. Описані причини становлять понад 80% загальної кількості кейсів, що слугують каталізатором ампутації нижньої кінцівки.

У медичній науці відбувається виокремлення широкого спектра видів і рівнів ампутації (А. Лябах, 2022). Загалом, науковці й медичні практики виокремлюють такі типи ампутації нижньої кінцівки: трансфеморальну, транстибіальну, трансметатарзальну. Кожен із цих типів ампутації нижньої кінцівки має різні види й методи виконання. До прикладу ампутація нижньої кінцівки на рівні пальців ніг може передбачати фалангову або часткову ампутації пальців стопи й дезартикуляцію пальців стопи. Ампутація нижньої кінцівки на рівні стопи може відбуватися на основі методів, які розробили Ж. Лісфранк (Edelstein, 2007), Ш. Шопар (Shelmerdine & Stansby, 2022) або Дж. Сайм (Brigham Women's Hospital, 2011).

Наступний рівень ампутації нижньої кінцівки проводять нижче від коліна (О. Кравець та ін., 2019). Він може відбуватися на основі транстибіальної ампутації чи дезартикуляції колінного суглоба (Yonclas & O'Donnell, 2005). Ще один рівень ампутації нижньої кінцівки здійснюють вище від коліна. На цьому рівні може відбуватися трансфеморальна ампутація, дезартикуляція на рівні стегна (Shelmerdine & Stansby, 2022), геміпельвектомія (Tooms & Hampton, 2023).

Вказані рівні й види ампутації нижньої кінцівки можуть слугувати каталізатором різноманітних ускладнень у пацієнта після здійснення операції. До центральних проблем, які можуть з'явитися в пацієнтів після ампутації нижніх кінцівок, можна віднести такі: значна втрата крові, утворення тромбів або гематом, аритмія чи серцева недостатність, інфекційні захворювання, ниркова недостатність, сепсис (Є. Селезньова, 2024).

До найпоширеніших наслідків, з якими стикаються пацієнти після ампутації нижніх кінцівок, належать зниження м'язової маси тіла, фантомний біль і задишка (І. Гордієнко, 2024). Зважаючи на це, важливо створити індивідуальну реабілітаційну програму для пацієнта, яка ґрунтується на його психофізіологічних особливостях. Це сприятиме зниженню ризиків виникнення різноманітних ускладнень або небажаних наслідків для пацієнта в післяопераційний період (І. Гордієнко, 2024).

**Висновок.** Отже, у межах здійсненого дослідження було з'ясовано, що центральними причинами ампутації нижніх кінцівок постає травма або наявність венозно-судинних хронічних захворювань. Розкрито, що в медичній науці більшість дослідників виокремлює такі рівні ампутації нижньої кінцівки: вище від коліна (трансфеморальну), нижче від коліна (транстибіальну), на рівні пальців стопи (трансматарзальну). Визначено, що ключовими й найпоширенішими ускладненнями в пацієнтів після ампутації нижньої кінцівки можна виокремити такі: крововилив, виникнення гематом, серцеву чи ниркову недостатність, сепсис, інфекційні захворювання. Продемонстровано важливість індивідуального підходу до процесу реабілітації особи після ампутації нижньої кінцівки задля ефективного її повернення до соціального життя та зниження ризиків виникнення зазначених ускладнень.

### Список використаних джерел

1. Гордієнко, І. (2024). *Фізична терапія при ампутації нижніх кінцівок: Кейс "Ампутація нижньої кінцівки на рівні гомілки"* [Суми]. <https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/95461>
2. Кравець, О. В., Шкатула, Ю. В., Щербак, Б. І., & Кравець, В. В. (2019). Лікування та реабілітація пацієнтів із гнійно-некротичними ускладненнями синдрому діабетичної стопи. *Ukrainian Medical Journal*. <https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.133.163607>
3. Лях, А. П. (2022). *Ампутації нижньої кінцівки*. Стилос. <https://emed.library.gov.ua/wp-content/uploads/tainacan-items/8476/25983/Amputatsiia-nyzhnoi-kintsivky.pdf>
4. Національний інститут стратегічних досліджень. (2025, 6 серпня). *Проблеми та перспективи медичної реабілітації інвалідів війни та інших вразливих груп населення в Україні*. Niss.gov.ua. <https://niss.gov.ua/doslidzhennya/sotsialna-polityka/problemy-ta-perspektyvy-medychnoyi-reabilitatsiyi-invalidiv-viyny>
5. Селезньова, Є. (2024). Фізична терапія після ампутації нижньої кінцівки. У *VIII Всеукраїнська студентська науково-практична конференція «Вища освіта — студентська наука — сучасне суспільство: Напрями розвитку»*. <http://ir.librarynmu.com/bitstream/123456789/16065/1/Селезньова.pdf>
6. Brigham Women's Hospital. (2011). *Standard of care: Lower extremity amputation*. <https://www.brighamandwomens.org/assets/BWH/patients-and-families/rehabilitation-services/pdfs/general-le-amputation-bwh.pdf>
7. Edelstein, J. E. (2007). Amputations and prostheses. У *Physical rehabilitation* (с. 267–299). <https://doi.org/10.1016/b978-072160361-2.50015-6>
8. Shelmerdine, L., & Stansby, G. (2022). Lower limb amputation and rehabilitation. *Surgery (Oxford)*. <https://doi.org/10.1016/j.mpsur.2022.05.015>
9. Tooms, R. E., & Hampton, F. L. (2023). Hip disarticulation and transpelvic amputation: Surgical procedures. У *Atlas of limb prosthetics: Surgical, prosthetic, and rehabilitation principles*. <http://www.oandplibrary.org/alp/chap21-01.asp>
10. Yonclas, P. P., & O'Donnell, C. J. (2005). Prosthetic management of the partial foot amputee. *Clinics in Podiatric Medicine and Surgery*, 22(3), 485–502. <https://doi.org/10.1016/j.cpm.2005.03.007>

UDC

RELIABILITY AND VALIDITY OF THE ALFA STABILOMETRIC  
PLATFORM IN HEALTHY YOUNG ADULTSNatalia WOŁOSZYN<sup>1,2</sup>, Justyna BROŻONOWICZ<sup>1,2</sup>, Justyna LESZCZAK<sup>1,2</sup>,  
Gabriela CIAPAŁA<sup>2</sup>, Krzysztof BYLICKI<sup>1,2</sup>, Agnieszka WIŚNIEWSKA-SZURLEJ<sup>1,2</sup><sup>1</sup>*Faculty of Health Sciences and Psychology, Collegium Medicum,  
University of Rzeszów, Rzeszów, Poland*<sup>2</sup>*Donum Corde Rehabilitation and Medical Care Center, Budy Głogowskie, Poland*

**Introduction:** Stabilometry allows for the detection of subtle impairments in postural control that may remain undetected during standard observation-based clinical tests. Stabilometric platforms are currently one of the key tools for the impartial assessment of postural stability in both clinical and scientific research.

**Aim:** The aim of the study was to assess the reliability and validity of the ALFA stabilometric platform in healthy young adults.

**Methods:** Postural stability under static conditions was assessed in a group of 108 physiotherapy students from the University of Rzeszów between February and December 2025. The study was conducted at the Donum Corde Rehabilitation and Medical Care Centre in south-eastern Poland. Balance measurements were performed using the ALFA stabilometric platform in accordance with standard procedures for static postural stability assessment. The examinations were conducted twice by two independent investigators, with a two-week interval between measurements. Intraclass correlation coefficients (ICC), standard error of measurement (SEM), and minimal detectable change (MDC) were calculated.

**Results:** The study demonstrated that the repeatability of measurements taken with the eyes closed was significantly higher than that of measurements taken with the eyes open. This trend was observed regardless of the researcher performing the measurement. It was also found that the SEM and MDC error values for measurements taken with eyes closed were more reliable. In the case of measurements obtained by one researcher, for three parameters obtained with eyes open and one parameter obtained with eyes closed, the values obtained in the second measurement were lower and differed statistically significantly from the results obtained in the first measurement.

**Discussion and Conclusions:** The results indicate that the ALFA stabilometric platform demonstrates high reliability, particularly in measurements performed with eyes closed. Therefore, the platform may be considered a suitable and objective tool for assessing postural stability in healthy individuals, both in research and clinical practice. Future studies should focus on evaluating the reliability and validity of this device in patients with various clinical conditions.

**Keyword/MeSH:** Postural Balance, Young Adult, Reproducibility of Results

## PHYSIOTHERAPY PRACTICE IN UKRAINIAN ICUS: A SECONDARY ANALYSIS OF THE PEAICE STUDY DATA

Oksana DUB<sup>1</sup>, Kateryna TYMRUK-SKOROPAD<sup>1</sup>, Agnieszka LEWKO<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine,*

<sup>2</sup>*Center for Healthcare Research Coventry University*

**Introduction.** Physiotherapy is an important component of intensive care units (ICUs), but practices around the world remain inconsistent [3]. International protocols, guidelines and recommendations, alongside research, demonstrate considerable variability in the roles of physiotherapists, models of engagement and the range of interventions in ICUs. At the same time, data on the organisation and content of physiotherapy in Ukrainian ICUs remain limited. Secondary data analysis [2] of Ukrainian data on physiotherapy in ICUs within the PEAiCE study [3] will allow us to assess the current state of physiotherapy in Ukraine.

**The aim.** To analyse physiotherapy practices in ICUs in Ukraine based on PEAiCE data and to compare national findings with the European context.

**Methods.** Review of public sources and secondary analysis of PEAiCE data on the organisation of physiotherapy in ICUs in Ukraine; comparative analysis national results with the European context.

In Ukraine, data were collected via a translated, piloted online survey distributed through professional networks, healthcare institutions, and snowball sampling [1]. One response per ICU was provided by physiotherapy leads or senior clinical staff; the questionnaire covered ICUs structure and physiotherapy practice, with descriptive analysis.

**The results and discussion.** Within the Ukrainian part of the PEAiCE study, 31 respondents were involved. The majority of respondents work with adult patients (71 %) in **hospitals not affiliated with a university** (54.8 %). They have less than 5 years of experience working in ICUs (58 %). The respondents were predominantly from general and mixed medical-surgical ICUs; purely medical units, and cardiac and neurosurgical ICUs were rare, whilst ICUs for patients with burns, trauma and surgical patients were not represented at all. Physiotherapists in ICUs are usually not assigned to a specific unit and/or combine their work with other wards; there is no specialised ICU training in Ukraine. The majority of respondents treated mechanically ventilated patients, providing both respiratory care and rehabilitation (32.2 %), only rehabilitation (25.8 %), only respiratory management (6.5 %), and do not treat patients who are receiving invasive mechanical ventilation (12.9 %). Respiratory physiotherapy is represented by the use of manual techniques, and the participation of physiotherapists in weaning from ventilation is low. Early mobilisation prevails, but advanced mobilisation techniques are rarely used. No official documents have been identified that clearly and explicitly regulate the role of physiotherapists in ICUs in Ukraine. Compared to European data, physiotherapy in ICUs in Ukraine is still in its infancy and is characterised by variability in practice and a lack of specialised educational and regulatory frameworks.

**Conclusion.** Physiotherapy in ICUs in Ukraine is characterised by fragmentation, a limited range of interventions, and poor integration within the ICU team. Basic interventions, such as early mobilisation and manual respiratory techniques, predominate, while physiotherapists' involvement in comprehensive respiratory management for patients on mechanical ventilation and the use of advanced interventions remains limited. In contrast, in European ICUs, physiotherapists more often have specialised training, work as integral members of the ICU team, and provide comprehensive management for mechanically ventilated patients.

### References

1. Kelley, K., Clark, B., Brown, V., et al. (2003). Good practice in the conduct and reporting of survey research. *International Journal for Quality in Health Care*, 15(3), 261–266. <https://doi.org/10.1093/intqhc/mzg031>
2. Kelly, M. M., Martin-Peters, T., & Strohm Farber, J. (2024). Secondary data analysis: Using existing data to answer new questions. *Journal of Pediatric Health Care*, 38(4), 615–618. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2024.03.005>
3. Lewko, A., Eggmann, S., Ámundadóttir, Ó. R., et al. (2026). Physiotherapy provision and practice: A EuropeAn Intensive CarE Unit (ICU) survey (PEAiCE) — A profile of ICU physiotherapy in Europe. *Intensive and Critical Care Nursing*, 95, 104390. <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2026.104390>

THE EFFECT OF NEUROLOGICAL REHABILITATION USING  
BIOFEEDBACK IN POLAND AND SLOVAKIA COMPARED  
TO OTHER REGIONS OF EUROPE — A SYSTEMATIC REVIEW

Justyna LESZCZAK<sup>1,2</sup>, Andżelina WOLAN-NIERODA<sup>1,2</sup>, Katarína ORAVCOVÁ<sup>3,4</sup>,  
Miriam IŠTOŇOVÁ<sup>3</sup>, Magdaléna HAGOVSÁ<sup>3</sup>, Rafał NOWAK<sup>5</sup>, Agnieszka GUZIK<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>University of Rzeszów, Faculty of Health Sciences and Psychology,  
al. Rejtana 16C, 35–310 Rzeszów, Poland

<sup>2</sup>University Center for Research and Development in Health Science, Laboratory of  
Physiotherapy in Neurorehabilitation, al. Rejtana 16C, 35–310 Rzeszów, Poland

<sup>3</sup>Department of Physical Medicine, Balneology and Rehabilitation,  
UNLP, Rastislavova 43, Košice, Slovakia

<sup>4</sup>Pavol Jozef Šafárik University in Košice, Faculty of Medicine,  
Rastislavova 43, Košice, Slovakia

<sup>5</sup>RehaVita student scientific club of the University of Rzeszów, al.  
Rejtana 16C, 35–310 Rzeszów, Poland

**Introduction:** Contemporary neurological rehabilitation increasingly utilizes modern technologies, including the biofeedback method, which enables patients to consciously control physiological processes and may enhance the effectiveness of therapy.

**Goal:** The aim of this systematic review is to analyze the effects of the use of the biofeedback method in neurological rehabilitation in Poland and Slovakia compared to other regions of Europe, and to assess its effectiveness as an adjunct to standard therapeutic methods.

**Methods:** The review was conducted in accordance with PRISMA guidelines. Electronic databases were searched, including PubMed, Scopus, and Google Scholar, covering literature from 2014 to 2026. The following keywords were used: biofeedback; neurological rehabilitation; validation; robotics; diagnostics; physiotherapy in neurology; reliability; validity; agreement; consistency; biofeedback-assisted therapy; Poland; Slovakia; Western Europe — Germany, France, the Netherlands; Northern Europe — Sweden, Denmark, Finland; Southern Europe — Italy, Spain, Portugal. The following inclusion criteria were applied: patients diagnosed with neurological conditions (e.g., stroke, multiple sclerosis, Parkinson's disease, traumatic brain injury), neurological rehabilitation using the biofeedback method, studies conducted in centers in Poland, Slovakia, and other European countries, publications in English not older than 12 years, and articles with full-text access. Exclusion criteria included: absence of biofeedback in the rehabilitation program, patients with non-neurological conditions, studies not describing a research protocol, articles without full-text access, and studies conducted outside Europe.

**Results:** The databases were searched using the specified keywords, yielding 460 articles. Considering the years 2014–2026, 182 articles were selected for analysis. After removing duplicates, 97 articles remained. Applying the inclusion and exclusion criteria, a total of 8 articles were ultimately included in the analysis. The conducted systematic review demonstrated that the use of the biofeedback method in neurological rehabilitation results in statistically significant improvements in motor control, reduction of spasticity, and cognitive function, particularly in patients after stroke and with brain injuries. In Poland and Slovakia, increasing interest in this method is observed, comparable to other European countries.

**Discussion and conclusions:** Biofeedback is a promising method supporting neurological rehabilitation in both Poland and Slovakia. Despite positive findings, further high-quality research, including randomized controlled trials, is necessary to clearly determine its effectiveness and optimal therapeutic protocols. Standardization of methods and greater integration of biofeedback into healthcare systems may contribute to improved treatment outcomes across Europe.

**Key words:** biofeedback; neurological rehabilitation; Poland; Slovakia; Europe

**SPATIAL MAPPING OF BIOMECHANICAL PROPERTIES  
AND MICROVASCULAR PERFUSION OF THE RECTUS  
FEMORIS AFTER REVERSE NORDIC CURL EXERCISE****Filip MATUSZCZYK<sup>1</sup>, Michał WILK<sup>2</sup>, Jakub WIĘCKOWSKI<sup>3</sup>, Robert TRYBULSKI<sup>4,5</sup>**<sup>1</sup>*Provita Żory Medical Center, Żory, Poland,*<sup>2</sup>*Institute of Sport Sciences, The Jerzy Kukuczka Academy of Physical Education, Poland,*<sup>3</sup>*National Institute of Telecommunications, ul. Szachowa 1, Warsaw, Poland,*<sup>4</sup>*Medical Department Wojciech Korfanty,**Upper Silesian Academy in Katowice, Katowice, Poland,*<sup>5</sup>*Provita Żory Medical Center, Żory, Poland*

Skeletal muscle demonstrates regional variability in mechanical properties and vascular responses to mechanical loading. However, the spatial heterogeneity of biomechanical properties and microvascular perfusion within the rectus femoris muscle and their response to acute eccentric exercise remain incompletely understood.

**Purpose:**

The aim of this study was to investigate spatial differences in biomechanical properties and microcirculatory perfusion of the rectus femoris muscle following eccentric exercise performed as the Reverse Nordic curl using non-invasive measurement techniques.

**Methods:**

Forty recreationally active adults (25 men and 15 women) participated in this prospective repeated-measures study. Biomechanical properties of the rectus femoris, including muscle tone, stiffness, and elasticity, were assessed using myotonometry at 11 measurement points along the muscle. Microvascular perfusion was evaluated using laser Doppler flowmetry. Measurements were obtained at baseline, immediately after exercise, and 1 h post-intervention. Spatial and temporal effects were analyzed using repeated-measures ANOVA with Greenhouse–Geisser correction, and effect sizes were expressed as generalized eta squared.

**Results:**

Baseline analyses revealed significant spatial heterogeneity in biomechanical properties across the rectus femoris muscle. Repeated-measures ANOVA demonstrated a significant effect of measurement point for muscle tone, stiffness, and elasticity (all  $p < 0.001$ ), with large effect sizes ( $\eta^2 g = 0.44–0.72$ ).

Following eccentric exercise, a modest but significant temporal effect was observed for muscle stiffness ( $p = 0.023$ ), whereas the temporal effect for muscle tone approached significance ( $p = 0.056$ ). No significant time effect was detected for elasticity ( $p = 0.563$ ). Importantly, no significant time  $\times$  measurement point interactions were observed for any biomechanical parameter, indicating that the overall spatial distribution of biomechanical properties remained largely preserved following exercise.

Point-wise analyses revealed localized temporal changes in muscle tone at measurement points 3, 4, and 6 ( $p = 0.006–0.042$ ) and in stiffness at point 8 ( $p = 0.042$ ), while elasticity remained unchanged across all locations.

In parallel, microcirculatory perfusion increased from 1.90 perfusion units (PU) at baseline to 2.32 PU immediately post-exercise and remained elevated at 2.45 PU one hour post-exercise ( $p < 0.001$ ), indicating a sustained vascular response following eccentric loading.

**Conclusions:**

Eccentric exercise performed using the Reverse Nordic curl induces modest time-dependent alterations in the biomechanical properties of the rectus femoris muscle, accompanied by a marked

increase in local microcirculatory perfusion. These findings support the use of this exercise in both training and rehabilitation contexts and highlight the value of non-invasive techniques for monitoring localized muscular responses to eccentric loading.

### References:

1. Clifford, P. S., & Hellsten, Y. (2004). Vasodilatory mechanisms in contracting skeletal muscle. *Journal of Applied Physiology*, 97(1), 393–403. <https://doi.org/10.1152/japplphysiol.00179.2004>
2. Cracowski, J. L., Minson, C. T., Salvat-Melis, M., & Halliwill, J. R. (2006). Methodological issues in the assessment of skin microvascular endothelial function in humans. *Trends in Pharmacological Sciences*, 27(9), 503–508. <https://doi.org/10.1016/j.tips.2006.07.008>
3. Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. (2007). G\*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175–191. <https://doi.org/10.3758/BF03193146>
4. Franchi, M. V., Reeves, N. D., & Narici, M. V. (2017). Skeletal muscle remodeling in response to eccentric vs. concentric loading: Morphological, molecular, and metabolic adaptations. *Frontiers in Physiology*, 8, 447. <https://doi.org/10.3389/fphys.2017.00447>
5. Gemae, M. R., Akerman, A. P., McGarr, G. W., Meade, R. D., Notley, S. R., Schmidt, M. D., Rutherford, M. M., & Kenny, G. P. (2021). Myths and methodologies: Reliability of forearm cutaneous vasodilation measured using laser-Doppler flowmetry during whole-body passive heating. *Experimental Physiology*, 106(3), 634–652. <https://doi.org/10.1113/EP089073>
6. Gillies, A. R., & Lieber, R. L. (2011). Structure and function of the skeletal muscle extracellular matrix. *Muscle & Nerve*, 44(3), 318–331. <https://doi.org/10.1002/mus.22094>
7. Hug, F., Tucker, K., Gennissou, J. L., Tanter, M., & Nordez, A. (2015). Elastography for muscle biomechanics: Toward the estimation of individual muscle force. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 43(3), 125–133. <https://doi.org/10.1249/JES.0000000000000049>
8. Joyner, M. J., & Casey, D. P. (2015). Regulation of increased blood flow (hyperemia) to muscles during exercise: A hierarchy of competing physiological needs. *Physiological Reviews*, 95(2), 549–601. <https://doi.org/10.1152/physrev.00035.2013>
9. Kawama, R., Hojo, T., & Wakahara, T. (2024). Acute changes in passive muscle stiffness after resistance exercise: A narrative review of effects of program variables. *Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*, 13(3), 67–76. <https://doi.org/10.7600/jpfsm.13.67>
10. Kawama, R., Yanase, K., Hojo, T., & Wakahara, T. (2022). Acute changes in passive stiffness of the individual hamstring muscles induced by resistance exercise: Effects of contraction mode and range of motion. *European Journal of Applied Physiology*, 122(9), 2071–2083. <https://doi.org/10.1007/s00421-022-04976-6>
11. Liana, R., Chudański, M., & Ponikowska, I. (2009). Standardisation of laser Doppler flowmetry — Own standards. *Clinical Diabetology*, 10(2), 58–64. <https://doi.org/10.5603/cd.8426>
12. Lieber, R. L., & Fridén, J. (2000). Functional and clinical significance of skeletal muscle architecture. *Muscle & Nerve*, 23(11), 1647–1666. [https://doi.org/10.1002/1097-4598\(200011\)23:11<1647::AID-MUS1>3.0.CO;2-M](https://doi.org/10.1002/1097-4598(200011)23:11<1647::AID-MUS1>3.0.CO;2-M)
13. Pardo, E., El Behi, H., Boizeau, P., Verdonk, F., Alberti, C., & Lescot, T. (2018). Reliability of ultrasound measurements of quadriceps muscle thickness in critically ill patients. *BMC Anesthesiology*, 18(1), 205. <https://doi.org/10.1186/s12871-018-0647-9>
14. Pereira, N. D. S., Chaffe, L. P., Marques, M. I., Guimarães, R. F., Geremia, J. M., Vaz, M. A., Baroni, B. M., & Rodrigues, R. (2024). Reverse Nordic curl does not generate superior eccentric activation of the quadriceps muscle than bodyweight squat-based exercises. *Journal of Sport Rehabilitation*, 33(8), 646–653. <https://doi.org/10.1123/jsr.2023-0431>
15. Proske, U., & Morgan, D. L. (2001). Muscle damage from eccentric exercise: Mechanism, mechanical signs, adaptation, and clinical applications. *The Journal of Physiology*, 537(2), 333–345. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7793.2001.00333.x>
16. Schache, A. G., Dorn, T. W., Blanch, P. D., Brown, N. A., & Pandy, M. G. (2012). Mechanics of the human hamstring muscles during sprinting. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 44(4), 647–658. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318236a3d2>
17. Stausholm, M. B., da Silva, K. R., Inácio, P. A., de Sá Filho, A. S., Lopes-Martins, P. S. L., Bjordal, J. M., Leonardo, P. S., & Lopes-Martins, R. A. B. (2024). Reliability of ultrasound assessment of the rectus

femoris muscle thickness: Intra-rater, inter-rater, and inter-day analysis accounting for age and sex. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 25(1), 916. <https://doi.org/10.1186/s12891-024-08033-5>

18. Takahashi, Y., Fujino, Y., Miura, K., Toida, A., Matsuda, T., & Makita, S. (2021). Intra- and inter-rater reliability of rectus femoris muscle thickness measured using ultrasonography in healthy individuals. *The Ultrasound Journal*, 13(1), 21. <https://doi.org/10.1186/s13089-021-00224-8>

19. Tillquist, M., Kutsogiannis, D. J., Wischmeyer, P. E., Kummerlen, C., Leung, R., Stollery, D., Karvelas, C. J., Preiser, J. C., Bird, N., Kozar, R., & Heyland, D. K. (2014). Bedside ultrasound is a practical and reliable measurement tool for assessing quadriceps muscle layer thickness. *JPEN: Journal of Parenteral and Enteral Nutrition*, 38(7), 886–890. <https://doi.org/10.1177/0148607113501327>

20. Trybulski, R., Kuźdżał, A., Wilk, M., Więckowski, J., Fostiak, K., & Muracki, J. (2024). Reliability of MyotonPRO in measuring the biomechanical properties of the quadriceps femoris muscle in people with different levels and types of motor preparation. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1453730. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1453730>

21. Voglar, M., Vatovec, R., Kozinc, Ž., & Šarabon, N. (2022). The effects of eccentric exercise on passive hamstring muscle stiffness: Comparison of shear-wave elastography and passive knee torque outcomes. *European Journal of Translational Myology*, 32(2), 10567. <https://doi.org/10.4081/ejtm.2022.10567>

22. Volesky, K., Novak, J., Janek, M., Katolicky, J., Tufano, J. J., Steffl, M., Courel-Ibáñez, J., & Vetrovsky, T. (2025). Assessing the test–retest reliability of MyotonPRO for measuring Achilles tendon stiffness. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 10(1), 83. <https://doi.org/10.3390/jfmk10010083>

FATIGUE PROFILE AND QUALITY OF LIFE  
IN PATIENTS WITH MULTIPLE SCLEROSISBogumiła PNIAK<sup>1</sup>, Rafał NOWAK<sup>2</sup>,  
Justyna LESZCZAK<sup>1</sup>, Agnieszka GUZIK<sup>1</sup><sup>1</sup>*University of Rzeszów, Faculty of Health Sciences and Psychology;  
University Research and Development Center in Health Sciences,  
Laboratory of Physiotherapy in Neurorehabilitation*<sup>2</sup>*Student Scientific Association "RehaVita", University of Rzeszów***Abstract**

**Introduction:** Multiple sclerosis (MS) is a chronic autoimmune disease of the central nervous system. It is characterized by variable symptoms and neurological deficits, including cognitive, emotional, and motor impairment. The quality of life of patients with MS is a crucial element of their daily functioning in the emotional, social, and physical domains. The patient's attitude toward the disease and their coping mechanisms for negative emotions play a significant role. The disease can lead to a decrease in self-esteem and negatively impact the overall quality of life.

**Aim of the study:** The aim of this study is to evaluate the impact of selected factors-namely age, sex, BMI, disease duration, degree of disability, and functional capacity-on fatigue levels and the quality of life in patients with MS.

**Materials and Methods:** An analysis was conducted on a group of 45 patients with MS (28 females and 17 males). The degree of disability was assessed using the Expanded Disability Status Scale (EDSS), while functional capacity was evaluated using the Barthel Index. Fatigue levels were measured with the Fatigue Severity Scale (FSS), and quality of life was assessed using the World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF) scale. A comparative analysis of FSS fatigue levels and WHOQOL-BREF quality of life scores was performed in relation to sex, age, BMI, disease duration, the Barthel Index, and the EDSS scale.

**Results:** Analysis showed that the mean fatigue level (FSS) was higher in males (32.1 vs 29.5 points); however, the prevalence of moderate/severe fatigue was similar in both sexes ( $p > 0.05$ ). No association was found between fatigue severity and the Barthel Index, whereas a significant correlation was observed with EDSS scores. This relationship was present only in males and was characterized by a relatively high strength ( $p = 0.022$ ), while in females, the correlation was statistically non-significant ( $p > 0.05$ ). No impact of age, disease duration, or BMI on quality of life (QoL) measures was found. However, a strong and statistically significant correlation was observed in the male group between BMI and the physical health domain of QoL. A statistically significant relationship for the entire study population was the decrease in QoL (environment domain) with increasing fatigue levels ( $p = 0.006$ ). An increase in BMI by 1 unit resulted in a decrease in the social relationships domain of QoL by 1.259 points ( $p = 0.014$ ), while a disease duration longer by 1 year was associated with a 1.013-point increase in the social relationships domain ( $p = 0.020$ ).

**Conclusions and discussion:** Fatigue is universal in MS, with 25 % experiencing severe levels. While mean scores differed by sex, prevalence was consistent. Fatigue severity relates to disability (EDSS) rather than functional independence. QoL was relatively low, with the social domain scoring highest. Fatigue and BMI are primary factors declining QoL, necessitating their inclusion in comprehensive MS management.

**Keywords:** Multiple sclerosis, Fatigue, Quality of life.

### References:

1. Mitosek-Szewczyk, K., Kułakowska, A., Bartosik-Psujek, H., Hożejowski, R., Drozdowski, W., & Stelmasiak, Z. (2014). Quality of life in Polish patients with multiple sclerosis. *Advances in medical sciences*, 59(1), 34–38. <https://doi.org/10.1016/j.advms.2013.07.002>
2. Kapica-Topczewska, K., Broła, W., Fudala, M., Tarasiuk, J., Chorazy, M., Snarska, K., Kochanowicz, J., & Kułakowska, A. (2018). Prevalence of multiple sclerosis in Poland. *Multiple sclerosis and related disorders*, 21, 51–55. <https://doi.org/10.1016/j.msard.2018.02.016>
3. Gullo, H. L., Fleming, J., Bennett, S., & Shum, D. H. K. (2019). Cognitive and physical fatigue are associated with distinct problems in daily functioning, role fulfilment, and quality of life in multiple sclerosis. *Multiple sclerosis and related disorders*, 31, 118–123. <https://doi.org/10.1016/j.msard.2019.03.024>

**Health problems,  
fitness and  
recreation; tourism;  
personnel training  
and management  
in the field of physical  
education and sport**

**Volume 4**

**Проблеми здоров'я  
людини, фітнесу,  
рекреації, туризму;  
підготовка кадрів  
та управління  
у сфері фізичного  
виховання і спорту**

**Том 4**

## ФУНКЦІОНАЛЬНА ЦІННІСТЬ ЦІЛЬНОЗЕРНОВОГО ХЛІБА НА ЗАКВАСЦІ З ДОДАВАННЯМ ARMORACIA RUSTICANA

Іван ГІЛЕЦЬКИЙ, Марія ПАСКА

Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського,  
м. Львів, Україна

**Вступ.** Сучасна хлібопекарська промисловість дедалі більше орієнтується на концепцію «Clean Label», що передбачає відмову від синтетичних консервантів і стабілізаторів на користь натуральних інгредієнтів. Цільнозерновий хліб характеризується високою харчовою та функціональною цінністю, проте демонструє підвищену схильність до мікробіологічного псування, зокрема до розвитку пліснявих грибів і *Bacillus subtilis*. Для значного продовження терміну придатності й підвищення функціональної цінності цільнозернового хліба потрібне залучення додаткових біоактивних компонентів. Хрін є перспективним об'єктом дослідження завдяки високому вмісту глюкозинолатів і ферменту мірозінази, що під час гідролізу утворює алілізотіоціанат з вираженою антибактеріальною та фунгіцидною дією. Використання хрону в рецептурі цільнозернового хліба відкриває можливості створення продуктів із підвищеною функціональністю та безпечністю, що відповідає сучасним вимогам харчової безпеки й дієтичного харчування [1, 2].

**Мета** — оцінити вплив додавання хрону (*Armoracia rusticana*) на якість, функціональні властивості й мікробіологічну безпечність цільнозернового хліба на заквасці.

**Матеріали й методи.** Вологість м'якуша (ДСТУ 4910:2008), титрована кислотність (ДСТУ 7044:2009), питомий об'єм (метод витіснення зерна), пористість м'якуша (ДСТУ 7045:2009); вміст вітаміну С (метод Тільманса), антиоксидантна активність (спектрофотометрія DPPH), швидкість черствіння (пенетрація через 24, 48, 72 год); КУО пліснявих грибів (ДСТУ ISO 21527-2), стійкість до *Bacillus subtilis* (метод пробної випічки). Контрольним зразком був традиційний цільнозерновий хліб на заквасці без додавання хрону.

**Результати власних досліджень.** Установлено: додавання 5 % хрону забезпечує стабілізацію вологості м'якуша, підвищує титровану кислотність на 12–15 % і збільшує питомий об'єм на 3–5 %. Формується дрібнопориста й рівномірна структура м'якуша. Антиоксидантна активність хліба з хроном збільшена в 1,6–1,8 раза, а вміст залишкового вітаміну С становить майже 45 % від початкового. М'якуш зберігає свіжість протягом 72–80 год. Хліб із хроном залишається вільним від пліснявих грибів до 5–6 діб і демонструє повне пригнічення *Bacillus subtilis*, що пояснюється дією АІТС. Додавання 5 % хрону активізує молочнокисле бродіння, демонструючи пребіотичний ефект для лактобактерій, що сприяє стабілізації кислотності тіста.

**Висновок.** Досліджено вплив 5 % свіжонатертого хрону (*Armoracia rusticana*) на якість, функціональні властивості й мікробіологічну безпечність цільнозернового пшенично-житнього хліба на заквасці. Установлено, що хрін підвищує антиоксидантну активність виробу в 1,6–1,8 раза, сприяє збереженню до 45 % вітаміну С після випікання, стабілізує кислотність і поліпшує структуру м'якуша. Хліб із хроном демонструє пролонгований термін придатності (72–80 годин) і пригнічує розвиток пліснявих грибів та *Bacillus subtilis* без використання синтетичних консервантів. Розроблена технологія відповідає концепції «Clean Label» і забезпечує функціональність виробу.

### Список використаних джерел

1. Гілецький, І. Г., Паска, М. З. (2023). Теоретичні та практичні аспекти отримання ферментної сировини із хрону звичайного при використанні у харчовій промисловості. *Наукові проблеми харчових технологій та промислової біотехнології в контексті євроінтеграції: XII Міжнар. наук.-техн. конф. (7 листоп. 2023 р.)*, 265–266. Київ, Україна.
2. Semko, T., Paska, M., Ivanishcheva, O., Kryzhak, L., Pahomska, O., Ternova, A., Vasylyshyna, O., & Hyrych, S. (2024). Innovative approach to the production of craft bread: A combination of tradition and innovation. *Potravinarstvo Slovak Journal of Food Sciences*, 18, 792–806. <https://doi.org/10.5219/1964>

## ІННОВАЦІЙНІ МЕХАНІЗМИ АКТИВІЗАЦІЇ ВНУТРІШНЬОГО ТУРИЗМУ В УМОВАХ КРИЗОВИХ ЯВИЩ (НА ПРИКЛАДІ МІСТА ЛЬВОВА)

Василь ГРИНІВ, Діана ЦЕСЬЦІВ

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Сучасні трансформаційні процеси в Україні, зумовлені соціально-економічною нестабільністю та воєнними викликами, істотно впливають на функціонування туристичної сфери. Водночас внутрішній туризм виступає важливим чинником підтримки економічної стійкості регіонів, розвитку підприємництва, збереження культурної спадщини й формування позитивного іміджу територій. Особливої актуальності набуває впровадження інноваційних підходів до розвитку внутрішнього туризму на локальному рівні. У цьому контексті місто Львів є показовим прикладом туристичної дестинації з високим рівнем адаптивності до сучасних викликів.

**Мета дослідження** — обґрунтувати інноваційні підходи до розвитку внутрішнього туризму в умовах соціально-економічної нестабільності й визначити перспективи їх реалізації на прикладі міста Львова.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, системний підхід.

**Результати.** Місто Львів є одним із провідних туристичних центрів України, що характеризується значним історико-культурним потенціалом, розвиненою інфраструктурою та активною участю громади у формуванні туристичного продукту. В умовах нестабільності ключову роль у забезпеченні конкурентоспроможності туристичної галузі відіграють інноваційні підходи.

Внутрішній туризм виступає важливим інструментом підтримки регіональної економіки, збереження зайнятості населення та розвитку малого й середнього бізнесу. Його значення зростає в умовах обмеження міжнародної мобільності й скорочення в'їзного туризму.

Інноваційний розвиток туристичної сфери передбачає:

- упровадження цифрових технологій і онлайн-сервісів;
- розвиток інтерактивних туристичних продуктів;
- використання сучасних управлінських моделей;
- інтеграцію концепції розумного туризму.

У Львові активно застосовуються цифрові рішення, зокрема електронні карти, мобільні додатки, онлайн-бронювання послуг, інтерактивні інформаційні платформи й навігаційні системи, що сприяє підвищенню якості туристичного обслуговування.

Важливим напрямом є диверсифікація туристичного продукту. У місті розвиваються гастрономічний, культурно-пізнавальний, подієвий, сімейний, освітній, військово-патріотичний туризм.

Особливу роль відіграє подієвий туризм, який забезпечує активізацію туристичних потоків у міжсезонний період завдяки проведенню фестивалів, форумів, ярмарків і культурних заходів.

Суттєвим чинником розвитку є міжсекторна взаємодія органів місцевого самоврядування, бізнесу, громадських організацій та освітніх установ, що сприяє реалізації інноваційних проєктів.

В умовах нестабільності важливого значення набуває формування безпечного туристичного середовища, адаптація інфраструктури й упровадження кризових комунікацій.

Перспективні напрями для реалізації та коригування:

- розвиток сталого туризму;
- підтримка локальних виробників і креативних індустрій;
- активне використання цифрового маркетингу;
- упровадження інтерактивних маршрутів і технологій доповненої реальності;
- розвиток освітнього туризму.

**Висновок.** Результати дослідження свідчать, що місто Львів має значний потенціал для розвитку внутрішнього туризму навіть в умовах соціально-економічної нестабільності.

Інноваційні підходи, зокрема цифровізація, диверсифікація туристичного продукту, розвиток партнерських моделей і впровадження концепції сталого туризму, сприяють:

- підвищенню туристичної привабливості міста;
- активізації підприємницької діяльності;
- зміцненню економічної стійкості регіону.

Отже, реалізація інноваційних підходів дає змогу забезпечити ефективну адаптацію туристичної сфери до сучасних викликів і створює передумови для її сталого розвитку в майбутньому.

### Список використаних джерел

1. Худоба В., Голод А., Кухтій А. Два десятиліття підготовки фахівців з туризму у ЛДУФК імені Івана Боберського // Альтернативний туризм: матеріали II Міжнародного наук.-практ. семінару. Львів, 2023. С. 16–22.
2. Холявка В. З. Організаційно-економічні засади розвитку туристичної діяльності в регіоні: навч.-метод. матеріали. Львів: ЛДУФК ім. І. Боберського, 2021.
3. Програма розвитку туризму у місті Львові. Львів: Управління туризму Львівської міської ради, 2023.

## МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ LEAN-МОДЕЛІ УПРАВЛІННЯ ЗАКЛАДОМ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА НА ОСНОВІ 5S

Олег КАЛНИК, Марія ПАСКА, Наталія ПЕТРИШИН

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** У сучасних умовах високої конкуренції ресторанний бізнес потребує не лише оптимізації окремих процесів, а й переходу до комплексних моделей управління, орієнтованих на мінімізацію втрат і підвищення ефективності. Одним із таких підходів є концепція Lean management, яка широко застосовується у виробничих системах, проте її адаптація до ресторанної сфери залишається недостатньо дослідженою [1]. Систему 5S розглядають як базовий інструмент Lean, що забезпечує організацію робочого простору, стандартизацію процесів і формування дисципліни персоналу [2]. Актуальність дослідження полягає в тому, що розроблення й адаптація інтегрованої Lean-моделі управління на основі системи 5S дає змогу підвищити ефективність операційних процесів, оптимізувати використання ресурсів і сформувати культуру постійного вдосконалення в закладах ресторанного господарства.

**Мета** — науково обґрунтувати принципи формування Lean-моделі управління закладом ресторанного господарства на основі системи 5S.

**Матеріали й методи:** у дослідженні застосовано методи порівняльного аналізу, систематизації та узагальнення, а також моделювання управлінських процесів у закладах ресторанного господарства на основі концепції 5S. Використано дані наукових публікацій, нормативні документи й внутрішню звітність закладів.

**Результати.** У результаті дослідження сформовано модель Lean-управління рестораном, у якій система 5S виступає базовим елементом, що забезпечує стабільність і впорядкованість операційних процесів.

Запропонована модель містить такі ключові компоненти: 5S (базовий рівень) — організація робочого простору, зменшення втрат часу, підвищення дисципліни персоналу; Kaizen (безперервне вдосконалення) — постійне поліпшення процесів на основі зворотного зв'язку й аналізу діяльності; Just-in-Time (JIT) — оптимізація управління запасами й постачання для мінімізації надлишків і втрат продуктів; Kanban — візуалізація процесів і контроль виконання завдань у режимі реального часу; стандартизація процесів (SOP) — забезпечення стабільності якості продукції та обслуговування.

Установлено, що інтеграція цих інструментів дає змогу скоротити операційні витрати; зменшити кількість помилок у роботі персоналу; оптимізувати використання ресурсів; підвищити швидкість обслуговування клієнтів. У результаті досліджень особливу увагу приділено адаптації моделі до специфіки ресторанного бізнесу, де процеси характеризуються високою варіативністю й залежністю від людського чинника, що робить її практично значущою та придатною для безпосереднього впровадження в закладах ресторанного господарства.

**Висновок.** Розроблена модель Lean-управління закладом ресторанного господарства на основі системи 5S забезпечує перехід від фрагментарного вдосконалення окремих процесів до комплексного управління ефективністю діяльності закладу. Модель адаптована до специфіки ресторанного бізнесу, де процеси характеризуються високою варіативністю й залежністю від людського чинника, що робить її практично значущою та придатною для впровадження.

### Список використаних джерел

1. Калник, О., Паска, М. (2025). Інноваційний підхід до впровадження системи 5S у ресторанно-му бізнесі. *Економіка та суспільство*, (82). <https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/7221>
2. Yılmaz, M. (2023). Digital transformation in hospitality: From automation to smart restaurants. *Journal of Hospitality and Tourism Technology*, 14(2), 125–139. <https://doi.org/10.1108/JHTT-12-2022-0201>

## СТРАТЕГІЧНЕ УПРАВЛІННЯ ВИТРАТАМИ В ЗАКЛАДАХ ІНДУСТРІЇ ГОСТИННОСТІ ПІД ЧАС КРИЗИ

Уляна ГУЗАР, Роман КЛОС

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Сучасна індустрія гостинності функціонує в умовах високої невизначеності, що зумовлено впливом глобальних кризових явищ, таких як пандемія та війна. У цих умовах підприємства готельно-ресторанного бізнесу зазнають значного скорочення попиту, що безпосередньо впливає на їх фінансові результати та змушує переглядати підходи до управління витратами. Саме тому стратегічне управління витратами набуває особливої актуальності як інструмент забезпечення стабільності й конкурентоспроможності підприємств гостинності.

**Мета дослідження** полягає в обґрунтуванні теоретичних засад і розробленні практичних підходів до стратегічного управління витратами в закладах індустрії гостинності в умовах кризових явищ, з урахуванням потреби оптимізації витрат, впровадження сучасних інструментів управління, цифровізації діяльності й забезпечення довгострокової конкурентоспроможності підприємств.

**Результати й обговорення.** Стратегічне управління витратами, на відміну від традиційних підходів, орієнтується не лише на їх скорочення, а передусім на раціональну оптимізацію з урахуванням створення споживчої цінності й реалізації довгострокових цілей підприємства. Такий підхід ґрунтується на комплексному аналізі всього ланцюга формування вартості й передбачає узгодження витратної політики із загальною стратегією розвитку організації. У контексті індустрії гостинності це зумовлює потребу врахування специфіки послуг, значної залежності від коливань попиту, а також високої частки змінних витрат.

Кризові явища суттєво змінюють структуру витрат підприємств індустрії гостинності. Зокрема, спостерігається зростання витрат, пов'язаних із дотриманням вимог безпеки й санітарних норм, тоді як обсяги інвестицій у розвиток, як правило, скорочуються. У таких умовах підприємства змушені швидко трансформувати свої бізнес-моделі, що часто супроводжується оптимізацією операційної діяльності, зменшенням чисельності персоналу або переглядом форматів обслуговування. Разом із тим надмірна економія ресурсів може негативно позначитися на якості послуг, що в довготривалій перспективі загрожує втратою клієнтської бази.

У цьому контексті особливого значення набуває впровадження сучасних інструментів управління витратами. Одним із таких інструментів є калькулювання за видами діяльності, яке дає змогу більш точно визначати собівартість послуг і виявляти неефективні процеси [1]. Використання цього методу сприяє підвищенню прозорості витрат ухваленню обґрунтованих управлінських рішень.

Не менш важливим напрямом є цифровізація діяльності підприємств гостинності. Упровадження сучасних інформаційних систем дає змогу автоматизувати облік, оптимізувати використання ресурсів і зменшити операційні витрати. Крім того, цифрові технології сприяють поліпшенню взаємодії з клієнтами, що є важливим чинником підвищення конкурентоспроможності. Дослідження свідчать, що підприємства, які активно впроваджують інновації, швидше адаптуються до кризових умов і демонструють ліпші фінансові результати [2].

Значну роль у стратегічному управлінні витратами відіграє управління витратами на персонал, які становлять вагомий частку у структурі витрат готельно-готельного бізнесу. У кризових умовах ефективним є застосування гнучких форм зайнятості, оптимізація графіків роботи й підвищення продуктивності праці. Водночас важливо забезпечити баланс між скороченням

витрат і збереженням кваліфікованого персоналу, оскільки людський капітал є ключовим ресурсом у сфері послуг.

Стратегічне управління витратами в закладах індустрії гостинності в умовах кризи повинно ґрунтуватися на комплексному підході, який поєднує оптимізацію витрат, впровадження інновацій і підвищення ефективності управлінських рішень. Важливим є також орієнтація на довгострокову перспективу, що передбачає не лише виживання підприємства в кризовий період, й створення передумов для його подальшого розвитку.

**Висновок.** Отже, стратегічне управління витратами є необхідною умовою забезпечення стійкості підприємств індустрії гостинності в умовах кризових явищ. Його ефективна реалізація передбачає використання сучасних методів обліку витрат, цифрових технологій і гнучких управлінських підходів. Це дає змогу підприємствам не лише адаптуватися до змін зовнішнього середовища, й формувати конкурентні переваги в довгостроковій перспективі.

#### Список використаних джерел

1. Mehmet Ozcalici, Dragan Pamucar, Ahmet Kaya, Burcin Tutcu. 2024. Strategizing competitive edge in service operations: a model proposal for determining the unit costs through the activity-based cost accounting and the full-consistency method. *Operations Management Research*, Springer, vol. 17(3), 2024. P. 996–1021.
2. *International Journal of Hospitality Management*. Crisis-driven innovation in hospitality, 2024. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0278431924000707>

## НУТРИЦІОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ У ПРОЦЕСІ БЕЗПЕЧНОГО РОЗШИРЕННЯ ЛІКУВАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ З УРАХУВАННЯМ МОНІТОРИНГУ ПАНКРЕАТИЧНОЇ АМІЛАЗИ

Остап МЛИНКО, Марія ПАСКА

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Панкреатит належить до поширених захворювань підшлункової залози, що супроводжуються порушенням травних процесів, метаболічними зсувами й високим ризиком розвитку нутритивної недостатності. У клінічній практиці одним із ключових лабораторних маркерів ураження підшлункової залози є панкреатична амілаза. Її визначення в динаміці дає змогу оцінити активність патологічного процесу, співвіднести лабораторні показники з клінічним перебігом захворювання й підвищити обґрунтованість ухвалення терапевтичних рішень. Особливого значення це набуває в контексті безпечного розширення лікувального харчування. Рациональна нутриціологічна корекція, включаючи визначення обсягу ентеральної підтримки, поступовий перехід до перорального харчування й індивідуалізацію дієтичних рекомендацій, повинна ґрунтуватися на об'єктивних критеріях функціонального стану підшлункової залози. В умовах стаціонарного лікування динамічний моніторинг панкреатичної амілази виступає важливим інструментом контролю ефективності терапії та безпеки розширення раціону. Крім того, оцінка ферментемії сприяє поліпшенню міждисциплінарної взаємодії між лікарем, клінічним дієтологом і фахівцем з нутриціології, що забезпечує комплексний підхід до ведення пацієнтів із панкреатитом.

**Мета роботи** — оцінити динамічні зміни рівня панкреатичної амілази в пацієнтів різних статеві-вікових груп на визначених етапах лікування (Д0, Д3, Д7, Д14) і встановити її роль для нутриціологічної корекції в умовах стаціонарного ведення пацієнтів із панкреатитом.

**Матеріали та методи.** Досліджено пацієнтів із панкреатитом (жінки й чоловіки 35–65 років) і контрольну групу здорових осіб. На 0, 3, 7 і 14-ту добу визначали панкреатичну амілазу (ензиматичний фотометричний метод, IFCC), лейкоцити, АсТ/АлТ, клінічні симптоми й переносимість харчування.

**Результати дослідження.** На момент госпіталізації в усіх основних групах спостерігалось значне підвищення панкреатичної амілази (346–756 U/L), середнє значення становило 526,8 U/L на Д0. У динаміці рівень амілази знижувався до 245,8 U/L на Д3, 50,7 U/L на Д7 та 42,5 U/L на Д14, наближаючись до нормальних значень уже на 7–14-ту добу. Найбільш інформативними для оцінювання темпів нормалізації ферментемії були показники на Д7. У контрольній групі зниження відбувалося повільніше (з 690 U/L на Д0 до 52 U/L на Д14). Паралельно спостерігалось зменшення лейкоцитозу й нормалізація АсТ і АлТ, що відображало позитивну лабораторну динаміку узгоджувалося з клінічним поліпшенням пацієнтів. Найбільш релевантними для оцінювання нутриціологічної підтримки були показники на 7-й добі, що дає змогу використовувати для безпечного розширення лікувальної дієти.

**Висновок.** Серійне визначення панкреатичної амілази, інтегроване з клінічними й лабораторними показниками, є доступним і інформативним інструментом моніторингу пацієнтів із панкреатитом, що допомагає оцінювати ефективність лікування, поетапно розширювати дієту, переходити до ентерального або перорального харчування й індивідуалізувати нутриціологічну корекцію.

---

**Список використаних джерел**

1. Паска, М., & Млинко, О. (2023). Технологічні аспекти використання функціональних напоїв у ресторанному бізнесі. *Економіка та суспільство*, 52, 88–[вказати останню сторінку, якщо відома]. <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-52-88>
2. Lippi, G., Valentino, M., & Cervellin, G. (2012). Laboratory diagnosis of acute pancreatitis: In search of the Holy Grail. *Critical Reviews in Clinical Laboratory Sciences*, 49(1), 18–31. <https://doi.org/10.3109/10408363.2012.658354>

## УПРОВАДЖЕННЯ ПРИНЦИПІВ СТАЛОГО РОЗВИТКУ В ДІЯЛЬНІСТЬ ТУРИСТИЧНИХ ПІДПРИЄМСТВ

Олександр МОНАСТИРСЬКИЙ

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Розвиток сучасного туризму перебуває на етапі трансформації, зумовленої економічними викликами й глобальними екологічними, соціальними й культурними проблемами. Туристична діяльність традиційно сприяє економічному зростанню, однак вона також може спричинювати значний негативний вплив на природні ресурси, місцеві громади й культурну спадщину. Саме тому концепція сталого розвитку, яка ґрунтується на балансі між економічною ефективністю, екологічною відповідальністю й соціальною справедливістю, набуває дедалі більшої значущості для туристичних підприємств у всьому світі. До найбільш значущих викликів сьогодення у сфері туризму можна віднести перевантаження туристичних дестинацій, деградацію природних екосистем, нерівномірний розподіл вигод від туризму й відсутність комплексної політики щодо управління сталістю. У цьому контексті туризм доцільно розглядати не лише як джерело доходів, а й як механізм соціально-економічного розвитку й культурного збагачення місцевих громад, що потребує впровадження чітких принципів сталого розвитку.

**Мета дослідження** — проаналізувати можливості впровадження принципів сталого розвитку в діяльності туристичних підприємств.

**Результати й обговорення.** У науковій літературі сталий розвиток туризму розглядають як інтегроване поєднання економічної стабільності, екологічного захисту й соціально-культурної відповідальності. Зокрема, у сучасних дослідженнях підкреслено, що реалізація принципів сталого розвитку містить управління ресурсами для задоволення потреб сьогодення без шкоди майбутнім поколінням [1]. Під сталим розвитком туризму варто розуміти процес управління всіма ресурсами таким способом, щоб економічні, соціальні й естетичні потреби були задоволені одночасно зі збереженням культурної самобутності й природної цілісності [1]. Однією з провідних тенденцій останніх років є систематичний перегляд підходів до сталості з урахуванням поєднання соціального, економічного й екологічного вимірів, а також упровадження інноваційних технологій для моніторингу та оцінювання сталості [2].

Важливу роль у сприянні сталому розвитку туристичних підприємств відіграють адміністративне й нормативно-правове середовище, оскільки без чіткої політики та стимулів підприємства можуть обмежуватися лише деклараціями без упровадження реальних дій [3].

Основними принципами, які мають впровадити підприємства для забезпечення підходів сталого розвитку, повинні стати такі:

- раціональне використання природних ресурсів і мінімізація викидів;
- підтримка соціальної відповідальності, що передбачає створення якісних умов праці, підтримку місцевих громад і культурних традицій;
- економічна стійкість, що забезпечувала б довгострокове функціонування підприємств без надмірного використання природного капіталу;
- залучення широкого кола стейкхолдерів до процесу ухвалення рішень.

Для впровадження цих принципів у туризмі доцільно запроваджувати такі підходи, як екологічний менеджмент (упровадження стандартів ISO 14001, моніторинг впливу на довкілля); корпоративна соціальна відповідальність, що містить прозорі бізнес-практики й підтримку місцевих спільнот; інновації та цифрові технології, які дають змогу оптимізувати використання ресурсів та аналізувати ефективність управлінських рішень.

Серед ключових перешкод упровадження насамперед варто відзначити високу вартість упровадження сталих практик, недостатню обізнаність місцевих підприємців, а також нестачу стимулів та ефективної нормативної бази. Окрім того, малим і середнім підприємствам складно інтегрувати комплексні практики без підтримки з боку держави чи професійних асоціацій.

**Висновок.** Упровадження принципів сталого розвитку в діяльності туристичних підприємств є комплексним і багатовимірним процесом, який покликаний забезпечити баланс між економічними вигодами, соціальною відповідальністю й екологічною безпекою. Проведене дослідження засвідчило, що сталий розвиток можливий за умови системного управління підприємством із урахуванням принципів сталого розвитку, активної взаємодії з усіма стейкхолдерами та розвитку нормативно-правової бази, а також стимулів, які підтримували б екологічні й соціальні ініціативи. Попри потенційні труднощі впровадження, сталий розвиток може стати конкурентною перевагою підприємств в умовах зростання вимог суспільства до відповідального туризму.

### Список використаних джерел

1. Lavaredas A., Campos F., Almeida G. G.F. et al. Sustainable development goals in tourism research. *Discover Sustainability*. 2025. Vol. 6, #759. <https://doi.org/10.1007/s43621-025-01587-x>
2. Лисюк Т., Семенюк О. Сталий розвиток у сфері туризму і рекреації: інноваційні технології та екологічні підходи. *Економіка та суспільство*. 2025, № 73. <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2025-73-28>
3. Дишкантюк Ю.І. Інституційно-правове забезпечення сталого розвитку туристичних підприємств. Причорноморські економічні студії. 2025, вип. 93. С. 287–292 <https://doi.org/10.32782/bses.93-45>

## МЕТОДИКА ОЦІНЮВАННЯ ПРОГРАМНИХ ПЛАТФОРМ КОНТРОЛЮ ЯКОСТІ СИРОВИНИ В ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО БІЗНЕСУ

Святослав НАЗАР, Ігор ЗАНЕВСЬКИЙ

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Якість сировини в закладах ресторанного бізнесу є визначальним чинником безпечності страв. Контроль якості на всіх етапах виробничого циклу потребує цифрового інформаційного забезпечення. Попри зростання ринку ПЗ для безпечності харчових продуктів, формалізована методика оцінювання таких платформ щодо потреб ресторанного контролю відсутня. Наявні підходи орієнтовані на харчову промисловість. Автори запропонували модель з трьома оперативними контрольними точками (ОКТ1-ОКТ2-ОКТ3), що потребує операціоналізації [1].

**Мета** — розробити й апробувати методику оцінювання програмних платформ контролю якості сировини в закладах ресторанного бізнесу на основі моделі трьох оперативних контрольних точок (ОКТ1–ОКТ3) з урахуванням стандартів ISO 22000:2018 і принципів НАССР.

**Методи.** Оцінювання якості сировини в закладах ресторанного бізнесу на основі ISO 22000:2018 і принципів НАССР. Кожну контрольну точку деталізовано в 6 субкритеріїв, що забезпечує 18 об'єктивних показників для бальної оцінки. Обрано 5 програмних платформ (FoodDocs, SafetyCulture, Jolt, Safefood 360°, Syrve) і проведено їх порівняльне оцінювання за моделлю ОКТ із розрахунком сумарного балу й відсотка покриття контрольних функцій.

**Результати.** За запропонованою методикою оцінювання максимально можливий сумарний бал становив 54 (18 субкритеріїв × 3 оперативні контрольні точки). Проведене порівняльне оцінювання п'яти програмних платформ виявило, що найбільше покриття моделі ОКТ забезпечує Safefood 360° — 34/54 (63,0%), розподіл по контрольних точках: ОКТ1 = 14, ОКТ2 = 9, ОКТ3 = 11; FoodDocs — 30/54 (55,6%; ОКТ1 = 10, ОКТ2 = 11, ОКТ3 = 9); Jolt — 18/54 (33,3%); SafetyCulture — 17/54 (31,5%); Syrve — 6/54 (11,1%). Жодна з оцінених платформ не забезпечує повного покриття моделі ОКТ, що свідчить про системний розрив між наявними цифровими інструментами й специфічними потребами ресторанного контролю якості сировини. Найефективніша платформа, Safefood 360°, орієнтована на харчову промисловість, тоді як ресторанноорієнтовані рішення (Syrve, Jolt) демонструють найнижчі показники через вторинну роль функцій контролю безпечності. Аналіз результатів за контрольними точками виявив критичну прогалину на етапі ОКТ3 (контроль перед виробництвом), який є найменш забезпеченим у більшості платформ. Ці дані узгоджуються з висновками про фрагментацію цифрових інструментів управління якістю в харчовій галузі (Onyeaka et al., 2023) і підтверджують недостатність наявних моделей оцінювання ефективності НАССР для ресторанного сегмента.

**Висновок.** Запропонована методика забезпечує об'єктивне, відтворюване й доказове порівняння програмних платформ за критеріями, специфічними для ресторанного контролю якості сировини. Розрив між наявними інструментами й моделлю ОКТ кількісно підтверджено: навіть найкраща платформа покриває лише 63 % потреб. Перспективи подальших досліджень містять завдяки валідації результатів через практичному тестуванню демоверсій платформ на основі експертних оцінок.

### Список використаних джерел

1. Назар С.І., Заневський І.П. (2026). Модель інформаційного забезпечення контролю якості сировини у ресторанах. Економіка та суспільство, (83). <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2026-83-82>
2. Onyeaka, H., Tamasiga, P., Nwauzoma, U. M., Miri, T., Juliet, U. C., Nwaiwu, O., & Anumudu, C. K. (2023). Global trends and research hotspots on HACCP and modern quality management systems in the food industry. Heliyon, 9(8), e18543. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e18543>

УДК

**ТРАДИЦІЙНІ СТРАВИ БОЙКІВСЬКОЇ КУХНІ:  
РЕЦЕПТУРА, ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ  
Й СУЧАСНА ПРАКТИКА ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ  
У ФОРМАТІ СТРІТФУД І НАПІВФАБРИКАТІВ****Андрій НІМЕЦЬ, Марія ПАСКА***Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Бойківщина — етнографічний регіон Українських Карпат, що охоплює гірські райони (частково це Львівська, Івано-Франківська, Закарпатська області). Населення тих регіонів — це бойки, які здавна формували особливі культурні й господарські традиції, зокрема особливості локальної кухні. Коли кажемо про Бойківщину, одразу уявлюємо гори, страви з печі й домашню їжу. Традиційна бойківська кухня відображає природні умови, господарську діяльність і соціокультурний контекст регіону. Відповідно, страви, зумовлені традиційним заняттям бойків, — це землеробство й скотарство.

Кулінарні традиції бойків ґрунтуються на використанні доступних локальних продуктів: картоплі, вівсяного борошна, капусти, бобових, молочних продуктів і грибів. Традиційні страви бойків прості, практичні, багато з них належать до здорового харчування й мають лікувальні властивості. Характерними рисами кухні є поживність страв, простота приготування й раціональне використання інгредієнтів. Серед основних страв регіону виокремлюють вуглячка (це бездріжджовий хліб, який печеться на бляті або пічці), лиганці (картопляна страва з домашнім сиром або м'ясним фаршем з грибами), токан (страва на основі кукурудзяної крупи), книш (борошняні вироби з начинками) та картопляні пироги (або як їх ще називають терті волохаті пироги). Технологія приготування цих страв формувалася відповідно до традиційного побуту. Основним засобом термічної обробки була піч або блят (поверхня печі). Простота рецептури поєднувалася з високою поживною цінністю страв. Це приклад того, як прості рецепти можуть стати основою для модного гастрономічного тренду.

Сучасні практики популяризації бойківської кухні містять адаптацію традиційних рецептів до форматів стрітфуду й напівфабрикатів, що дає змогу підкреслити автентичність і водночас підвищити доступність страв для сучасного споживача.

Показовим прикладом трансформації традиційної страви є вуглячка. Страву називали так тому, що її традиційно пекли в печі на вугіллі. Основу становили прісний хліб, з яким можна їсти усе, що було під рукою. А також лиганець, який у традиційній рецептурі готується з картопляного тіста й домашнього сиру. У сучасних гастрономічних практиках їх можна подавати у форматі стрітфуду або виготовляти як напівфабрикат, що сприяє поширенню кулінарної спадщини й розвитку гастрономічного туризму. Ці страви можна віднести до нематеріальної культурної спадщини. Сьогодні «вуглячка» й «лиганці» переживають справжнє гастрономічне відродження. У меню ресторанів та інших видів закладів вони постають у нових формах: з котлетами, бринзою, грибами, вершковими соусами. Такі адаптації не лише роблять страви привабливими для міського споживача, й дають змогу зберегти зв'язок із традиціями.

Отже, інтеграція традиційних бойківських страв у сучасний гастрономічний простір сприяє збереженню кулінарної спадщини, формуванню регіональної гастрономічної ідентичності й розвитку гастрономічного туризму.

**Список використаних джерел**

1. Наталя Кляшторна, Ігор Губіліт. Путівник «Бойківщина».
2. Ганна Сокіл. «Народна Традиція. Бойківська кухня». Львів. 2021.

3. Німець А. Концептуальний підхід розвитку вуличної їжі (на прикладі етно-кафе «Вуглячка») / Андрій Німець, Марія Паска, Наталія Петришин // Сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності: зб. тез доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. (24–25 жовтня 2024 р.). — Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2024. — С. 231–232.

4. Етнографічні групи українців Карпат. Бойки [О.М. Болюк та ін.; наук. ред., уклад. С.П. Павлюк, редкол.: Я.М. Тарас та ін.]; НАН України, Ін-т народознавства. — Харків: Фоліо, 2020.

5. Етнографія українців: навч. посібн. / за ред. проф. С.А. Макарчука; вид. 3-є, перероб. і доп. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2015. 711 с.

6. Франко, Ольга Федорівна. Практична кухня / Ольга Франко; [упоряд., текстол. оброб. О.П. Сенатович]. — Львів: Каменяр, 1995.

## СУЧАСНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ТУРИСТИЧНОЇ ІНДУСТРІЇ УКРАЇНИ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ЗМІН

Софія РИМАР

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Туристична індустрія є важливим складником соціально-економічного розвитку держави та одним із ключових чинників формування її міжнародного іміджу. Вона відображає рівень використання природних, культурних та історичних ресурсів, а також ефективність організації туристичних послуг. У сучасних умовах трансформаційних процесів і воєнних викликів розвиток туристичної індустрії України набуває особливої актуальності, оскільки сприяє економічному відновленню, розширенню міжнародних зв'язків і формуванню позитивного образу країни на світовій арені [1, 3].

**Мета дослідження** — визначити основні чинники розвитку туристичної індустрії України на сучасному етапі.

У роботі використано такі **методи дослідження**: аналіз та узагальнення наукової літератури, аналіз, синтез, узагальнення.

**Результати й обговорення.** Розвиток туристичної індустрії України визначають за сукупністю внутрішніх і зовнішніх чинників. До внутрішніх чинників належать стан туристичної інфраструктури, транспортна доступність, кадровий потенціал і рівень цифровізації галузі. Розвинена інфраструктура, що містить готелі, рекреаційні комплекси, транспортні комунікації та туристичні сервіси, забезпечує можливість прийняття туристів і формує загальне уявлення про країну як туристичну дестинацію. Важливим чинником є транспортна доступність, яка визначає мобільність туристичних потоків і доступ до туристичних об'єктів. Значну роль відіграє кадровий потенціал, оскільки рівень професійної підготовки працівників туристичної сфери безпосередньо впливає на якість послуг і задоволеність туристів. Суттєвим чинником також є цифровізація туристичної індустрії, що передбачає використання онлайн-платформ, електронних сервісів і цифрових технологій для просування туристичних продуктів та підвищення ефективності управління галуззю [2].

Серед зовнішніх чинників ключове значення мають геополітичні умови, економічна ситуація та глобальні туристичні тенденції. Російсько-українська війна й пов'язані з нею безпекові ризики істотно впливають на міжнародні туристичні потоки та сприйняття України як туристичної дестинації. Водночас зростає роль нових туристичних напрямів, зокрема сталого, активного й пригодницького туризму, що відкриває додаткові можливості для розвитку національної туристичної індустрії. Важливе значення мають інформаційно-іміджеві чинники, зокрема використання соціальних мереж, туристичного брендингу й медійних комунікацій [1, 3].

**Висновок.** Розвиток туристичної індустрії України на сучасному етапі визначають за комплексною взаємодією внутрішніх і зовнішніх чинників. Ефективне використання туристичних ресурсів, удосконалення інфраструктури, розвиток кадрового потенціалу й упровадження цифрових технологій у поєднанні з активною міжнародною комунікацією сприятимуть формуванню конкурентоспроможного туристичного іміджу України та її інтеграції у світовий туристичний простір.

### Список використаних джерел

1. Olshanska, O. V., Puzyrova, P. V., & Shevchenko, O. O. (2023). The tourist industry of Ukraine in the post-war period: Key directions of recovery and factors of influence in the European vector of development. *Journal of Strategic Economic Research*. <https://doi.org/10.30857/2786-5398.2023.6.10>

2. Prokopyshyn-Rashkevych, L., Shadurska, B., & Petrovych, Y. (2020). Tourism industry in Ukraine: Prospective directions and challenges of modernity. *Socio-Economic Problems of the Modern Period of Ukraine*, 4(1), 72–82. <https://doi.org/10.23939/semi2020.01.072>
3. Rodina, O. G. (2021). Tourist industry of Ukraine in the context of modern integration processes. *Actual Problems of Regional Economy Development*, 2(17), 167–178. <https://doi.org/10.15330/apred.2.17.167-178>.

## ПРОБЛЕМИ Й ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ІНКЛЮЗИВНОГО ТУРИЗМУ У ЛЬВІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ

Андрій САЛИГА

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Через бойові дії, спричинені збройною агресією РФ проти України, кількість офіційно зареєстрованих осіб з інвалідністю зросла з 2,7 млн. до початку повномасштабного вторгнення до понад 3 млн. у 2025 році [4]. Кількість ветеранів з інвалідністю внаслідок війни на вересень 2025 року становила понад 130 тис осіб, а за весь період повномасштабної війни статус інвалідності отримали додатково майже 600 тис громадян. Однак міжнародні експерти припускають, що реальна кількість людей з функціональними обмеженнями може бути значно вищою за офіційну статистику — до 6 млн. осіб. Тож зростає потреба в організації доступного туристичного середовища для військових і мирних жителів, які перебували в зоні бойових дій та постраждали від війни.

**Мета** — пошук проблем розвитку інклюзивного туризму у Львівській області.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез та узагальнення.

**Результати.** Інклюзивний туризм полягає в забезпеченні рівних прав усіх людей на відпочинок, культурне життя й дозвілля, створенні спеціальної інфраструктури та в пристосуванні туристичного продукту для людей з інвалідністю. У науковій літературі проблематику висвітлено у працях О. Бейдик, О. Топалова [1], О. Волошинського [2], С. Дарсі (S. Darcy) [3] та інших.

Львівська область перебуває серед лідерів інклюзивного туризму в Україні, однак туристичний ринок ще не повністю готовий до надання туристичних послуг, а рекреаційні зони не завжди є доступними для таких осіб. Недостатня вивченість окреслених проблем та їх практичне значення для туристичної сфери зумовили актуальність обраної теми дослідження.

До основних проблем, які перешкоджають розвитку туризму належать: недостатнє інформаційне наповнення вебсайтів; не облаштованість транспортних засобів для крісла колісного; відсутність пристосованих готельних номерів і закладів харчування для осіб з інвалідністю; відсутність кваліфікованого персоналу, який володіє знаннями й навичками роботи із людьми з інвалідністю.

**Висновок.** Формування стратегії розвитку інклюзивного туризму у Львівській області, що зумовлено сукупністю соціальних, економічних та інституційних чинників. Зростання кількості осіб з інвалідністю в Україні внаслідок бойових дій і демографічне старіння населення актуалізують потребу в трансформації туристичної інфраструктури відповідно до принципів інклюзивності. Однак ефективний розвиток інклюзивного туризму неможливий без активної участі держави й органів місцевого самоврядування. Основними напрямками державної політики є формування нормативної бази, фінансова підтримка, інформаційне забезпечення й координація діяльності зацікавлених сторін.

### Список використаних джерел

1. Бейдик О. О., Топалова О. І. Адаптивний туризм: передумови та перспективи розвитку, лідери Духу і Волі: навч. посіб. — Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2020. — 402 с.
2. Волошинський О., Горбачьо І., Мацелюх А., Сварник М. Теорія і практика організації активного відпочинку та туризму для неповносправних осіб: навч. посіб. — Львів: Ліга-Прес, 2009. — 128 с.
3. Darcy, Simon, Bob McKercher, and Stephen Schweinsberg. From tourism and disability to accessible tourism: A perspective article. *Tourism Review*, 2020. P. 140–144.
4. World Health Organization. URL: <https://www.who.int/home> (дата звернення: 28.02.2026).

## ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО БРЕНДИНГУ ТУРИСТИЧНО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ДЕСТИНАЦІЙ ЗАКАРПАТТЯ

Олег СИМАКА

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Розвиток туристично-рекреаційної сфери в сучасних умовах значною мірою залежить від ефективного позиціонування територій на туристичному ринку. В умовах збільшеної конкуренції між регіонами особливого значення набуває брендинг туристичних дестинацій, який дає змогу сформувати унікальний імідж території, підвищити її впізнаваність і привабливість для туристів. Закарпаття як один із найперспективніших туристичних регіонів України має значний природно-ресурсний, культурно-історичний і рекреаційний потенціал, що створює передумови для формування сильного регіонального туристичного бренду.

**Мета дослідження** — обґрунтування інноваційних підходів до брендингу туристично-рекреаційних дестинацій Закарпаття й визначення перспектив їх практичного впровадження.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, системний підхід.

**Результати.** Закарпатська область характеризується різноманітністю природних ландшафтів, сприятливими кліматичними умовами, значною кількістю мінеральних і термальних вод, а також багатою культурною спадщиною. Важливими складниками туристично-рекреаційного потенціалу регіону є гірські ландшафти Українських Карпат, національні природні парки, історичні пам'ятки, традиційна культура й гастрономія.

Проте наявний потенціал використовують не повною мірою, що зумовлює потребу впровадження сучасних підходів до управління туристичними дестинаціями, зокрема використання інноваційних інструментів брендингу.

Брендинг туристичних дестинацій передбачає створення цілісного образу території, який відображає її унікальні характеристики й формує позитивні асоціації в потенційних відвідувачів. Сучасні підходи до брендингу ґрунтуються на використанні цифрових технологій, інтерактивних комунікацій і креативних маркетингових стратегій.

Інноваційний розвиток брендингу туристично-рекреаційних дестинацій передбачає:

- активне використання цифрового маркетингу;
- просування туристичних продуктів через соціальні мережі;
- використання мультимедійних платформ та онлайн-ресурсів;
- формування тематичних туристичних брендів;
- упровадження сучасних цифрових сервісів для туристів.

Одним із перспективних напрямів є активне застосування цифрового маркетингу, включно з просуванням туристичних продуктів через соціальні мережі, туристичні платформи й мультимедійні ресурси. Це дає змогу значно розширити аудиторію потенційних туристів і підвищити рівень їхньої зацікавленості у відвідуванні регіону.

Важливим інноваційним підходом є формування тематичних туристичних брендів, що відображають специфіку окремих територій. Для Закарпаття такими брендами можуть виступати:

- гастрономічний туризм;
- винний туризм;
- оздоровчо-рекреаційний туризм на базі термальних джерел;
- активний і спортивний туризм у гірській місцевості;
- етнокультурний туризм.

Розвиток цих напрямів сприяє формуванню комплексного туристичного продукту й підвищує конкурентоспроможність регіону на національному та міжнародному рівнях.

Не менш важливим елементом інноваційного брендингу є використання сучасних технологій візуалізації та цифрових сервісів. До таких інструментів належать: віртуальні тури; мобільні туристичні додатки; інтерактивні карти маршрутів; системи онлайн-бронювання туристичних послуг; технології доповненої реальності.

Їх упровадження дає змогу поліпшити інформаційне забезпечення туристів і підвищити якість туристичного досвіду.

Суттєвим чинником ефективного брендингу є міжсекторна взаємодія органів місцевого самоврядування, туристичного бізнесу, громадських організацій і місцевих громад. Така співпраця сприяє створенню комплексної маркетингової стратегії регіону й формуванню позитивного іміджу Закарпаття.

Перспективними напрямками подальшого розвитку брендингу туристично-рекреаційних destinations Закарпаття є посилення міжнародного просування регіону; створення єдиного туристичного бренду області; розвиток тематичних туристичних маршрутів; інтеграція локальних культурних і гастрономічних продуктів у бренд регіону; активне використання інноваційних цифрових технологій.

**Висновок.** Застосування інноваційних підходів до брендингу туристично-рекреаційних destinations Закарпаття сприятиме формуванню позитивного іміджу регіону, підвищенню його туристичної привабливості й активізації туристичних потоків.

Комплексне використання цифрових технологій, тематичних туристичних брендів і сучасних маркетингових стратегій є важливим чинником сталого розвитку туристичної галузі регіону.

#### **Список використаних джерел**

1. Паска, М., Графська, О., & Кулик, О. (2024). ІНДУСТРІЯ ТУРИЗМУ У СТРУКТУРІ НАЦІОНАЛЬНОЇ ЕКОНОМІКИ: ІНСТИТУЦІЙНІ АСПЕКТИ ТА КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ. *Економіка та суспільство*, (62).
2. Голод А., Оленич І., Кулик О. Механізми забезпечення розвитку туристичного бізнесу в умовах кризи. Проблеми сучасних трансформацій. Серія: економіка та управління. 2023. № 7. С. 1–4.
3. Завидівська О.І., Завидівська Н.Н., Гуль І.Г. Сучасні інноваційні тренди в туристичній галузі. Матеріали І Міжнар. наук.-практ. конф. «Туристичний та готельно-ресторанний бізнес: сучасний стан, проблеми та перспективи розвитку». Старобільськ: Луганський національний університет імені Тараса Шевченка, 2021. С. 218–220.

## КЛАСТЕРНИЙ ПІДХІД ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВНУТРІШНЬОГО ТУРИЗМУ

Євген СКВОРЦОВ

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** В умовах сучасної трансформації туристичного ринку України зростає потреба у впровадженні нових управлінських підходів, здатних підсилити конкурентоспроможність внутрішнього туризму. Зокрема, таким є кластерний підхід, який передбачає об'єднання підприємств, установ, організацій і регіональних ресурсів у певні функціональні комплекси для кооперації, інноваційного розвитку й підвищення ринкової ефективності. Застосування кластерів для потреб туризму є актуальним у зв'язку з потребою інтеграції різнопрофільних суб'єктів у єдине середовище, у якому їх взаємодія сприяла б зміцненню локальних конкурентних переваг, підвищенню якості туристичного продукту й більш ефективному використанню ресурсного потенціалу [1].

**Мета** — розкрити теоретичні засади кластерного підходу й проаналізувати особливості його застосування у сфері туризму.

**Методи.** Використано методи теоретичного узагальнення й систематизації для розкриття суті кластерного підходу в стимулюванні розвитку внутрішнього туризму.

**Результати й обговорення.** Незважаючи на динамічне зростання внутрішнього туризму в Україні та його позитивний вплив на соціально-економічний розвиток регіонів, досі спостерігаються фрагментарність туристичної сфери, низький рівень співпраці учасників ринку туристичних послуг, неефективне використання місцевих ресурсів і недостатній рівень інноваційних рішень у сфері туризму. Відповідно, виникає потреба в ефективнішому використанні локальних туристичних ресурсів, координації дій між різними суб'єктами туристичного ринку й підвищення якості внутрішнього туристичного продукту.

У сучасних дослідженнях українських учених туристичні кластери розглядають як важливий інструмент підвищення конкурентоспроможності туристичного сектору. Зокрема, Мазур В. і Галько О. досліджують роль кластерів у формуванні туристичного продукту й регіональному розвитку, підкреслюючи, що інтеграція підприємств в кластерну структуру сприяє розвитку внутрішнього ринку туристичних послуг та економічному зростанню територій [2]. У контексті сучасних викликів О. Омельченко аналізує локальні туристичні кластери як один із механізмів повоєнного відновлення туристичної галузі, підвищення її конкурентоспроможності та адаптації до нових умов функціонування [3].

Водночас, попри очевидні переваги, упровадження кластерного підходу у сфері внутрішнього туризму стикається з низкою викликів, зокрема таких:

- нестача чіткої державної стратегії підтримки кластерів, неузгодженість дій учасників ринку туристичних послуг і недостатнє ресурсне забезпечення;
- низький рівень кооперації між підприємцями й конкуренція замість співпраці;
- недостатня розвиненість інфраструктури й інформаційних потоків, що проявляється у відсутності сучасних туристичних сервісів та інтегрованих інформаційних систем;
- обмежені інвестиції у створення спільної інфраструктури й інноваційних продуктів, що часто унеможлиблює реалізацію кластерних ініціатив.

Незважаючи на наявні виклики, застосування кластерної політики у внутрішньому туризмі має значний потенціал. Формування кластерів може стати основою для кооперації між суб'єктами туристичної діяльності, що сприятиме більш цілісній реалізації туристичного

продукту; спільного просування туристичних маршрутів, що дає змогу привернути увагу ширшої аудиторії внутрішніх мандрівників; оптимізації ресурсів, оскільки об'єднання зусиль допомагає ефективніше використовувати людський, фінансовий і природний потенціал; інноваційної діяльності, оскільки кластери створюють середовище для обміну знаннями, передачі найкращих практик і створення нових сервісів.

**Висновок.** Кластерний підхід виступає перспективним інструментом підвищення ефективності внутрішнього туризму, оскільки він забезпечує координацію між зацікавленими сторонами, підсилює конкурентні позиції суб'єктів ринку та сприяє цілісному формуванню туристичного продукту. Проте для його успішного впровадження потрібна комплексна державна політика, підтримка інновацій, розвиток інфраструктури й сприятливе інституційне середовище. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розроблення моделей кластеризації, адаптованих до українського контексту й оцінювання їхньої ефективності в динаміці внутрішнього туризму.

### Список використаних джерел

1. Ketels C. The Development of the cluster concept — present experiences and further developments. *In NRW conference on clusters*. Duisburg. Germany. 2003. pp. 1–25.
2. Мазур В. С., Галько О. В. Туристичний кластер — інструмент регіонального розвитку та економічного зростання. *Стратегія економічного розвитку України*. 2022, № 50, ст. 134–149. <https://doi.org/10.33111/sedu.2022.50.134.149>
3. Омел'ченко О. Локальні туристичні кластери як інструмент повоєнного відновлення туристичної галузі України. *Економіка та суспільство*. 2025. № 74. <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2025-74-65>

УДК

## МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД СТАНОВЛЕННЯ Й РОЗВИТКУ СІЛЬСЬКОГО ТУРИЗМУ

Тарас ХУДОБА

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Сільський туризм є досить популярним видом туризму у світі, який постійно розвивається. Особливої популярності він набув у високо розвинутих країнах, де є велика частка міського населення. У Волинській області є всі передумови для розвитку цього виду туризму, зокрема значний історико-архітектурний потенціал, багата культурна спадщина, самотутні традиції та побут місцевого населення, унікальні природні ландшафти, а також вагомі лікувально-рекреаційні ресурси. Тож важливим завданням роботи є вивчення міжнародного досвіду розвитку сільського туризму.

**Мета** — розглянути світовий досвід становлення й розвитку сільського туризму, можливості його запровадження в туристичній галузі Волинської області.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез та узагальнення.

**Результати.** Сільський зелений туризм активно розвивається в Польщі, Німеччині, Чехії, Франції, Данії, Голландії та в інших країнах ЄС. Хоча сільський туризм зародився в країнах Європи, лідерство за обсягами розвитку впродовж останніх десятиліть стабільно утримують США. У більшості з них сільський зелений туризм є головним напрямом збереження й відтворення ландшафтів сільських територій. Стимулювання розвитку екотуристичних послуг відбувається на державному рівні та є частиною програми комплексного соціального й економічного розвитку сіл.

Наприкінці 90-х років XX століття усі національні організації сільського туризму країн Європи об'єдналися в Європейську федерацію фермерського і сільського туризму (European Federation for Farm and Village Tourism). Основні цілі цієї організації: сприяння розвитку сільського туризму й цільове інвестування проєктів розвитку сільського туризму [1].

У розвинених країнах туристичні поїздки в сільську місцевість займають друге місце після відпочинку на морі. У Західній Європі кількість ліжко-місць для відпочивальників у сільській місцевості в оселі у господарів дорівнює кількості ліжко-місць у готелях [2].

Досвід розвитку сільського туризму в різних країнах Європи свідчить про його значний потенціал як інструменту розвитку сільських територій. Найбільш успішними в цьому напрямку є такі країни, як Італія, Франція, Австрія та Німеччина.

Зокрема, в Італії агротуризм тісно пов'язаний із гастрономічною спеціалізацією та орієнтацією на міжнародний ринок, що дає змогу ефективно поєднувати відпочинок із культурною харчування.

У Франції сільський туризм відзначається різноманітністю форм від агросадиб і винних господарств до проживання в історичних об'єктах, що забезпечує широку привабливість для туристів.

В Австрії акцентують на активній участі туристів у сільськогосподарських процесах та екологічності відпочинку, що сприяє формуванню автентичного туристичного продукту.

У Німеччині важливу роль відіграє інтеграція сільського туризму в міжнародні туристичні заходи та ярмарки, що забезпечує його популяризацію на глобальному рівні.

Також, переймаючи польський досвід, важливо звернути увагу на функціонування польських Дорад — інформаційних спілок, що забезпечують популяризацію сільського туризму через рекламу й підвищення рівня обізнаності сільських жителів. На офіційному вебсайті

Європейського центру екологічного фермерства та туризму в Польщі розміщено інформацію про агротуристичні господарства, які надають можливості для відпочинку в природному середовищі [3].

Узагальнюючи закордонний досвід, можна визначити ключові елементи успішного розвитку сільського туризму: диверсифікація туристичних послуг, збереження автентичності, державна підтримка, діяльність професійних об'єднань та активне просування на міжнародному ринку.

Для Волинської області доцільним є впровадження окремих елементів цього досвіду, зокрема розвиток гастрономічного й етнографічного туризму, створення мережі агросадиб із різною спеціалізацією, активізація діяльності туристичних асоціацій, а також популяризація регіону через участь у виставках і туристичних заходах. Важливим є також акцент на екологічності й використанні природно-рекреаційного потенціалу області, що може стати конкурентною перевагою Волині.

**Висновок.** Для ефективного розвитку сільського туризму варто створити сприятливі умови для одержання податкових пільг і кредитів для власників садиб, рекламування послуг сільських господарств, організувати навчання власників агросадиб, випускати різноманітні путівники, запроваджувати державні й міжнародні програми щодо сприяння розвитку сільського туризму. Також активно треба впроваджувати інноваційні підходи розвитку сільського туризму, зокрема цифровізацію, екологічні технології, кластерний підхід і розвиток автентичних продуктів.

#### Список використаних джерел

1. Рутинський, М. Й., Зінько, Ю. В. (2006). *Сільський туризм: Навчальний посібник*. Київ: Знання.
2. Дудзяк О. А., Славіна Н. А., Гуменюк І. І. (2018). Вплив польського досвіду на розвиток сільського туризму в українському селі. *Агросвіт*, 24, 10–13.
3. Towarzystwo z Beskidu Niskiego. URL: <http://www.zbeskiduniskiego.pl/> (дата звернення: 5.03.2026).

## ТОЧКИ ПЕРЕТИНУ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ Й РЕКРЕАЦІЇ

Людмила ЧАЛІЙ

*Рівненський державний гуманітарний університет,  
м. Рівне, Україна*

**Вступ.** У сучасних умовах розвитку суспільства зростає значення активних форм дозвілля, що поєднують фізичну активність і відновлення життєвих сил людини. Особливу роль у цьому контексті відіграють спортивний туризм і рекреація. Деякі автори розглядають спортивний туризм як складник активної рекреації, що поєднує фізичну активність і відновлення ресурсів людини (Колотуха, 2021).

**Мета дослідження** — визначити комплекс спільних елементів, притаманних туризму й рекреації.

**Завдання:**

1. Проаналізувати сутність дефініцій;
2. Дати коротку характеристику спільних рис туризму й рекреації.

**Методи:** аналіз і синтез.

**Результати й обговорення.** У професійних колах спортивний туризм визначають видом активної діяльності, що передбачає подолання маршрутів різної складності, вимагає фізичної підготовленості й технічних навичок. Рекреацію розуміють як процес відновлення ресурсів людини й середовище, у якому це відбувається.

Однією з ключових точок перетину є спільна оздоровча спрямованість. Спортивний туризм забезпечує оптимальне фізичне навантаження, що сприяє розвитку витривалості, сили й координації рухів, тоді як рекреація забезпечує відновлення організму після фізичних і психоемоційних навантажень. Особливо це підтверджують сучасні дослідження, де активний туризм розглядають як ефективний засіб фізичної рекреації та розвитку фізичних якостей молоді (Г. Бутенко, 2025).

Обидва явища ґрунтуються на використанні природних ресурсів. Природне середовище виступає основною платформою для реалізації туристичної та рекреаційної діяльності. Можна говорити про ефективність рекреаційного туризму... особливо в природних умовах (Г. Толчева & В. Саєнко, 2025).

Ще однією важливою точкою перетину є соціально-культурний аспект. Спортивний туризм сприяє розвитку комунікативних навичок, формуванню командної взаємодії та соціалізації особистості. Рекреація теж сприяє інтеграції людини в соціальне середовище, підвищує рівень задоволеності життям і сприяє гармонійному розвитку особистості (А. Гакман, 2021).

Спортивний туризм, як і рекреація, сприяє раціональному використанню природних ресурсів і формуванню відповідального ставлення до довкілля.

У психологічному аспекті спортивний туризм задовольняє потребу в досягненнях, пригодах і самореалізації, тоді як рекреація забезпечує релаксацію та психологічне відновлення.

**Висновок.** Отже, точки перетину спортивного туризму й рекреації проявляються в спільній оздоровчій функції, використанні природного середовища, соціально-культурному впливі, економічному значенні, орієнтації на сталий розвиток і психологічному ефекті.

### Список використаних джерел

1. Бутенко, Г. (2025). Активний туризм як засіб фізичної рекреації у процесі фізичного виховання підлітків. *Проблеми освіти*, 2(103), 122–126.

2. Гакман, А. В. (2021). Теорія та методика фізичної рекреації: навч. посібник. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 25.
3. Колотуха, О., & Колотуха, І. (2021). Географія спортивного туризму та активної рекреації України: Монографія. Харків: Мачулін, 5.
4. Толчева, Г., & Саєнко, В. (2025). Рекреаційний туризм в низькогірській місцевості як засіб підвищення фізичної активності різних верств населення. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 222–232. Retrieved from <https://journals.urau/hdafk-tmfv/article/view/326054/315907>

## MODERN TRENDS IN NUTRITION FOR HIKING TRIPS

Nadiya GRABYK, Olha HULKA, Zlata LYASOTA

*Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University, Ternopil, Ukraine*

**Introduction.** Nutrition during a hiking trip is one of the most important factors in ensuring effective performance and maintaining human health, especially under conditions of increased physical and psycho-emotional loads, which are characteristic of hiking. The human body undergoes significant physical stress, accompanied by increased energy expenditure, changes in water-salt balance, and an increased need for nutrients. Therefore, a balanced diet is a key factor in maintaining the working capacity, endurance, and functional state of hikers [2, 4].

**The aim of the study** is to identify modern trends in the organization of nutrition during hiking trip.

**Research methods:** analysis and summary of scientific and methodological literature, comparative analysis, and systematization of scientific data.

**Results and Discussion.** Analysis of scientific sources shows that during hikes, energy expenditure can average 3,500–6,000 kcal per day, depending on the difficulty of the route, the duration of the trek, the weight of the equipment, and natural and climatic conditions. In this regard, the diet should be characterized by high energy value, a balance of essential nutrients, and ease of transport [1].

Modern trends of nutrition in sports tourism are related to the optimization of the diet's composition, a reduction in the weight of food, and an increase in its energy density. Freeze-dried products, dry concentrates, energy bars, and specialized sports drinks have become widely popular, as they provide the body with the necessary amount of energy and nutrients while keeping product weight to a minimum. Such products are characterized by a long shelf life, quick preparation, and ease of use even when convenient conditions for cooking are unavailable.

Another important trend is balancing the diet according to key macronutrients. In particular, during extended physical exertion, the need for carbohydrates increases, as they are the primary source of energy for muscle activity. At the same time, an adequate amount of protein promotes muscle tissue recovery, while fats provide high caloric content and maintain the body's energy balance [1, 4].

Special attention is given to maintaining adequate hydration and electrolyte balance. During long hikes, significant fluid loss occurs through sweating, which can lead to reduced performance and impaired well-being. Therefore, modern approaches to nutrition in sports tourism include the use of isotonic beverages, mineral supplements, and foods rich in micronutrients.

According to current recommendations in sports nutrition, the optimal ratio of macronutrients during extended physical exertion is approximately 50–60% carbohydrates, 30–40% fats, and 10–15% proteins of the total caloric intake. Carbohydrates are the primary source of energy during long hiking trips, and their daily requirement can be 6–10 g per 1 kg of body weight. Proteins are essential for muscle tissue repair and maintaining the body's functional state, so the recommended amount is about 1.2–1.7 g per 1 kg of body weight per day. Fats provide high energy density in the diet and can cover up to 30–40% of daily energy needs, which is particularly important during long autonomous hikes [2, 3].

Nutrition planning during a hiking trip involves: developing a daily and overall route-based diet plan; distributing food supplies among group members; organizing food preparation in field conditions; and ensuring compliance with food storage requirements.

**Conclusions.** Modern nutrition trends during sports hiking trips are aimed at ensuring a high energy value of the diet, its balance in terms of essential nutrients, and convenience of use under autonomous conditions. A рациональне combination of carbohydrates, proteins, and fats, as well as maintaining an adequate level of hydration, contributes to sustaining work capacity, endurance, and the safety of participants in hiking trips.

### References

1. Колодій, О. А., & Мосейчук, Ю. Ю. (2019). Особливості харчування під час туристичних походів різної складності. *Молодий вчений*, 3(67), 174–178. <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2019/3/40.pdf>
2. Montain, S. J., Young, A. J., Sawka, M. N., & Muza, S. R. (2010). Nutrition and physical performance during prolonged exercise in extreme environments. *Military Medicine*, 175(7), 556–561. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-09-00239>
3. Morgan, C., Masters, M., & Baker, D. (2017). Energy balance: Assessing dietary intake and changes in body composition during outdoor expeditions. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 9(3), 318–331. <https://doi.org/10.18666/JOREL-2017-V9-I3-7900>
4. Saenz, C., Babb, T. G., & Schubert, M. M. (2024). Low energy intake leads to body composition and performance decrements in a highly trained female athlete during an extensive hiking route (WANDER study). *Journal of the American Nutrition Association*. <https://doi.org/10.1080/07315724.2023.2291863>

# ЗМІСТ

## ТОМ 1

|                                                                                                                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <i>Олена ХАНІКЯНЦ, Володимир КОНЕСТЯПІН, Андрій АРТЕМОВИЧ</i><br>АНТРОПОМЕТРИЧНІ ПОКАЗНИКИ БУДОВИ ТІЛА БІГУНІВ<br>НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ .....                              | 6  |
| <i>Лариса БАЛАЦЬКА, Марина ТІВЕЛІК</i><br>ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ МІОФАСЦІАЛЬНОГО РЕЛІЗУ<br>Й МОБІЛІТІ-ТРЕНУВАНЬ НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ ЛІТЕРАТУРНИХ ДАНИХ.....        | 8  |
| <i>Аліна БОДНАР, Іван СТАСЮК, Юрій ЮРЧИШИН</i><br>СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ПРОГРАМИ<br>ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР .....                                                          | 10 |
| <i>Олексій БУЛГАКОВ, Андрій ГОШКО</i><br>СОЦІАЛЬНА ІНСТИТУАЛІЗАЦІЯ СПОРТУ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ:<br>ПРОБЛЕМИ Й ПЕРСПЕКТИВИ.....                                                 | 12 |
| <i>Олександр БУРИК, Іван КАРАТНИК</i><br>ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЧНИХ СИСТЕМ У КОНТРОЛІ ФІЗИЧНОЇ<br>ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БАДМІНТОНІСТІВ .....                       | 13 |
| <i>Богдан ВІНОГРАДСЬКИЙ</i><br>УНОРМУВАННЯ СПОРТИВНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ:<br>ОБҐРУНТУВАННЯ ВЖИВАННЯ ТЕРМІНА «БЛОКОВИЙ ЛУК».....                                                 | 14 |
| <i>Микола ВОРОНЧАК</i><br>ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ БОКСЕРІВ<br>НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....                                       | 16 |
| <i>Андрій ГАРАСИМ</i><br>ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ПЛАНУВАННЯ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ<br>СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ<br>ПІДГОТОВКИ В КЛАСИЧНОМУ ПАУЕРЛІФТИНГУ ..... | 18 |
| <i>Максим ГІЛЕТА</i><br>ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА ВОРОТАРІВ У ГАНДБОЛІ<br>НА ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ .....                                                      | 19 |
| <i>Орест ГІЛЕТА</i><br>УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ<br>У ПРОЦЕСІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ .....                                                  | 20 |
| <i>Артем ГЛИНКА</i><br>КОМПЛЕКСНЕ ОЦІНЮВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ<br>СПОРТСМЕНОК У РЕГБІ-7 .....                                                          | 21 |
| <i>Анна ГУСАРОВА, Наталія ВДОВЕНКО, Галина РОССОХА</i><br>СКРИНІНГ ПОРУШЕНЬ СНУ В СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ .....                                                           | 22 |
| <i>Іван ДОВГОДЬКО</i><br>ПОРІВНЯННЯ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЕРГОМЕТРАХ CONCEPT 2.....                                                                                              | 24 |
| <i>Катерина ДОЦЕНКО, Олена ДЕМ'ЯНЧУК</i><br>РОЗВИТОК СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ<br>У ВОЛИНСЬКІЙ ОБЛАСТІ.....                                                                | 25 |
| <i>Богдан ЄМЧИК, Сергій АНТОНОВ</i><br>ЗМІСТ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОЇ ПРОГРАМИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ<br>ЮНИХ СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПОМИЛОК УПОРУ КИСТІ.....                | 28 |

|                                                                                                                                                       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <i>Ілля ЗАВОЙСЬКИЙ</i>                                                                                                                                |    |
| ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ<br>ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СТРИТ-ВОРКАУТІ .....                                                                 | 29 |
| <i>Анастасія ФРОЛОВА, Ольга ЗАДОРЖНА</i>                                                                                                              |    |
| СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ<br>ДО ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ .....                                                            | 31 |
| <i>Андрій ЗУБАЧ</i>                                                                                                                                   |    |
| МОДЕЛІ ПРОХОДЖЕННЯ СМУГИ ПЕРЕШКОД ДЛЯ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ<br>СПОРТСМЕНІВ У СУЧАСНОМУ П'ЯТИБОРСТВІ .....                                              | 33 |
| <i>Ірина ІВАНИШИН, Юрій ІВАНИШИН, Ігор ВИПАСНЯК, Анна ПАТРІЙЧУК, Олег ВІНТОНІВ</i>                                                                    |    |
| КЛАСТЕРНИЙ АНАЛІЗ ЯК МЕТОД ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ<br>ПІД ЧАС РОЗРОБЛЕННЯ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТЗАЛІСТІВ<br>НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ..... | 35 |
| <i>Ігор КАЛІНІЧЕНКО, Христина ХІМЕНЕС</i>                                                                                                             |    |
| СУЧАСНІ ТРАНСФОРМАЦІЇ<br>ПРАВИЛ ЗМАГАНЬ У БАДМІНТОНІ .....                                                                                            | 37 |
| <i>Володимир КОВАЛЬЧУК, Ігор БАКІКО</i>                                                                                                               |    |
| ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ<br>ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ .....                                                                      | 39 |
| <i>Кирило КОЛУПАСЬВ</i>                                                                                                                               |    |
| ОСОБЛИВОСТІ ПРАВИЛ СТРІЛЬБИ В РІЗНИХ ВИДАХ ЗМАГАНЬ З БІАТЛОНУ .....                                                                                   | 42 |
| <i>Галина КОНДРАЦЬКА</i>                                                                                                                              |    |
| МОДЕЛЮВАННЯ КАРДІОТРЕНУВАННЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ .....                                                                                                   | 44 |
| <i>Мартин КРАВЦІВ</i>                                                                                                                                 |    |
| ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДГОТОВКИ ШАХІСТІВ<br>ДО БЛИСКАВИЧНИХ ШАХІВ.....                                                                                  | 46 |
| <i>Віта КРИВИЦЬКА, Жанна МУДРИК</i>                                                                                                                   |    |
| СТАН ТА ДИНАМІКА ПРОБ ДОПІНГ-КОНТРОЛЮ<br>СЕРЕД ПАУЕРЛІФТЕРІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ .....                                                                  | 47 |
| <i>Тарас КУЗЬ, Ігор ЛАПІЧАК, Ігор КАРПА, Андрій ФЕДЮК, Віталій ЯВНИЙ</i>                                                                              |    |
| ХАРАКТЕРИСТИКА РІЗНОВИДІВ ПРЕСИНГУ КВАЛІФІКОВАНИХ<br>ФУТЗАЛІСТІВ В УМОВАХ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ .....                                                 | 50 |
| <i>Юрій РЕДЬКВА, Тетяна КУЦЕРИБ, Петро ЛАДИКА</i>                                                                                                     |    |
| ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ<br>НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....                                                           | 53 |
| <i>Петро ЛАДИКА, Валерій ЄДНАК, Петро ПЕТРИЦА</i>                                                                                                     |    |
| ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ<br>ДЛЯ МОДЕЛЮВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ<br>В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНИХ ФАХІВЦІВ.....                  | 55 |
| <i>Юлія ЛАЗУРКО, Мар'ян ПІТИН</i>                                                                                                                     |    |
| РОЗГЛЯД ПИТАНЬ АНТИДОПІНГОВОЇ ОСВІТИ<br>В НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМАХ ЗІ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ .....                                                        | 57 |
| <i>Юрій ЛЕЩУК, Світлана КРИШТАНОВИЧ</i>                                                                                                               |    |
| ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИКИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ<br>СПОРТСМЕНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ .....                                                                         | 59 |
| <i>Анатолій ЛОЗОВИЙ</i>                                                                                                                               |    |
| ВІДНОСИНИ ДЕРЖАВИ І СПОРТИВНОЇ ФЕДЕРАЦІЇ<br>ПІД ЧАС ПЕРЕХОДУ ДО ЄВРОПЕЙСЬКОЇ МОДЕЛІ СПОРТУ: 1 ЕТАП.....                                               | 61 |
| <i>Олег МАЙКОВИЧ, Марія РОЗТОРГУЙ, Олександр ПОПОВИЧ</i>                                                                                              |    |
| ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ПІДВІДНИХ ТА ЗМАГАЛЬНИХ МІКРОЦИКЛІВ<br>ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У АРМРЕСТЛІНГУ<br>НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ .....     | 63 |

|                                                                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <i>Василь КЕВПАНИЧ, Іван МАРІОНДА</i>                                                                                                 |    |
| ЗМІНИ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ<br>ЮНИХ СПОРТСМЕНОК-СПРИНТЕРОК .....                                                               | 65 |
| <i>Василь МАТВІЙШИН</i>                                                                                                               |    |
| ЗАСТОСУВАННЯ КОНТРАСТНОГО МЕТОДУ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ<br>У СПЕЦІАЛЬНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ КВАЛІФІКОВАНИХ ВАЖКОАТЛЕТОК .....      | 67 |
| <i>Валерій МЕЛЬНИК, Степан СПІСАК, Олена КУЗЬМИЧ</i>                                                                                  |    |
| ПОКАЗНИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ВІДБИВАННЯ КИДКІВ<br>ВОРОТАРЯМИ КОМАНД ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В ГАНДБОЛІ.....                                    | 69 |
| <i>Петро МИСИШИН</i>                                                                                                                  |    |
| СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СИСТЕМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ<br>ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ-ПРОФЕСІОНАЛІВ .....                                            | 71 |
| <i>Іван МИЧКА</i>                                                                                                                     |    |
| ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ПАУЕРЛІФТИНГУ У СВІТІ.....                                                                                         | 73 |
| <i>Олена МИТОВА, Дмитро БОЦУЛЯК</i>                                                                                                   |    |
| СТРУКТУРА ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ<br>МОЛОДИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ У КОМАНДАХ СУПЕРЛІГИ.....                                                 | 74 |
| <i>Максим МІШИЙ</i>                                                                                                                   |    |
| АМПЛУА ГРАВЦІВ У БАСКЕТБОЛІ НА КРІСЛАХ КОЛІСНИХ .....                                                                                 | 75 |
| <i>Дмитро НАГОРНИЙ</i>                                                                                                                |    |
| ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА КОМАНД СУПЕРЛІГИ З БАСКЕТБОЛУ<br>В МІЖІГРОВИХ МІКРОЦИКЛАХ ЗМАГАЛЬНОГО ПЕРІОДУ .....                               | 76 |
| <i>Денис ОПАНЧУК, Дмитро СТУПАКОВ</i>                                                                                                 |    |
| БАГАТОРІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ<br>У КЛАСИЧНІЙ ТА АДАПТОВАНИЙ LTAD: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ .....                                      | 77 |
| <i>Андрій ПАВЛИШИН, Тетяна КУЦЕРИБ</i>                                                                                                |    |
| МОРФОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ<br>ГАНДБОЛІСТОК 15–16 РОКІВ ЗАЛЕЖНО ВІД ІГРОВОГО АМПЛУА.....                                                 | 79 |
| <i>Олександр ПАНАСЮК, Олег ГРЕБІК, Анатолій ХОМИЧ</i>                                                                                 |    |
| ВПЛИВ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ<br>НА СПОРТСМЕНІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ .....                                                             | 81 |
| <i>Наталія ПАРАНЯК, Віра ГАЩИШИН, Роксолана ТИМОЧКО-ВОЛОШИН,<br/>Степан РЕШЕТИЛО, Юрій БОРЕЦЬКИЙ</i>                                  |    |
| ВПЛИВ ПОЛІНЕНАСИЧЕНИХ ЖИРНИХ КИСЛОТ<br>НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН І ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ .....                                      | 82 |
| <i>Володимир ПАСЬКІВ</i>                                                                                                              |    |
| ВІКОВА ДИНАМІКА У КІБЕРСПОРТІ:<br>ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ДИСЦИПЛІН COUNTER-STRIKE 2 ТА DOTA 2.....                                       | 83 |
| <i>Максим ПЕТРИШИН</i>                                                                                                                |    |
| ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ<br>ІЗ САМБО ДЛЯ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ .....                                                  | 84 |
| <i>Владислав РИМИК, Роман РИМИК, Любомир МАЛАНЮК</i>                                                                                  |    |
| ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ У СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ .....                                                                            | 86 |
| <i>Данило СЕДУКІН</i>                                                                                                                 |    |
| ВПЛИВ ЗМІНИ ЖИРОВОЇ МАСИ ТІЛА СПОРТСМЕНІВ<br>УДАРНИХ ВИДІВ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ<br>НА ПОКАЗНИК МАКСИМАЛЬНОГО СПОЖИВАННЯ КИСНЮ ..... | 88 |
| <i>Лариса ТАРАН</i>                                                                                                                   |    |
| АНАЛІЗ ГЕНДЕРНОГО БАЛАНСУ В ПРОГРАМІ ІГОР XXXIV ОЛІМПІАДИ .....                                                                       | 89 |
| <i>Ратмір ТУРЧАНИНОВ</i>                                                                                                              |    |
| ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМИ ЯК ІНСТРУМЕНТ<br>БЕЗПЕРЕРВНОГО ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ТРЕНЕРА .....                                                   | 91 |

|                                                                                                                                                                                                                                                       |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Владислав УЛЯНЧЕНКО, Руслана СУШКО</i><br>ВЗАЄМОДІЯ БАТЬКІВ І ТРЕНЕРІВ<br>У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ .....                                                                                                                           | 93  |
| <i>Василь ФАТЕРИГА, Олександр ТОВСТОНОГ, Ірина ПОХОДЕНКО</i><br>КРИТЕРІЇ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ<br>ПІДГОТОВКИ КРОСФІТЕРІВ<br>З РІЗНИМИ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИМИ ДАНИМИ .....                                                               | 95  |
| <i>Марія ФЕДЬКІВ, Любомир ВОВКАНИЧ, Богдан КІНДЗЕР</i><br>ПОКАЗНИКИ КОАКТИВАЦІЇ М'ЯЗІВ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ<br>ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ УДАРІВ У КАРАТЕ .....                                                                                                         | 97  |
| <i>Станіслав ФІЛОНОВ, Любомир МАЛАНЮК</i><br>ФУНКЦІОНАЛЬНО-ВАРІАТИВНА МОДЕЛЬ РОЗВИТКУ<br>ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПЛАВЦІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ .....                                                                                                           | 99  |
| <i>Роман ХІМ'ЯК</i><br>ПРОГРАМИ ФУНКЦІОНУВАННЯ СПОРТУ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ В УКРАЇНІ .....                                                                                                                                                                 | 101 |
| <i>Олександр ЧАКАЛОВ</i><br>МОДУЛЬНИЙ ПІДХІД ДО ВДОСКОНАЛЕННЯ<br>ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАДМІНТОНІСТІВ ЧОЛОВІЧОГО<br>ПАРНОГО РОЗРЯДУ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....                                                          | 102 |
| <i>Віктор ШАНДРИГОСЬ, Юрій ТРОПІН, Галина ШАНДРИГОСЬ</i><br>БАГАТОРІВНЕВА СИСТЕМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ТРЕНЕРІВ<br>ЗІ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ В УКРАЇНІ<br>ВІДПОВІДНО ДО МІЖНАРОДНИХ СТАНДАРТІВ .....                                                  | 103 |
| <i>Олена ЯРМОЩУК, Василь ВАСИЛЮК</i><br>РОЛЬ АДАПТИВНОГО СПОРТУ У РЕАБІЛІТАЦІЇ<br>ТА СОЦІАЛІЗАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ В УКРАЇНІ .....                                                                                                                           | 104 |
| <i>Kamil GAŁĘZIOK, Karol PILIS, Przemysław MIODEK, Robert TRYBULSKI</i><br>EFFECTS OF SHORT-TERM ISCHEMIC PRECONDITIONING<br>ON MICROCIRCULATORY AND MECHANICAL MUSCLE RESPONSES<br>IN STRENGTH-TRAINED ATHLETES: A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL ..... | 106 |
| <i>Aleksandra KIELAR, Karolina ZUBA, Marta KASPRZAK,<br/>Wojciech KASPEREK, Maciej Tomasz KOCHMAN</i><br>REACTION TIME: DOES GENDER MATTER IN FOOTBALL? .....                                                                                         | 107 |

## ТОМ 2

|                                                                                                                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Вадим ВОРОНЕЦЬКИЙ</i><br>СУЧАСНІ ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ<br>В ПОЛІПШЕННІ РІВНЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ<br>ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ .....            | 109 |
| <i>Вікторія ВІЗАВЕР, Арпад ВІЗАВЕР, Антоніна ЧИЧУК</i><br>СТАН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ:<br>ВИКЛИКИ Й ПЕРСПЕКТИВИ .....                  | 111 |
| <i>Андрій ВОЛИНЕЦЬ, Світлана КРИШТАНОВИЧ</i><br>МОТИВАЦІЯ ПІДЛІТКІВ ДО ФІЗИЧНО-ВИХОВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ<br>В УМОВАХ ВІЙНИ: ПОНЯТІЙНО-КАТЕГОРІАЛЬНИЙ АСПЕКТ ..... | 113 |
| <i>Анна ГАКМАН, Святослав ТКАЧИК</i><br>АНАЛІЗ МІЖНАРОДНОГО ДОСВІДУ<br>ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ,<br>ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ В УМОВАХ ВІЙНИ .....      | 115 |
| <i>Святослав ГАСЮК, Олександр ЛОГВИНЕНКО</i><br>ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ЄДИНОБОРСТВ<br>У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ .....                     | 117 |

|                                                                                                                                                                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Віктор ГЕРАСИМЕНКО, Світлана КРИШТАНОВИЧ</i><br>ЦИФРОВІ ТА STEM-ТЕХНОЛОГІЇ<br>У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ШКОЛЯРІВ:<br>МОТИВАЦІЙНИЙ АСПЕКТ .....                                                                          | 119 |
| <i>Валентин ГОРЕВИЧ</i><br>ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ<br>В УМОВАХ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ .....                                                                                                      | 121 |
| <i>Марина ГРЕСЬ, Інна ЦУД</i><br>ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ,<br>ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВЕСЛУВАННЯМ НА ЧОВНАХ «ДРАКОН» .....                                                                         | 123 |
| <i>Купріян ГУЛЕЙ</i><br>БОКС ЯК ЗАСІБ ПІВИЩЕННЯ РІВНЯ<br>ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ КУРСАНТІВ<br>СПЕЦІАЛЬНОСТІ «УПРАВЛІННЯ МЕХАНІЗОВАНИМИ ПІДРОЗДІЛАМИ»<br>ВІЙСЬКОВИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ .....                 | 125 |
| <i>Тамара ДРАЧ</i><br>ПОЛКІДС ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ<br>ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....                                                                                                               | 127 |
| <i>Світлана ДУДИЦЬКА, Анжела МЕДВІДЬ</i><br>ПРІОРИТЕТНІ ВИДИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ<br>ПІДЛІТКІВ У ТАБОРАХ ВІДПОЧИНКУ .....                                                                                   | 128 |
| <i>Анастасія ЗАЛЕЦЬКА</i><br>РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЖІНОК 35–45 РОКІВ<br>У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕС ПРОГРАМОЮ БАРРЕ .....                                                                                            | 131 |
| <i>Андрій КАЛАБСЬКИЙ</i><br>СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ<br>ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВИЦЬ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ БОКСУ .....                                                                                       | 132 |
| <i>Тетяна КУЦЕРИБ, Іван КАРАТНИК, Надія ЛІБОВИЧ</i><br>МОРФОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ<br>ВОЛЕЙБОЛІСТОК СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ .....                                                             | 133 |
| <i>Наталія КОВАЛЬОВА, Володимир КОВАЛЬОВ, Тарас БЛИСТІВ</i><br>ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ ФУНКЦІОНАЛЬНИМ ТРЕНІНГОМ<br>ЖІНОК У ПЕРІОД ДРУГОГО ТРИМЕСТРУ ВАГІСТНОСТІ .....                                            | 135 |
| <i>Лідія КОВАЛЬЧУК, Андрій СІТАРЧУК, Василь ЛУЦЬКИЙ</i><br>УЧНІВСЬКА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЗАНЯТТЯМИ З БАДМІНТОНУ<br>ЯК ПОКАЗНИК ПЕДАГОГІЧНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ<br>УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ .....                                 | 138 |
| <i>Денис КУДРЯВЕЦЬ</i><br>АНАЛІЗ СТАНУ ЗАПРОВАДЖЕННЯ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ<br>НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В 5–6 КЛАСАХ .....                                                                                            | 140 |
| <i>Максим ЛЕОНТЬЄВ, Мирослава ДАНИЛЕВИЧ</i><br>РУХОВА АКТИВНІСТЬ<br>ЯК ЧИННИК ПІДТРИМАННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ<br>ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ .....                                                                     | 142 |
| <i>Надія ЛІБОВИЧ</i><br>УКРАЇНСЬКА НАРОДНА ГРА «ГИЛКА»<br>В СИСТЕМІ ВІДНОВЛЕННЯ НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙ<br>ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЛЬВІВСЬКОМУ ДЕРЖАВНОМУ<br>УНІВЕРСИТЕТІ ФІЗИЧНО КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО ..... | 143 |
| <i>Людмила БАТІГ, Мар'ян ПІТИН</i><br>ПЕРСПЕКТИВИ ЗАЛУЧЕННЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ<br>ДО КІННО-АСИСТОВАНИХ ЗАНЯТЬ .....                                                                                                     | 144 |

|                                                                                                                                                        |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Андрій МИХАШ</i>                                                                                                                                    |     |
| МОНІТОРИНГ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ<br>ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ<br>ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ СУЧАСНИХ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ .....                      | 146 |
| <i>Тарас МУСІКЕВИЧ</i>                                                                                                                                 |     |
| ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ<br>У РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ .....                                                            | 148 |
| <i>Андрій ОГНИСТИЙ, Катерина ОГНИСТА</i>                                                                                                               |     |
| ВИКОРИСТАННЯ АДАПТИВНИХ МЕТОДИК:<br>СВІТОВИЙ ДОСВІД І ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ<br>В УКРАЇНСЬКОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ .....                             | 150 |
| <i>Вікторія ПАСІЧНИК</i>                                                                                                                               |     |
| ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ТЕГРЕГБИ<br>У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....                                              | 152 |
| <i>Олег ПАСТУХ</i>                                                                                                                                     |     |
| ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ КІБЕРСПОРТУ<br>У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ .....                                           | 153 |
| <i>Юлія ПЕТРОВА, Микола ПРОЗАР, Іван СТАСЮК</i>                                                                                                        |     |
| ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ<br>СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГОР<br>(НА ПРИКЛАДІ ФЛОРБОЛУ) .....         | 154 |
| <i>Мирослав ДУТЧАК, Галина ПУТЯТИНА</i>                                                                                                                |     |
| АНАЛІЗ ТЕХНОЛОГІЇ ЗБОРУ ТА АНАЛІЗУ<br>СТАТИСТИЧНОЇ ІНФОРМАЦІЇ ЩОДО ЗАЙНЯТОСТІ<br>ФАХІВЦІВ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ .....                       | 156 |
| <i>Наталія САЛТАН</i>                                                                                                                                  |     |
| ТРАНСФОРМАЦІЯ НАПРЯМІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО РУХУ<br>НА УКРАЇНСЬКИХ ЗЕМЛЯХ НА МЕЖІ ХІХ–ХХ СТОЛІТЬ .....                                             | 158 |
| <i>Микола СЕНИК, Мирослава ДАНИЛЕВИЧ</i>                                                                                                               |     |
| ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ<br>П'ЯТИКЛАСНИКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ .....                                                              | 160 |
| <i>Роман СОФІНСЬКИЙ</i>                                                                                                                                |     |
| ГОТОВНІСТЬ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ<br>ДО РОБОТИ ЗІ ШКОЛЯРАМИ–ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ<br>В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ..... | 161 |
| <i>Андрій СТЕШИЦ</i>                                                                                                                                   |     |
| ОСОБЛИВОСТІ СФОРМОВАНOSTІ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОГО<br>КОМПОНЕНТА ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ<br>ДО ФІЗИЧНОГО САМОВИХОВАННЯ .....                                | 163 |
| <i>Василь ТКАЧУК</i>                                                                                                                                   |     |
| ЦИФРОВА ТРАНСФОРМАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ:<br>ПОГЛЯД УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ .....                                                                  | 165 |
| <i>Олександр ТОМЕНКО, Ярослав ГАЛАН</i>                                                                                                                |     |
| ОСОБЛИВОСТІ РОЗРОБКИ ІНКЛЮЗИВНИХ ПРОГРАМ<br>З ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ<br>В МЕЖАХ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОЕКТУ «ТЕАМ-EU-UA» .....                            | 167 |
| <i>Роман ТЯГУР, Андрій СИНИЦЯ, Юлія ВОРОНИЧ, Наталія ГРУШЕЦЬКА</i>                                                                                     |     |
| ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ УПРАВЛІННЯ У СФЕРІ<br>ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ .....                                                                        | 169 |
| <i>Ігор УЛИНЕЦЬ</i>                                                                                                                                    |     |
| ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ГІРСЬКОЛИЖНОГО СПОРТУ<br>У ФОРМУВАННІ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ .....                                            | 171 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Свєгеній ФЕДАН</i><br>ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ<br>Й СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ШКОЛЯРІВ<br>ПІД ЧАС ВІЙНИ ЗАСОБАМИ ШКІЛЬНОГО СПОРТУ .....                                                                                                                            | 172 |
| <i>Людмила ХАРЧЕНКО-БАРАНЕЦЬКА</i><br>ВИЗНАЧЕННЯ ПРІОРИТЕТНОСТІ РІЗНОВИДІВ ФІТНЕСУ<br>СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ .....                                                                                                                                                      | 173 |
| <i>Аніко ЧЕГІЛЬ</i><br>ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ<br>МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ В УНІВЕРСИТЕТІ РАКОЦІ .....                                                                                                                                                      | 174 |
| <i>Марина ЧЕРВОНОШАПКА, Наталія ПОЛІЩУК</i><br>РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ФІЗИЧНОГО,<br>ПСИХОЕМОЦІЙНОГО Й СОЦІАЛЬНОГО ВІДНОВЛЕННЯ НАСЕЛЕННЯ<br>В УМОВАХ ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ .....                                                                                            | 176 |
| <i>Роман ЧОПИК, Наталія МАЦОЛА</i><br>НОРМАТИВНО-ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ<br>ПОГЛИБЛЕНОГО ВИВЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ<br>ЗДОБУВАЧАМИ ПРОФІЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ .....                                                                                                        | 177 |
| <i>Володимир ЧОРНИЙ</i><br>СПОРТИВНІ ІГРИ В РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЧОЛОВІКІВ<br>ІЗ НИЗЬКОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ: ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД .....                                                                                                                         | 179 |
| <i>Štefan ADAMČÁK, Michal MARKO, Stanislav AZOR</i><br>REGENERATIVE SIGNIFICANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN NATURAL<br>ENVIRONMENTS AMONG STUDENTS OF PERFORMING ARTS<br>IN RELATION TO ACADEMIC AND ARTISTIC WORKLOAD .....                                                  | 181 |
| <i>Stanislav AZOR, Ludmila KURIPLACHOVÁ,<br/>Karin BAISOVÁ, Jana LUPTÁKOVÁ</i><br>DIFFERENCES IN ENTRY MOTOR TESTING BETWEEN YOUNGER<br>AND OLDER PRIMARY SCHOOL BOYS IN RELATION<br>TO SELECTED FITNESS AND GYMNAS TIC INDICATORS .....                                   | 182 |
| <i>Wojciech KASPEREK, Fabian STRUS, Maciej Tomasz KOCHMAN,<br/>Joanna BARAN, Marta KASPRZAK, Aleksandra KIELAR</i><br>ASSOCIATION BETWEEN STRENGTH TRAINING<br>AND POSTURE AND BALANCE: A COMPARISON OF WOMEN AND MEN .....                                                | 183 |
| <i>Marta KASPRZAK, Patrycja WODECKA, Aleksandra KIELAR,<br/>Wojciech KASPEREK, Maciej Tomasz KOCHMAN</i><br>FITNESS, ACTIVITY, AND SLEEP:<br>A COMPARATIVE STUDY OF UNIVERSITY STUDENTS .....                                                                              | 184 |
| <i>Maciej Tomasz KOCHMAN, Dawid SELWA, Rafał BARAN, Joanna BARAN,<br/>Marta KASPRZAK, Aleksandra KIELAR, Wojciech KASPEREK</i><br>MOVE MORE, HURT LESS? A COMPARATIVE STUDY OF LOW BACK PAIN AND<br>PHYSICAL ACTIVITY AMONG UNIVERSITY STUDENTS .....                      | 185 |
| <i>Mateusz KUPCZYK, Tomasz BLICHARSKI, Karolina TURŻAŃSKA,<br/>Cezary MAZEK, Aneta BEŚCIAK</i><br>ZNACZENIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ ORAZ WYBRANYCH ZACHOWAŃ<br>ZDROWOTNYCH WŚRÓD OSADZONYCH W ZAKŁADACH KARNYCH<br>W POŁUDNIOWO-WSCHODNIEJ POLSCE — DONIESIENIA WSTĘPNE ..... | 186 |
| <i>Vladyslav MOCHERNIUK, Inna TKACHIVSKA</i><br>DETERMINATION OF LATENT STRUCTURES<br>OF THE MOTIVATIONAL SPHERE OF VOCATIONAL EDUCATION STUDENTS .....                                                                                                                    | 187 |
| <i>Petro PETRYTSA, Petro LADYKA</i><br>PHYSICAL CULTURE LITERACY AS A STRUCTURAL COMPONENT<br>OF THE STUDENT'S PERSONALITY PHYSICAL CULTURE .....                                                                                                                          | 189 |

Valeriy YEDNAK, Petro LADYKA, Mykhailo VASIRUK

|                                                                                                                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| THE ROLE OF THE CANADIAN INSTITUTE OF MILITARY<br>AND VETERANS HEALTH RESEARCH (CIMVHR) IN THE DEVELOPMENT<br>OF PHYSICAL REHABILITATION PROGRAMS FOR MILITARY VETERANS ..... | 191 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

## ТОМ 3

Андріяна ГАВРОНСЬКА, Зоряна КОРИТКО, Оксана ГУЗІЙ

|                                                                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| КЛІНІКО-ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАНУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО<br>ШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ХВОРОБОЮ ЛЕГГА — КАЛЬВЕ — ПЕРТЕСА..... | 194 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

Андрій ГРИНЬКІВ, Ольга БАС

|                                                                                                        |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ<br>ЗА ПЕРЕФЕРІЙНОЇ НЕЙРОПАТІЇ, ІНДУКОВАНИЙ ХІМІОТЕРАПІЄЮ ..... | 196 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

Наталія ЗАКАЛЯК, Оксана ФІГУРА, Катерина ФЕЩАК

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| ОСНОВНІ НАПРЯМИ В ЕРГОТЕРАПІЇ..... | 198 |
|------------------------------------|-----|

Святослав ІЛЬНИЦЬКИЙ

|                                                                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПАЦІЄНТІВ<br>З ТРАНСТІБІАЛЬНОЮ АМПУТАЦІЄЮ<br>В ПЕРІОД ПІДГОТОВКИ ДО ПРОТЕЗУВАННЯ..... | 200 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

Руслан КЛЬОЗ, Богдан КРУК

|                                                                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ВПЛИВ ЛЕГКОЇ ЧЕРЕПНО-МОЗКОВОЇ ТРАВМИ<br>НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ ..... | 202 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

Роман ЛІСОВСЬКИЙ

|                                                                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ВИЗНАЧЕННЯ ДИНАМІКИ СИЛОВИХ ПАРАМЕТРІВ<br>У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ТРАНСТІБІАЛЬНОЮ АМПУТАЦІЄЮ<br>ПІД ВПЛИВОМ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ..... | 204 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

Нестор МАКАРОВСЬКИЙ, Наталія ЖАРСЬКА

|                                                                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ ІЗ ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ<br>ПІСЛЯ БАРІАТРИЧНИХ ОПЕРАЦІЙ:<br>ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ЕРГОТЕРАПІЇ ..... | 205 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

Едуард МАКАРЧУК

|                                                                                                                                              |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ОЦІНЮВАННЯ ДИНАМІКИ ВЕГЕТАТИВНИХ ПРОЯВІВ<br>ПОСТКОМОЦІЙНОГО СИНДРОМУ<br>У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ<br>ПІД ВПЛИВОМ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ..... | 207 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

Володимир МАКСИМ, Віра БУДЗИН, Олена ХАНІКЯНЦ

|                                                                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ПОЄДНАННЯ СИЛОВИХ ВПРАВ<br>І СИСТЕМАТИЧНОГО СКРИНІНГУ ТРИВОЖНОСТІ<br>ТА ДЕПРЕСИВНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ДОРΟΣЛИХ ПАЦІЄНТІВ ..... | 208 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

Олег МАСНИЙ

|                                                                                                                                                            |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ФУНКЦІОНАЛЬНООРІЄНТОВАНА ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ<br>ПАЦІЄНТІВ У ПІДГОСТРОМУ ПЕРІОДІ ГОСТРОГО ПОРУШЕННЯ<br>МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ В УМОВАХ СТАЦІОНАРУ ..... | 210 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

Мокров КИРИЛО

|                                                                                                                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ОЦІНЮВАННЯ ДИНАМІКИ УЛЬТРАЗВУКОВИХ ПАРАМЕТРІВ<br>М'ЯЗОВОЇ ТКАНИНИ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З НАСЛІДКАМИ<br>ЧЕРЕПНО-МОЗКОВОЇ ТРАВМИ ТА ТРАНСТІБІАЛЬНОЮ АМПУТАЦІЄЮ ..... | 212 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

Андрій ОКОПНИЙ, Арсеній-Юрій ЛОБАЗ

|                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЗА ЕПІКОНДИЛІТУ<br>В СПОРТСМЕНІВ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ ..... | 213 |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|

Максим СВИЩ, Ростислав КОВАЛЬ

|                                                                           |     |
|---------------------------------------------------------------------------|-----|
| ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ФРАНЦУЗЬКОГО ЛІКАРЯ<br>ДЖЕЙМСА-ЕДВАРДА РУФФ'Є ..... | 215 |
|---------------------------------------------------------------------------|-----|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Богдан СЕРЕДА, Оксана ТИРАВСЬКА</i><br>ЗАСТОСУВАННЯ ТЕЛЕРЕАБІЛІТАЦІЇ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ОСІБ<br>ПІСЛЯ ПЕРЕЛОМУ ПРОКСИМАЛЬНОГО ВІДДІЛУ ПЛЕЧОВОЇ КІСТКИ .....                                                                                                                                        | 217 |
| <i>Ганна ШАПОВАЛОВА, Валерія БУРЕНКО</i><br>ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ В РАЗІ ДЕГЕНЕРАТИВНИХ ЗМІН<br>ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА<br>В ОСІБ СТАРЕЧОГО Й ПОХИЛОГО ВІКУ .....                                                                                                                                       | 219 |
| <i>Олег ЯНЧИНСЬКИЙ</i><br>РІВНІ АМПУТАЦІЇ НИЖНІХ КІНЦІВОК:<br>ОСНОВНІ ПРИЧИНИ, СПЕЦИФІКА ЗДІЙСНЕННЯ<br>Й ПОТЕНЦІЙНІ УСКЛАДНЕННЯ .....                                                                                                                                                                 | 220 |
| <i>Natalia WOŁOSZYN, Justyna BROŻONOWICZ, Justyna LESZCZAK, Gabriela CIAPAŁA,<br/>Krzysztof BYLICKI, Agnieszka WIŚNIEWSKA-SZURLEJ</i><br>RELIABILITY AND VALIDITY<br>OF THE ALFA STABILOMETRIC PLATFORM IN HEALTHY YOUNG ADULTS .....                                                                 | 222 |
| <i>Oksana DUB, Kateryna TYMRUK-SKOROPAD, Agnieszka LEWKO</i><br>PHYSIOTHERAPY PRACTICE IN UKRAINIAN ICUS:<br>A SECONDARY ANALYSIS OF THE PEACE STUDY DATA .....                                                                                                                                       | 223 |
| <i>Justyna LESZCZAK, Andżelina WOLAN-NIERODA, Katarína ORAVCOVÁ,<br/>Miriam IŠTOŇOVÁ, Magdaléna HAGOVSÁ, Rafał NOWAK, Agnieszka GUZIK</i><br>THE EFFECT OF NEUROLOGICAL REHABILITATION USING BIOFEEDBACK<br>IN POLAND AND SLOVAKIA COMPARED<br>TO OTHER REGIONS OF EUROPE — A SYSTEMATIC REVIEW ..... | 225 |
| <i>Filip MATUSZCZYK, Michał WILK, Jakub WIĘCKOWSKI, Robert TRYBULSKI</i><br>SPATIAL MAPPING OF BIOMECHANICAL PROPERTIES<br>AND MICROVASCULAR PERFUSION<br>OF THE RECTUS FEMORIS AFTER REVERSE NORDIC CURL EXERCISE .....                                                                              | 226 |
| <i>Bogumila PNIĄK, Rafał NOWAK, Justyna LESZCZAK, Agnieszka GUZIK</i><br>FATIGUE PROFILE AND QUALITY OF LIFE IN PATIENTS<br>WITH MULTIPLE SCLEROSIS .....                                                                                                                                             | 229 |

## ТОМ 4

|                                                                                                                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Іван ГІЛЕЦЬКИЙ, Марія ПАСКА</i><br>ФУНКЦІОНАЛЬНА ЦІННІСТЬ ЦІЛЬНОЗЕРНОВОГО ХЛІБА НА ЗАКВАСЦІ<br>З ДОДАВАННЯМ ARMORACIA RUSTICANA .....                                         | 232 |
| <i>Василь ГРИНІВ, Діана ЦЕСЬЦІВ</i><br>ІННОВАЦІЙНІ МЕХАНІЗМИ АКТИВІЗАЦІЇ<br>ВНУТРІШНЬОГО ТУРИЗМУ В УМОВАХ КРИЗОВИХ ЯВИЩ<br>(НА ПРИКЛАДІ МІСТА ЛЬВОВА) .....                      | 234 |
| <i>Олег КАЛНИК, Марія ПАСКА, Наталія ПЕТРИШИН</i><br>МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ LEAN-МОДЕЛІ УПРАВЛІННЯ<br>ЗАКЛАДОМ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА НА ОСНОВІ 5S .....             | 236 |
| <i>Уляна ГУЗАР, Роман КЛОС</i><br>СТРАТЕГІЧНЕ УПРАВЛІННЯ ВИТРАТАМИ<br>В ЗАКЛАДАХ ІНДУСТРІЇ ГОСТИННОСТІ ПІД ЧАС КРИЗИ .....                                                       | 238 |
| <i>Остан МЛИНКО, Марія ПАСКА</i><br>НУТРИЦІОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ У ПРОЦЕСІ БЕЗПЕЧНОГО РОЗШИРЕННЯ<br>ЛІКУВАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ З УРАХУВАННЯМ МОНІТОРИНГУ<br>ПАНКРЕАТИЧНОЇ АМІЛАЗИ ..... | 240 |
| <i>Олександр МОНАСТИРСЬКИЙ</i><br>УПРОВАДЖЕННЯ ПРИНЦИПІВ СТАЛОГО РОЗВИТКУ<br>В ДІЯЛЬНІСТЬ ТУРИСТИЧНИХ ПІДПРИЄМСТВ .....                                                          | 242 |

|                                                                                                                                                                                                   |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Святослав НАЗАР, Ігор ЗАНЕВСЬКИЙ</i><br>МЕТОДИКА ОЦІНЮВАННЯ ПРОГРАМНИХ ПЛАТФОРМ КОНТРОЛЮ ЯКОСТІ<br>СИРОВИНИ В ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО БІЗНЕСУ .....                                              | 244 |
| <i>Андрій НІМЕЦЬ, Марія ПАСКА</i><br>ТРАДИЦІЙНІ СТРАВИ БОЙКІВСЬКОЇ КУХНІ:<br>РЕЦЕПТУРА, ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ<br>Й СУЧАСНА ПРАКТИКА ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ<br>У ФОРМАТІ СТРИТФУД І НАПІВФАБРИКАТІВ ..... | 246 |
| <i>Софія РИМАР</i><br>СУЧАСНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ТУРИСТИЧНОЇ ІНДУСТРІЇ УКРАЇНИ<br>В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ЗМІН .....                                                                              | 248 |
| <i>Андрій САЛИГА</i><br>ПРОБЛЕМИ Й ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ІНКЛЮЗИВНОГО ТУРИЗМУ<br>У ЛЬВІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ .....                                                                                        | 250 |
| <i>Олег СИМАКА</i><br>ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО БРЕНДИНГУ ТУРИСТИЧНО-РЕКРЕАЦІЙНИХ<br>ДЕСТИНАЦІЙ ЗАКАРПАТТЯ .....                                                                                     | 251 |
| <i>Євген СКВОРЦОВ</i><br>КЛАСТЕРНИЙ ПІДХІД ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ<br>ВНУТРІШНЬОГО ТУРИЗМУ .....                                                                                    | 253 |
| <i>Тарас ХУДОБА</i><br>МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД СТАНОВЛЕННЯ<br>Й РОЗВИТКУ СІЛЬСЬКОГО ТУРИЗМУ .....                                                                                                      | 255 |
| <i>Людмила ЧАЛІЙ</i><br>ТОЧКИ ПЕРЕТИНУ<br>СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ Й РЕКРЕАЦІЇ .....                                                                                                                   | 257 |
| <i>Nadiya GRABYK, Olha HULKA, Zlata LYASOTA</i><br>MODERN TRENDS IN NUTRITION FOR HIKING TRIPS .....                                                                                              | 259 |

Наукове видання

**МОЛОДА  
СПОРТИВНА  
НАУКА  
УКРАЇНИ**

**YOUNG  
SPORTS  
SCIENCE  
OF UKRAINE**

*Збірник наукових праць*

*Collection of scientific papers*

*Випуск 30*

*Issue 30*

**2026**

*Заснований 1996 року*

Випусковий редактор **Оксана БОРИС**

Редактор **Наталія ВЕЛИЧКОВИЧ**

Технічний редактор **Марта ГРИНІВ**

Комп'ютерне верстання і дизайн **Степана ОСІНЧУКА**

Підписано до друку 21.07.2026.

Формат 60×84/8.

Папір офсет. Гарнітура Times New Roman. Друк офсет.

Ум. друк. арк. 38,27. Обл. вид. арк. 24,65.

Наклад 100 прим.



**Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського**

Редакційно-видавничий відділ  
79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11  
тел. +38 (032) 261-59-90  
<http://www.ldufk.edu.ua/>  
e-mail: [redaktor@ldufk.edu.ua](mailto:redaktor@ldufk.edu.ua)

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів  
і розповсюджувачів видавничої продукції  
ДК № 6963 від 5.11.2019 р.