



CUESC

Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
Центр українсько-європейського наукового співробітництва

Всеукраїнське науково-педагогічне
підвищення кваліфікації

СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД, УПРАВЛІННЯ ТА ОСВІТНІ ЗМІНИ

6 липня – 16 серпня 2026 року

¹²⁵⁶
1996
LIHA-PRES

¹²³³

Львів – Торунь
Liha-Pres
2026

УДК 796:[159.9+005+37.014](062.552)

С 91

Організаційний комітет:

Свищ Ярослав Степанович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор, ректор Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського;

Пітин Марян Петрович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, проректор з науково-педагогічної роботи та міжнародних зв'язків Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського;

Криштанович Світлана Володимирівна – доктор педагогічних наук, професор, в.о. декана факультету туризму Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського;

Павленчик Наталія Федорівна – доктор економічних наук, професор, завідувач кафедри економіки та менеджменту Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського;

Сороколіт Наталія Стефанівна – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

Сучасні виклики фізичної культури і спорту: психологічний супровід, управління та освітні зміни : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 6 липня – 16 серпня 2026 року. – Львів – Торунь : Liha-Pres, 2026. – 68 с.

ISBN 978-966-397-652-5

У збірнику представлено матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації «Сучасні виклики фізичної культури і спорту: психологічний супровід, управління та освітні зміни» (6 липня – 16 серпня 2026 року).

УДК 796:[159.9+005+37.014](062.552)

© Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, 2026

© Центр українсько-європейського
наукового співробітництва, 2026

ISBN 978-966-397-652-5

ЗМІСТ

Особливості організації фізкультурно-оздоровчих занять з людьми похилого віку засобами карате	
Богдан І. О.	5
Особливості навчання рятувальних дій на воді майбутніх тренерів з обраного виду спорту	
Бондар Т. К.	8
Концептуальні вектори впровадження функціонального тренінгу в систему фізичного виховання здобувачів вищої освіти	
Гребінка Г. Я.	11
Інноваційні підходи до розвитку фізичної культури і спорту	
Гулько Т. Ю.	13
Сучасні тенденції спортивної підготовки в циклічних видах спорту	
Джуринський П. Б., Коломійченко О. Ю., Беловол Т. Г.	17
Методичні основи формування навичок особистої безпеки здобувачів вищої освіти засобами самооборони	
Косяк О. В.	23
Методичні аспекти підготовки майбутніх учителів фізичної культури до реалізації варіативного модуля «Легка атлетика» в умовах НУШ	
Кравчук Я. І.	27
Регіональна політика реінтеграції ветеранів: досвід спортивних громадських організацій Рівненщини у психофізичному відновленні	
Кузнєцова О. Т.	31
Спортивна акробатика як засіб розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку	
Локотенко О. В.	35
Роль самоспівчуття у проявах резильєнтності серед спортсменів бойових видів спорту	
Марченко Г. Є.	37
Формування навичок виживання курсантів в умовах фізичного та психоемоційного стресу	
Михнюк О. В.	41
Інноваційні технології навчання у професійній підготовці майбутніх вчителів з фізичної культури	
Романова В. І.	45

Проблеми та перспективи підготовки фахівців з фізичної культури і спорту в сучасних умовах	
Сотник Ж. Г.	49
Особливості підготовки юних спортсменів до атестації на 8 КЮ в карате-до	
Харченко-Баранецька Л. Л.	53
Обґрунтування використання армрестлінгу як засобу загальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ в умовах розосередження	
Шалаєв В. О.	56
Сучасні тенденції та світові інновації у фізичному вихованні, спорті та фітнес-індустрії	
Шафорост М. В.	58
Міждисциплінарний підхід у фізичному вихованні як засіб розвитку людського капіталу в умовах цифровізації освітнього процесу	
Щерба В. В.	60
Спеціальна фізична підготовка як провідний чинник формування психологічної готовності військовослужбовців до бойової діяльності	
Щербина І. А.	64

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ КАРАТЕ

Богдан І. О.

*старший викладач кафедри фехтування,
боксу та національних одноборств
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
м. Львів, Україна*

Сучасна галузь фізичної культури та спорту в цілому світі характеризується все більшим інтегруванням у життя суспільства. Значна кількість міжнародних та національних федерацій з різних видів спорту, в тому числі і карате, розширюють сфери своєї діяльності акцентуючись не тільки на спорті високих досягнень, але і на залучені до занять своїм видом спорту осіб різної статі, вікових груп та соціального стану. В конкурентній боротьбі за масовість та популярність сучасні види спорту мають відповідати максимальній кількості соціальних запитів суспільства і це серйозне випробування та нові виклики для багатьох з них [1].

Важливе місце у цьому процесі займає проблема заняття спортом та фізичною культурою у різних вікових групах населення. Як свідчать останні статистичні дані Міністерства молоді та спорту України близько 57,9% українців займаються спортом взагалі, тоді як регулярно тренуються 15,6% громадян. Найбільш активно в Україні фізичною культурою займається вікова група 14-30 років (74%), найменше вікова група 65 років та старше (4,5%). В той же час рівень фізичного здоров'я найнижчий у віковій групі 60 років та старше (98,2%), що викликано багатьма факторами, більшість з яких пов'язана як з фізіологічним процесом старіння, так і військовим станом на території України [4].

Сучасна вітчизняна наукова література у якій висвітлюються питання вікових особливостей використання фізичних вправ в оздоровчих цілях до групи похилого віку у чоловіків відносять вікову групу 61-74 роки, у жінок 56-74 роки, в той же час Всесвітня організація охорони здоров'я до похилого віку відносить групу 60-75 років [5]. Наукові дослідження що проводились у цьому напрямку провідними спеціалістами засвідчили, що активізація режиму рухової діяльності покращує стан здоров'я осіб похилого віку, розширює функціональні можливості, уповільнює процеси старіння в осіб даної вікової групи, що в свою чергу перешкоджає розвитку передчасного старіння та старіння в цілому як фізіологічного процесу [6].

При правильно методично побудованих заняттях фізичною культурою вікові зміни в організмі протікають набагато повільніше, і особа похилого віку протягом тривалого часу може зберігати відповідний рівень здоров'я та значну працездатність. Високий та якісний рівень рекреаційно-оздоровчої діяльності в сучасному суспільстві має величезне значення у боротьбі за покращення загального стану здоров'я, підвищення рівня працездатності та продовження життя людини в цілому [2, 3].

Одним з шляхів запобігання передчасного старіння людського організму є формування в попередніх вікових групах стійкої звички до систематичної фізичної активності, та заняття окремим видом спорту зокрема і продовженням цієї практики вже на етапі похилого віку не залежно від статі та соціального стану [6].

Використання карате як базової дисципліни для занять особами похилого віку практично не досліджено на даний час, але враховуючи ресурс та потенціал цього спортивного одноборства та традиційного японського бойового мистецтва воно є досить перспективним.

Характеризуючи карате як засіб фізичного виховання для осіб вікової групи 60-75 років в першу чергу слід відмітити наступні фактори:

- **Засіб фізичного виховання (рекреаційно-оздоровчий напрямок, фізична активність, ментальне здоров'я):** комплексний вплив на усі фізичні якості людини і зокрема на ті які потрібно підтримувати в похилому віці через використання спеціалізованих фізичних та дихальних комплексів. Покращення психо-емоційного стану осіб похилого віку через фізичні навантаження.

- **Спортивна дисципліна (фізична активність, соціальна активність, інтеграція в соціум):** організація системи тренувань та змагань в розділі ката (формальні комплекси) із формуванням відповідних вікових категорій (ветерани, «Masters» та інші);

- **Традиційне японське бойове мистецтво (фізична активність, соціальна активність, інтеграція в соціум):** організація системи тренувань, семінарів та атестацій із врахуванням вікових особливостей;

- **Система самооборони (фізична активність, соціальна активність, прикладні навички):** організація системи тренувань та семінарів на основі вивчення карате як системи самооборони із врахуванням вікових факторів.

Організація тренувального процесу у цій віковій групі з використанням засобів та методів карате має будуватись на чіткому поділі та систематизації груп для осіб що приймають участь у тренувальному процесі:

– **I група** – практично здорові особи з помірними віковими змінами та достатньою для свого віку фізичною підготовленістю;

– **II група** – особи у яких вікові зміни супроводжуються помірними або незначними відхиленнями у стані здоров'я, без значних функціональних розладів та задовільною фізичною підготовленістю;

– **III група** – особи у яких крім виразних вікових змін прослідковуються значні відхилення у стані здоров'я, мають слабку фізичну підготовку та знижену пристосованість до фізичних навантажень

Важливим завданням на шляху побудови правильної системи фізичних занять на основі карате для осіб похилого віку є розробка відповідної методики тренувального процесу із врахуванням усіх особливостей цієї вікової групи.

Для організації проведення занять на основі карате особам похилого віку слід чітко дотримуватись принципу поступовості та послідовності збільшення навантаження та ускладнення вправ. Для цього відповідний комплекс вправ слід будувати таким чином, щоб кожна попередня вправа готувала організм до виконання наступної, водночас чергуючи роботу різних м'язевих груп за принципом розсіяного навантаження. Необхідно регулярно робити паузи для відпочинку різного характеру як пасивного так і активного, включаючи вправи на розслаблення та дихальні комплекси. Це дасть змогу використовуючи засоби карате цілеспрямовано впливати на розвиток та підтримку необхідних рухових якостей, відновлення або збереження певного рівня гнучкості у суглобах, покращити координацію рухів та загальний фізичний розвиток організму осіб цієї вікової категорії.

Для вирішення проблематики організації занять з людьми похилого віку засобами карате в першу чергу необхідно враховувати наступні фактори які важливі у цій віковій групі:

– **Фінансова та матеріальна база:** розміри пенсійного забезпечення, бюджетне фінансування на цей напрямок фізичного виховання;

– **Базові моделі організації вільного часу:** рівень інтегрування тренувань з карате у процес дозвілля осіб похилого віку в даному регіоні;

– **Кадровий ресурс:** наявність фахівців що зможуть забезпечити повноцінний та регулярний навчально-тренувальний процес з використанням засобів та методів карате;

– **Морально-психологічний ресурс:** рівень соціальної активності даної вікової групи, рівень зацікавлення фізичною активністю, рівень ментального здоров'я вікової групи, рівень культурних запитів та потреб;

– **Інформаційно-методичний ресурс:** наявність методичних матеріалів, доступність інформаційних джерел по даній тематиці.

Використання карате як засобу фізичного виховання та форми рекреаційно-оздоровчої діяльності осіб похилого віку дозволить забезпечити позитивний вплив на здоров'я людей даної вікової групи, допоможе затримати процес старіння, а також вирішить ряд проблем ментального здоров'я та соціальної інтеграції та адаптації в сучасному суспільстві.

Література:

1. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування: навч. посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д. Ю., 2016. 240 с.
2. Гакман А., Дудіцька С., Вілігорський О. Задоволеність життям та роль та роль психофізичних компонентів у якості життя людей похилого віку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2020. № 35. С. 3-9.
3. Дутчак М.В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 2. С. 44-52.
4. Сайт Міністерства молоді та спорту України [Інтернет]. 2026 [цитовано 2026 Серп. 28]. Доступно: <https://mms.gov.ua/>
5. Скалій О.В., Мулик К.В. Особливості організації фізкультурно-оздоровчих занять з людьми похилого віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2023. № 16. С. 34-40.
6. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивокоп Е.М., Сусли В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посібник. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», «Говерла», 2015. 88 с.

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ РЯТУВАЛЬНИХ ДІЙ НА ВОДІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ З ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

Бондар Т. К.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
м. Київ, Україна*

Вступ та актуальність проблеми. Підготовка майбутніх тренерів з обраного виду спорту у вищих навчальних закладах передбачає формування всебічних професійних компетентностей. Традиційно

вважається, що навички порятунку на воді є прерогативою виключно фахівців із водних дисциплін. Проте сучасна практика побудови навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту (футбол, баскетбол, гандбол), єдиноборствах (вільна та греко-римська боротьба, дзюдо, бокс) та циклічних наземних дисциплінах доводить протилежне. Тренери цих напрямів регулярно використовують водне середовище (басейни, відкриті водойми) для відновлювальних процедур, гідрореабілітації, загартовування, а також під час літніх навчально-тренувальних зборів [1].

У таких умовах тренер несе повну моральну та кримінально-правову відповідальність за безпеку своїх вихованців [2]. Спортсмени, які не адаптовані до специфіки водного середовища або мають високий рівень фізичного виснаження після основних навантажень, опиняються в зоні підвищеного ризику. Тому інтеграція курсу рятувальних дій на воді до програми підготовки тренерів усіх без винятку спортивних спеціалізацій є гострою та актуальною потребою сьогодення.

Методологія та методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури [1, 3], педагогічне спостереження, усне опитування, тестування плавальної підготовленості студентів.

У дослідженні взяли участь 44 студенти-спортсмени майбутні тренери з різних видів спорту (футбол, легка атлетика, баскетбол, волейбол єдиноборства, плавання) другого, третього, четвертого курсів УДУ імені Михайла Драгоманова.

Результати дослідження та їх обговорення. В усному опитування було з'ясовано, що з опитуваних 15% оцінюють свою плавальну підготовленість як низьку, 10% високу та відповідно 75% вважають свою плавальну підготовленість середнього рівня або достатньою.

За результатами виконання вправ: підливання до потерпілого, звільнення від захватів та транспортування потерпілого ми можемо зазначити наступне. Студенти-спортсмени майбутні тренери з ігрових видів та єдиноборств володіють високим рівнем фізичної підготовленості, але не завжди мають філігранну техніку плавання та витрачають багато сил вже під час підливання до потопуючого. Однак студенти зі спеціалізацією плавання також відмічали зниження швидкості плавання та витрати сил за умови тримання голови над водою для візуального контакту з потопуючим.

У вправах на звільнення від захватів технічно якіснішими, зрозуміло, були представники єдиноборств але мали проблеми із затримкою дихання під водою та спливання після звільнення від захвату.

Транспортування потерпілого викликало великі складнощі для представників усіх видів спорту. Тестування показало, що попри відмінні показники сили та витривалості на суходолі, понад 75% студентів обох груп не володіли технікою буксирування людини у воді та швидко виснажувалися вже на перших 15–20 метрах дистанції з додатковим обтяженням. У плавців техніка підтримання тіла у вертикальному положенні тривалий час та неможливість використання спортивних стилів плавання для транспортування також викликала швидке стомлення,

Висновки та перспективи подальших досліджень. Традиційна система підготовки студентів-спортсменів майбутніх тренерів з обраного виду спорту не забезпечує належного рівня їхньої психофізичної готовності до екстремальних дій на водних об'єктах через відсутність специфічних прикладних навичок.

Рекомендувати впровадження оптимізованого модуля, що поєднує теоретичний, техніко-тактичний та ситуаційний блоки до освітнього компоненту «Методика викладання обраного виду спорту», для підвищення швидкості оцінки ризиків на воді, транспортування потерпілого, дальності пірнання та загальної якості виконання рятувальних маніпуляцій у воді.

Перспективою подальших розвідок є вивчення можливостей інтеграції занять із прикладного плавання у мікроцикли підготовки спортивних команд під час відновлювального періоду або навчально-тренувальних зборів на відкритих водоймах.

Література:

1. Ткаченко В., Усатова І., Ведмедюк А., Рубан А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до використання здоров'я-збережувальних технологій у дитячих оздоровчих таборах: монографія. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2024. 181 с.
2. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0566-17#Text>
3. <https://www.lifeguard.kyiv.ua/assets/book2023.pdf>

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ВЕКТОРИ ВПРОВАДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ В СИСТЕМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Гребінка Г. Я.

доктор філософії,

доцент кафедри фізичного виховання

Національний університет «Львівська політехніка»

м. Львів, Україна

Постановка проблеми. Традиційні підходи до фізичного виховання у закладах вищої освіти, орієнтовані переважно на відпрацювання ізольованих рухів та складання нормативних показників, виявляють низьку ефективність у подоланні наслідків студентської гіподинамії [1; 3; 4]. Тривале перебування у вимушених статичних позах під час навчання провокує м'язовий дисбаланс і деформацію постави. Виникає нагальна потреба в переосмисленні методичних засад занять та інтеграції сучасних практико-орієнтованих рухових систем [2].

Мета дослідження – обґрунтувати концептуальні засади побудови функціонального тренінгу з акцентом на ключові змістові компоненти як дієвого інструменту якісного оновлення фізичного виховання студентів.

Методи дослідження: теоретичне узагальнення науково-методичних джерел, аналіз освітніх програм, систематизація власного практичного досвіду тренерської діяльності.

Виклад основного матеріалу. Концептуальне підґрунтя функціонального тренінгу полягає у біомеханічній відповідності фізичних вправ природним руховим паттернам людини [4]. На відміну від класичного силового тренування, спрямованого на локальне опрацювання окремих м'язових груп, у пропонуваній системі задіяно цілісні м'язово-фасціальні ланцюги.

Спираючись на власний практичний досвід, виділено ключові методичні акценти, які формують змістовий каркас ефективного функціонального тренування студентів:

– Принцип тривимірності та полісуглобовості рухів. Виконання багатосуглобових вправ (варіації присідань, випадів, ротаційних рухів) у трьох анатомічних площинах забезпечує цілеспрямовану активацію глибинної мускулатури кори. Це створює міцне підґрунтя для формування біомеханічно правильного рухового стереотипу та корекції постави в умовах тривалого статичного навантаження.

– Адаптивна силова спрямованість. Силовий блок будується на варіативному поєднанні вправ із власною вагою тіла (планки, відтискання, пліометричні елементи) та впровадженні малого обладнання (гумові амортизатори, бодібари, гантелі, медболи). Таке поєднання забезпечує оптимальне й безпечне навантаження на опорно-руховий апарат, виключаючи надмірне осьове тиснення на хребет.

– Активна динамічна мобільність (динамічний стретчинг). У рамках авторського бачення зроблено свідомий акцент на інтеграції динамічного розтягування впродовж усього заняття. Застосування амплітудних динамічних вправ дозволяє готувати фасціальні структури до векторних навантажень, підвищувати еластичність сполучної тканини та покращувати суглобову рухливість без зниження м'язового тонуусу й силового потенціалу.

– Біомеханічно узгоджений дихальний контроль. Формування навичок раціонального (латерально-діафрагмального) дихання, де акцентований видих припадає на фазу максимального подолання опору, є запорукою стабілізації внутрішньочеревного тиску, профілактики гіпоксії та підвищення аеробної витривалості під час інтенсивного виконання вправ.

Упровадження зазначених практичних орієнтирів дозволяє трансформаційно змінити вектор занять із фізичного виховання, перетворивши їх на усвідомлений процес засвоєння практичних рухових компетенцій.

Висновки. Обґрунтовані концептуальні засади функціонального тренінгу, що полягають у системній інтеграції тривимірних рухів, адаптивного силового компонента, динамічного стретчингу та біомеханічно коректного дихання, забезпечують якісну трансформацію фізичного виховання у ЗВО. Практична реалізація цього підходу сприяє гармонійному розвитку фізичних якостей студентської молоді, мінімізує наслідки м'язового дисбалансу та формує стійку мотивацію до систематичної рухової активності.

Література:

1. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 566 с.

2. Школа О. М., Осіпцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості : навч. посіб. Харків : КЗ «ХГПА» ХОР, 2017. 217 с.

3. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. К. : Олімпійська література, 2011. 224 с.

4. Гузар В. В., Дзядевич Т. М., Кравчук Т. М. Особливості застосування засобів оздоровчого фітнесу та функціонального тренінгу у фізичному вихованні студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 5 (164). С. 54–59.

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Гулько Т. Ю.

*старший викладач кафедри фізичної культури та спорту
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»
м. Полтава, Україна*

Сучасний етап розвитку фізичної культури і спорту характеризується глибокими трансформаціями, зумовленими стрімким розвитком цифрових технологій, глобалізацією освітнього простору, інтеграцією інноваційних засобів навчання й тренувального процесу, а також необхідністю забезпечення високого рівня фізичного, психічного та соціального благополуччя населення. В умовах динамічних суспільних змін фізична культура і спорт розглядаються не лише як засіб зміцнення здоров'я, а й як важливий чинник формування людського капіталу, підвищення якості життя, соціальної інтеграції та післявоєнного відновлення України.

Особливої актуальності набуває впровадження інноваційних підходів, що забезпечують підвищення ефективності освітнього процесу, спортивної підготовки, фізкультурно-оздоровчої діяльності та реабілітації. До таких підходів належать цифровізація фізичної культури і спорту, використання інформаційно-комунікаційних технологій, систем дистанційного навчання, технологій штучного інтелекту, засобів віртуальної та доповненої реальності, цифрових платформ моніторингу фізичного стану, сучасних фітнес-технологій, інтерактивних методів навчання та персоналізованих моделей підготовки спортсменів і майбутніх фахівців. Водночас сучасна

система фізичної культури і спорту потребує оновлення методичного забезпечення, розширення можливостей застосування інноваційних технологій у професійній підготовці фахівців, удосконалення організації фізкультурно-оздоровчої роботи та впровадження науково обґрунтованих механізмів цифрової трансформації галузі. Особливого значення це набуває в умовах необхідності відновлення фізичного й психічного здоров'я населення, соціальної адаптації ветеранів війни, розвитку інклюзивного спорту та забезпечення доступності фізкультурно-оздоровчих послуг для різних категорій громадян.

Попри значну кількість наукових праць, присвячених розвитку фізичної культури і спорту, питання комплексного використання сучасних інноваційних технологій, інтеграції цифрових рішень, новітніх педагогічних підходів, фітнес-технологій та засобів спортивної науки у професійну діяльність фахівців потребують подальшого теоретичного осмислення й практичного впровадження. Саме це зумовлює актуальність дослідження, спрямованого на аналіз сучасних інноваційних підходів до розвитку фізичної культури і спорту та визначення перспектив їх ефективного використання в освітній, спортивній і фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Мета дослідження полягає в аналізі сучасних інноваційних підходів до розвитку фізичної культури і спорту, систематизації основних напрямів їх упровадження та визначенні перспектив використання цифрових, педагогічних, організаційних і здоров'язбережувальних технологій для підвищення ефективності освітньої, спортивної та фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Розвиток фізичної культури і спорту в сучасних умовах характеризується переходом від традиційної моделі організації освітнього та тренувального процесів до інноваційної, що ґрунтується на використанні цифрових технологій, сучасних педагогічних підходів, міждисциплінарної інтеграції та персоналізації фізкультурно-оздоровчої діяльності. Така трансформація зумовлена потребою підвищення якості професійної підготовки фахівців, ефективності спортивної діяльності та забезпечення доступу населення до сучасних оздоровчих послуг.

Одним із провідних напрямів розвитку фізичної культури і спорту є цифровізація галузі. Використання інформаційно-комунікаційних технологій, електронних освітніх платформ, мобільних застосунків, систем дистанційного навчання та цифрових сервісів суттєво розширює можливості організації освітнього процесу, спортивної підготовки й фізкультурно-оздоровчої роботи. Цифрові ресурси забезпечують оперативний доступ до навчальних матеріалів, сприяють індивідуалізації навчання, створюють умови для безперервного

професійного розвитку фахівців і підвищують якість управління освітнім процесом [1, с. 21].

Важливого значення набуває впровадження технологій штучного інтелекту, які відкривають нові можливості для аналізу спортивної діяльності, прогнозування результатів, моделювання тренувального процесу та моніторингу функціонального стану спортсменів. Алгоритми машинного навчання дозволяють обробляти великі масиви даних щодо фізичної підготовленості, техніко-тактичних показників, біомеханічних характеристик рухів, рівня навантаження та процесів відновлення. Це сприяє прийняттю обґрунтованих тренерських рішень, оптимізації індивідуальних програм підготовки та профілактиці спортивного травматизму.

Нині суттєво змінюються підходи до використання цифрових засобів моніторингу фізичного стану людини. Фітнес-трекери, смарт-годинники, пульсометри, системи GPS-навігації, аналізатори складу тіла та мобільні платформи забезпечують постійний контроль за показниками фізичної активності, частотою серцевих скорочень, енерговитратами, якістю сну та процесами відновлення організму [6, с. 86]. Використання таких технологій створює можливість свчасної корекції тренувальних навантажень і підвищує ефективність фізкультурно-оздоровчих програм.

Одним із пріоритетних напрямів модернізації сфери фізичної культури та спорту є впровадження інноваційних педагогічних технологій і методологічних підходів у професійну підготовку майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, а саме: компетентнісного, діяльнісного та студентоцентрованого, що спрямовані на формування професійної мобільності, критичного мислення, здатності до прийняття самостійних рішень і готовності працювати в умовах постійних змін [4; 5]. Активно використовуються інтерактивні методи навчання: кейс-метод, метод проєктів, проблемне навчання, тренінги, ділові ігри, моделювання професійних ситуацій та командна робота. Вони забезпечують інтеграцію теоретичних знань із практичною діяльністю, розвиток професійних компетентностей і навичок ефективної комунікації.

Перспективним напрямом є застосування технологій віртуальної та доповненої реальності, які дозволяють моделювати навчальні та спортивні ситуації без ризику для здоров'я спортсменів, удосконалювати техніку виконання вправ, формувати тактичне мислення та підвищувати мотивацію до занять фізичною культурою. Використання VR- і AR-технологій відкриває нові можливості для підготовки спортсменів високої кваліфікації, навчання майбутніх тренерів і реабілітації осіб після травм [9, с. 183].

Сучасний розвиток фізичної культури нерозривно пов'язаний із поширенням інноваційних фітнес-технологій. Функціональний тренінг, НІІТ-програми, пілатес, стретчинг, йога, TRX-тренування, фітбол-аеробіка, аквафітнес та інші сучасні види рухової активності широко використовуються не лише для зміцнення фізичного здоров'я, а й для профілактики захворювань, покращення психоемоційного стану, підвищення працездатності та формування здорового способу життя. Особливого значення вони набувають у програмах фізичної та психосоціальної реабілітації ветеранів, військовослужбовців і осіб, які пережили травматичні події.

Отже, інноваційний розвиток фізичної культури і спорту базується на комплексному впровадженні цифрових технологій, сучасних педагогічних підходів, фітнес-технологій, штучного інтелекту, засобів цифрового моніторингу, інноваційних моделей управління та міждисциплінарної інтеграції. Їх ефективне використання сприяє підвищенню якості професійної підготовки фахівців, розвитку спортивної науки, удосконаленню фізкультурно-оздоровчої діяльності та забезпечує сталий розвиток фізичної культури і спорту відповідно до сучасних суспільних потреб.

Література:

1. Бишевец Н. Г., Голованова Н. Л. Цифровізація професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. № 3(176). С. 19–25.
2. Бріскін Ю. А., Пітин М. П., Задорожна О. Р. Інноваційні технології підготовки спортсменів у сучасному спорті. *Спортивна наука України*. 2023. № 3(109). С. 3–13.
3. Гулько Т.Ю. Формування здоров'язбережувальної компетентності у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту як педагогічна і соціальна проблема. *Наука і техніка сьогодні*, 2024. № 12(40). С. 559-574.
4. Гулько Т.Ю., Косяк О.В. Професіоналізація майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту на засадах синергетичного підходу. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 11(17) 2023. С. 651-662.
5. Гулько, Т., Рибалко, Л. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в умовах воєнного стану в Україні. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*, 2023. Вип. 2(10), С. 20–27.
6. Москаленко Н. В., Корягіна Ю. М. Сучасні тенденції цифрової трансформації фізичної культури і спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 2. С. 86–95.
7. Плачинда Т.С., Гулько Т.Ю. Наукова складова професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. *Науковий*

вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. 2023. Вип. 64. 2023. С. 152-158.

8. Приходько В. В., Омеляненко Г. В. Інноваційні технології професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загально-освітній школах. 2022. № 82. С. 171–176.*

9. Сущенко Л. П. Цифрові технології у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Інформаційні технології і засоби навчання. 2022. Т. 90, № 4. С. 182–196.*

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Джуринський П. Б.

*доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту
Національний університет «Одеська політехніка»
м. Одеса, Україна*

Коломійченко О. Ю.

*кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
(за сумісництвом)
Національний університет «Одеська політехніка»
м. Одеса, Україна*

Беловол Т. Г.

*майстер спорту України з легкої атлетики,
асистент кафедри фізичного виховання та спорту
Національний університет «Одеська політехніка»
м. Одеса, Україна*

Циклічні види спорту, зокрема плавання та легка атлетика, висувають високі вимоги до функціональних можливостей організму спортсмена, раціонального дозування тренувального навантаження, технічної майстерності та ефективності відновлювальних процесів. У спорті високих досягнень результативність підготовки визначається не лише обсягом та інтенсивністю виконаної роботи, а й здатністю

своєчасно оцінювати індивідуальну реакцію спортсмена на навантаження та відповідно коригувати зміст тренувального процесу. У цьому контексті особливого значення набувають системний моніторинг, індивідуалізація навантаження та інтеграція різних інформаційних показників у процес управління спортивною підготовкою. Розвиток цифрових технологій розширює можливості систематизації, візуалізації та аналізу інформації про тренувальну діяльність. До сучасної системи моніторингу можуть бути інтегровані показники зовнішнього навантаження, фізіологічної реакції організму, суб'єктивного сприйняття навантаження, результати контрольних тестувань, характеристики сну, харчування та відновлення, а також дані, отримані за допомогою сенсорних і цифрових пристроїв. Водночас сама кількість отриманої інформації не визначає ефективності моніторингу. Методично виправданим є комплексне зіставлення об'єктивних і суб'єктивних характеристик з урахуванням спортивної спеціалізації, етапу підготовки та індивідуальних особливостей спортсмена.

У плаванні контроль тренувального навантаження має специфічні особливості, зумовлені необхідністю врахування обсягу плавальної роботи, її інтенсивності, структури дистанцій, техніки виконання рухів та фізіологічної реакції спортсмена. Результати міжнародного дослідження моніторингу тренувального навантаження у спортивному плаванні засвідчили, що 84% опитаних фахівців використовували певну форму такого моніторингу. Найчастіше до спостереження включалися обсяг плавальної роботи та суб'єктивна оцінка сприйняття навантаження (sRPE) [1]. Отримані результати свідчать про важливість не лише технологічно складних, а й доступних методів систематичного контролю, здатних забезпечувати інформаційну основу для коригування тренувального процесу.

Водночас цифровізація створює додаткові можливості для оперативного контролю параметрів плавання. Wearable-технології дають змогу отримувати інформацію про кількість відрізків, кількість гребків, швидкість плавання, частоту рухів, характеристики рухової симетрії та інші кінематичні показники [2]. Систематичний огляд досліджень wearable-пристроїв у плаванні засвідчив перспективність їх використання для отримання зворотного зв'язку в реальному часі, водночас питання точності, похибки вимірювання та узгодженості показників окремих пристроїв залишається предметом подальшого дослідження [2]. Отже, цифрові засоби доцільно розглядати передусім як інструмент удосконалення тренерського контролю та підвищення обґрунтованості управлінських рішень, а не як його заміну.

У легкій атлетиці цифровізація спортивної підготовки також створює передумови для поглиблення індивідуального контролю. Залежно від спортивної дисципліни можуть використовуватися відеоаналіз, сенсорні системи та інші засоби оцінювання часових, швидкісних і біомеханічних характеристик рухової діяльності. Особливого значення набуває поєднання кількісних показників із професійним тренерським аналізом техніки виконання вправ та динаміки спортивного результату. Спільною тенденцією для плавання й легкої атлетики є формування оперативного зворотного зв'язку, тоді як зміст і структура показників моніторингу мають визначатися специфікою конкретної дисципліни. Однією з визначальних тенденцій сучасної спортивної підготовки є індивідуалізація тренувального навантаження. Традиційне планування передбачає визначення обсягу та інтенсивності роботи відповідно до етапу підготовки, однак сучасна парадигма передбачає постійне зіставлення запланованого навантаження з фактичною реакцією спортсмена. Результати тренувальної діяльності, суб'єктивна оцінка втоми, показники відновлення та результати контрольних тестувань можуть використовуватися як підґрунтя для коригування наступних тренувальних впливів. Такий підхід є особливо актуальним для циклічних видів спорту, у яких значні обсяги повторюваної роботи потребують оптимального співвідношення навантаження, адаптації та відновлення.

Важливою складовою індивідуалізованої моделі є моніторинг функціонального стану спортсмена. До комплексної системи контролю можуть належати частота серцевих скорочень, показники варіабельності серцевого ритму, суб'єктивне сприйняття навантаження, характеристики сну, загальне самопочуття та результати спеціальних контрольних вправ. Водночас цифрові показники потребують професійної інтерпретації, оскільки автоматизоване отримання великого масиву даних саме по собі не забезпечує підвищення якості управління тренувальним процесом. Науково обґрунтоване рішення формується в результаті зіставлення динаміки показників із тренувальним контекстом та індивідуальною реакцією спортсмена.

Невід'ємними складовими сучасної спортивної підготовки є харчування, дієтологічний супровід і відновлення. Для спортсменів, які спеціалізуються в плаванні та легкій атлетиці, важливим є забезпечення адекватної енергетичної цінності раціону відповідно до обсягу та інтенсивності тренувальної роботи, а також раціональне споживання макронутрієнтів і рідини. У такому контексті харчування доцільно розглядати не як допоміжний компонент, а як складову цілісної системи підтримання працездатності, адаптації та відновлення. Окремої

уваги потребує використання вітамінів і харчових добавок. Сучасний підхід передбачає урахування індивідуальних потреб спортсмена, особливостей раціону та доказовості відповідного засобу. Консенсус Міжнародного олімпійського комітету наголошує на необхідності комплексної оцінки харчування спортсмена перед прийняттям рішення щодо використання харчових добавок. Потенційна користь окремих засобів має співвідноситися з ризиками для здоров'я та можливістю ненавмисного порушення антидопінгових правил [3]. Отже, пріоритетом має залишатися раціональне харчування, а застосування добавок – ґрунтуватися на професійно обґрунтованій потребі.

Важливе місце в системі відновлення посідає сон. Його тривалість і якість пов'язані з фізичним та когнітивним функціонуванням спортсмена, а порушення сну можуть негативно позначатися на готовності до виконання наступних тренувальних навантажень. Систематичний огляд інтервенцій, спрямованих на покращення сну спортсменів, засвідчив перспективність збільшення тривалості нічного сну та використання денного сну як стратегій оптимізації відновлення [4]. Отже, режим сну і відпочинку доцільно розглядати у взаємозв'язку з тренувальним навантаженням, харчуванням та іншими компонентами відновлювального процесу.

Особливого значення зазначені тенденції набувають в умовах воєнного стану в Україні. Воєнні дії створюють додаткові безпекові, організаційні та логістичні обмеження для реалізації навчально-тренувального процесу. Постанова Кабінету Міністрів України від 19 серпня 2022 року № 929 визначає можливість забезпечення навчально-тренувального процесу закладами фізичної культури і спорту за місцем їх розташування, у місцях тимчасового переміщення (евакуації) на території України, де не ведуться бойові дії, а також за межами України відповідно до порядку, встановленого Міністерством молоді та спорту України [5]. Відповідний порядок затверджено наказом Міністерства молоді та спорту України від 30 вересня 2022 року № 3753 [6].

Для плавання критично важливими можуть бути доступність басейнів і стабільність тренувального розкладу, тоді як для легкої атлетики – доступність стадіонів та спортивних майданчиків, а також можливість реалізації запланованої структури тренувального циклу. За таких умов особливого значення набуває адаптивне планування, яке передбачає можливість коригування місця, обсягу, інтенсивності та змісту тренувальних занять без втрати загальної спрямованості відповідного етапу підготовки.

Стійкість системи спортивної підготовки залежить також від її фінансового та матеріально-технічного забезпечення. Сучасний спорт високих досягнень потребує належної спортивної інфраструктури,

обладнання для моніторингу, медичного та науково-методичного супроводу, організації відновлювальних заходів, харчування та участі спортсменів у змаганнях. За офіційною інформацією Міністерства молоді та спорту України, у Державному бюджеті України на 2026 рік передбачено 5,012 млрд грн на спорт вищих досягнень та 865,4 млн грн на розвиток спортивної медицини, забезпечення діяльності закладів вищої освіти і наукову діяльність у сфері спорту [7]. Зазначені видатки формують фінансові передумови для підтримки окремих складових системи підготовки спортсменів. Поряд із державною підтримкою важливим ресурсом розвитку спортивної підготовки залишається спонсорство та партнерська взаємодія. Для плавання та легкої атлетики залучення позабюджетних ресурсів може сприяти фінансуванню навчально-тренувальних зборів, участі у змаганнях, придбанню спортивного обладнання та впровадженню сучасних технологій контролю й відновлення. У такому розумінні сучасна система підготовки спортсмена формується на перетині тренувально-методичних, медико-біологічних, цифрових, організаційних та фінансових чинників.

Таким чином, сучасні тенденції спортивної підготовки у плаванні та легкій атлетиці визначаються переходом до комплексної та індивідуалізованої моделі управління тренувальним процесом. Її ключовими характеристиками є системний моніторинг тренувального навантаження і функціонального стану, цифровізація збору та аналізу даних, раціональна організація харчування, обґрунтоване використання харчових добавок, оптимізація сну та відновлення. В умовах воєнного стану до зазначених компонентів додаються адаптивність тренувального планування, мобільність та організаційна стійкість. Перспективним напрямом є інтеграція інформації про тренувальну діяльність, функціональний стан, сон, харчування та відновлення в єдину систему інформаційної підтримки тренерських рішень. При цьому цифрові технології мають виконувати роль інструменту підвищення обґрунтованості індивідуалізації спортивної підготовки, не підміняючи професійного судження тренера.

Література:

1. Barry L., Lyons M., McCreesh K., Powell C., Comyns T. International survey of training load monitoring practices in competitive swimming: How, what and why not? *Physical Therapy in Sport*. 2022. Vol. 53. P. 51–59. DOI: 10.1016/j.ptsp.2021.11.005.
2. Morais J. E., Oliveira J. P., Sampaio T., Barbosa T. M. Wearables in Swimming for Real-Time Feedback: A Systematic Review. *Sensors*. 2022. Vol. 22, No. 10. Article 3677. DOI: 10.3390/s22103677.

3. Maughan R. J., Burke L. M., Dvorak J. et al. IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete. *British Journal of Sports Medicine*. 2018. Vol. 52, No. 7. P. 439–455. DOI: 10.1136/bjsports-2018-099027.

4. Cunha L. A., Costa J. A., Marques E. A., Brito J., Lastella M., Figueiredo P. The Impact of Sleep Interventions on Athletic Performance: A Systematic Review. *Sports Medicine – Open*. 2023. Vol. 9. Article 58. DOI: 10.1186/s40798-023-00599-z.

5. Деякі питання діяльності закладів фізичної культури і спорту в умовах введення воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану в Україні : постанова Кабінету Міністрів України від 19.08.2022 № 929. Законодавство України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/929-2022-%D0%BF> (дата звернення: 19.08.2026).

6. Про затвердження Порядку забезпечення навчально-тренувального процесу в закладах фізичної культури і спорту в умовах введення воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану в Україні : наказ Міністерства молоді та спорту України від 30.09.2022 № 3753, зареєстрований у Міністерстві юстиції України 27.10.2022 за № 1322/38658. Законодавство України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1322-22> (дата звернення: 19.08.2026).

7. Міністерство молоді та спорту України. Державний бюджет-2026: понад 6,8 млрд грн на розвиток спорту та молодіжної політики. 2026. URL: <https://mms.gov.ua/news/derzhavnyi-biudzhethet-2026-ponad-68-mlrd-hrn-na-rozvytok-sportu-ta-molodizhnoi-polityky> (дата звернення: 19.08.2026).

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ САМООБОРОНИ

Косяк О. В.

*викладач кафедри фізичної культури та спорту
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»
м. Полтава, Україна*

Розвиток сучасної вищої освіти потребує переосмислення змісту фізичного виховання та його орієнтації на формування практично значущих компетентностей. Йдеться про поєднання фізичної підготовки з набуттям здатності безпечно діяти у повсякденному житті та адекватно реагувати на нестандартні обставини. У цьому контексті фізична культура і спорт є важливими засобами комплексного розвитку особистості, охоплюючи фізичний, психологічний, соціальний і поведінковий компоненти її готовності.

Особливої актуальності набуває формування у здобувачів вищої освіти навичок особистої безпеки та самозахисту. Відповідні уміння мають практичну спрямованість і можуть формуватися в процесі систематичних занять фізичними вправами, елементами одноборств, вправами на координацію, швидкість реакції, рівновагу, просторове орієнтування та моделюванням безпечних поведінкових ситуацій. Важливо, щоб навчання самооборони не зводилося до механічного засвоєння окремих технічних прийомів, а передбачало розвиток здатності оцінювати ситуацію, уникати конфлікту, своєчасно реагувати на загрозу та діяти пропорційно до обставин.

Дослідження з організації фізичного виховання здобувачів вищої освіти наголошують на необхідності сучасного методичного забезпечення, урахування індивідуальних особливостей студентів та практичної спрямованості занять [1]. У наукових працях, присвячених формуванню навичок самозахисту, підкреслюється значення поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки, розвитку координаційних здібностей, швидкості реагування, технічних умінь і психологічної готовності [2]. Водночас використання засобів одноборств у фізичному вихованні студентів розглядається як перспективний напрям удосконалення змісту занять та підвищення їх практичної значущості [3].

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні методичних основ формування навичок особистої безпеки здобувачів вищої освіти

засобами самооборони в системі фізичного виховання та визначенні найбільш доцільних компонентів практичної підготовки.

Формування навичок особистої безпеки доцільно розглядати як комплексний педагогічний процес, у якому взаємопов'язані мотиваційний, когнітивний, фізичний, техніко-тактичний та психологічний компоненти. Такий підхід відповідає сучасному розумінню освітніх змін у фізичній культурі, коли результатом навчання є не лише виконання фізичних вправ, а сформована здатність застосовувати набуті знання й уміння у практичних ситуаціях.

Першим компонентом є мотиваційно-ціннісний. Його завданням є формування усвідомленого ставлення здобувача освіти до власної безпеки, відповідального ставлення до здоров'я та розуміння того, що самооборона передусім пов'язана із запобіганням небезпечній ситуації. На заняттях доцільно використовувати проблемні ситуації, короткі практичні кейси та обговорення алгоритмів поведінки. Це дозволяє поєднати фізичне виховання з розвитком самостійності, відповідальності та навичок прийняття рішень.

Другим компонентом є когнітивний, який передбачає засвоєння базових знань про особисту безпеку, правила безпечної поведінки, принципи деескалації конфлікту, оцінювання ризику та послідовність дій у потенційно небезпечній ситуації. Практична підготовка має супроводжуватися поясненням доцільності кожної вправи, оскільки усвідомлене виконання рухової дії підвищує якість її засвоєння та можливість перенесення сформованої навички в нові умови.

Третім компонентом є фізичний. Самооборонна підготовка потребує достатнього рівня сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості, координації та здатності швидко змінювати положення тіла. Тому до структури практичного заняття доцільно включати загальнорозвивальні вправи, координаційні завдання, вправи на реакцію та швидкість переміщення, роботу з власною вагою, елементи функціональної підготовки та вправи на рівновагу. Такий підхід узгоджується з положенням про необхідність поєднання загальної фізичної підготовки зі спеціально спрямованими вправами [2].

Четвертий компонент – техніко-тактичний. Його зміст може включати базові стійки та переміщення, дистанціювання, звільнення від простих захватів, безпечні способи виходу з контакту, захисні дії, контроль положення тіла та моделювання ситуацій, у яких пріоритетом є уникнення конфлікту. Особливе значення має принцип поступового ускладнення: спочатку дія відпрацьовується в контрольованих умовах, потім – із варіативністю вихідних положень, напрямів руху та умов взаємодії.

П'ятий компонент – психологічний. Навіть технічно підготовлена людина може втратити ефективність дій під впливом раптового стресу, страху або дефіциту часу. Тому в навчальному процесі доцільно використовувати вправи на швидкість прийняття рішень, реакцію на словесний або візуальний сигнал, зміну завдання під час виконання вправи, контроль дихання та відновлення після короткочасного інтенсивного навантаження. Це створює умови для формування більшої впевненості та стійкості поведінки.

Ефективність методики значною мірою залежить від дотримання принципів доступності, поступовості, систематичності, індивідуалізації та безпечності. Для студентських груп особливо важливо враховувати різний рівень фізичної підготовленості та попередній руховий досвід. Застосування парних вправ повинно передбачати чіткі правила взаємодії, контроль інтенсивності та обов'язкове дотримання техніки безпеки. У цьому контексті засоби карате та інших одноборств можуть використовуватися не як підготовка до спортивного поєдинку, а як педагогічний інструмент розвитку координації, дисциплінованості, швидкості реакції, контролю рухів і впевненості у власних можливостях.

Перспективним є сценарний підхід до організації занять. Його сутність полягає в моделюванні умов, максимально наближених до реальних за структурою, але безпечних за виконанням. Наприклад, здобувач отримує певну ситуацію та має визначити послідовність дій: розпізнати загрозу, збільшити дистанцію, використати словесну комунікацію, обрати безпечний напрям відходу та лише за необхідності застосувати мінімально необхідну захисну дію. Така модель поєднує фізичне виховання, поведінкову підготовку та розвиток навичок прийняття рішень.

Використання одноборств у фізичному вихованні студентів також може позитивно впливати на мотивацію до занять. Сучасні дослідження програмування фізичного виховання із використанням національних одноборств акцентують увагу на необхідності врахування інтересів і потреб студентів та оновлення змісту фізкультурно-оздоровчої діяльності [3]. Практична спрямованість занять із самооборони дає змогу продемонструвати безпосередню користь фізичної активності, що може сприяти підвищенню зацікавленості здобувачів освіти.

Отже, методичні основи формування навичок особистої безпеки здобувачів вищої освіти засобами самооборони мають ґрунтуватися на комплексному поєднанні фізичної, техніко-тактичної, когнітивної, мотиваційної та психологічної підготовки. Основним результатом такого навчання має бути не прагнення до конфліктної взаємодії, а

здатність своєчасно розпізнати загрозу, уникнути небезпечної ситуації, зберегти контроль над власними діями та, за необхідності, застосувати безпечні й пропорційні способи захисту. Інтеграція самооборони в систему фізичного виховання відповідає сучасним освітнім змінам і може розглядатися як практично орієнтований напрям підвищення якості фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

Література:

1. Гавришко С. Г., Гармата О. М., Кириченко В. М. та ін. Організація та методика фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024. № 6(179).

2. Мельник І., Канюка В. Основні складові фізичної підготовки та формування навиків самозахисту студентів спеціальності «Правоохоронна діяльність». Актуальні проблеми правознавства. 2023. Вип. 1. С. 203–208.

3. Косинський Е. О., Дишко О. Л., Сітовський А. М. Програмування фізичного виховання студентів із використанням національних одноборств. Академічні студії. Серія «Педагогіка». 2024. № 4. С. 29–35.

4. Формування військово-прикладних навичок студентів закладів вищої освіти в процесі фізичного виховання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2023. № 1(61). С. 54–63.

5. Юденко О. В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту : навч. посіб. Київ : Національний університет оборони України, 2024. 360 с.

**МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ
УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ
ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ЛЕГКА АТЛЕТИКА»
В УМОВАХ НУШ**

Кравчук Я. І.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
та адаптивної фізичної культури
Приватний вищий навчальний заклад
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»
м. Рівне, Україна*

Послідовне впровадження концепції «Нова українська школа» (НУШ) у базову середню освіту кардинально змінює орієнтири національної системи навчання. Ці трансформації вимагають кардинального переосмислення підходів до фізичного виховання школярів. Сучасний урок фізичної культури в НУШ спрямований не на механічне виконання нормативів, а на формування ключових компетентностей, збереження здоров'я, розвиток мотивації до регулярної рухової активності та виховання ціннісного ставлення до власного тіла. Одним із найпопулярніших серед учнів та водночас фундаментальних елементів нової модельної програми є варіативний модуль «Легка атлетика». Водночас успішність його реалізації повністю залежить від готовності вчителя діяти в нових реаліях, що актуалізує проблему якісного оновлення змісту дисципліни «Легка атлетика з методикою навчання» у закладах вищої освіти, де готують здобувачів спеціальності А 4 Середня освіта (Фізична культура).

Нова система фізичного виховання у середній школі базується на модульному принципі, де кожен варіативний модуль обирається з урахуванням матеріально-технічної бази школи та інтересів учнів. Модуль «Легка атлетика» в НУШ втратив свій суто «легкоатлетичний» академізм. Замість жорсткого тиску залікових секунд і метрів, на перше місце виходить індивідуальний прогрес дитини, формування культури рухів та психоемоційний комфорт під час занять.

Відповідно, майбутній учитель фізичної культури повинен володіти не лише технікою виконання бігових, стрибкових чи металевих вправ, а й специфічними методиками їх адаптації під потреби конкретного класу. Студент бакалаврату має чітко розуміти логіку побудови

сучасного уроку, де оцінюється не абсолютний результат, а особистісне досягнення учня та його старанність.

Мета освітнього обов'язкового компоненту «Легка атлетика з методикою навчання» полягає у формуванні майбутніх учителів фізичної культури системи теоретичних знань, практичних умінь та методичних навичок організації, викладання й оцінювання легкоатлетичних вправ, а також готовності до успішної реалізації варіативного модуля «Легка атлетика» в закладах загальної середньої освіти відповідно до вимог концепції Нової української школи (НУШ) та здійснення позакласної роботи з цього виду спорту.

Щоб підготувати студента до таких вимог, вища школа повинна перебудувати структуру робочої програми «Легка атлетика з методикою навчання». Традиційний підхід, зосереджений на вивченні циклічних видів спорту вищих досягнень, поступається місцем оздоровчій та прикладній спрямованості. Основними методичними напрямами оновлення програми є: гейміфікація процесу навчання; інтеграція диференційного підходу; опанування сучасного інструментарію оцінювання. Гейміфікація процесу навчання зорієнтована на впровадження ігрових і змагальних методів, рухливих ігор з елементами бігу, стрибків і метань, які легко адаптувати для учнів середніх класів. Застосування диференційованого підходу – це навчання студентів володіти методами нормування фізичного навантаження, розподілу класу на мобільні групи за рівнем підготовленості та інтересами. Важливим аспектом – є зміщення фокусу з нормативного оцінювання на формувальне, що передбачає вербальну підтримку, самооцінювання учнів та відстеження індивідуального розвитку. Безпека та психологічний супровід: створення безбар'єрного середовища, попередження травматизму під час занять на відкритих стадіонах і в залах, робота в інклюзивних групах.

Особливе місце у підготовці майбутніх учителів посідає практичний блок. Студенти мають не просто виконувати вправи самостійно, а виступати в ролі модераторів освітнього процесу. Ефективною формою роботи є моделювання фрагментів уроків фізичної культури, де один студент виконує роль учителя, а його однокласники – учнів середньої школи різних медичних груп.

Під час таких практичних занять майбутні педагоги навчаються розробляти конспекти, технологічні карти уроків для варіативного модуля «Легка атлетика» відповідно до концепції НУШ. Здобувачі інтегрують у структуру уроку сучасне нестандартне обладнання, що значно підвищує щільність уроку та емоційне тло заняття.

Зміст варіативного модуля «Легка атлетика» для учнів 5–9 класів в умовах НУШ повністю відійшов від жорсткої спортивної спеціалізації та копіювання дорослих тренувань. Натомість робоча програма дисципліни для здобувачів має орієнтувати їх на три ключові змістові блоки, адаптовані до вікових особливостей школярів: швидкокісно-силові вправи та різновиди бігу; стрибкові вправи; метання.

Швидкокісно-силові вправи та різновиди бігу: біг з різних вихідних положень у формі естафет та рухливих ігор; човниковий біг для розвитку координації та спритності; тривалий біг у рівномірному темпі (біговий фартлек), орієнтований на розвиток загальної витривалості без фіксації часу на швидкість; командний естафетний біг із використанням яскравих та безпечних естафетних паличок чи кілець.

Стрибкові вправи: стрибки у довжину та висоту з місця і з розбігу, але без психологічного тиску «залікової лінії»; стрибки через м'які бар'єри, координаційні драбини та безпечні перешкоди (серійні стрибки); багатоскоки («жабки», «кенгуру»), інтегровані у сюжетні ігри в квести.

Метання легких та нестандартних предметів: метання малих м'ячів або легких безпечних ракеток (на кшталт обладнання IAAF Kids Athletics) на дальність та в ціль; метання з різних положень (сидячи, з колін, з лівої та правої руки) для гармонійного та симетричного розвитку м'язового корсета дитини.

Майбутній учитель має чітко засвоїти, що змістом модуля є не сам біг чи стрибок, а процес усвідомленого керування своїм тілом. Замість вивчення складної класичної техніки (наприклад, низького старту з колодок чи стрибка «фосбері-флоп»), зміст орієнтовано на природну біомеханіку дитини. Студенти навчаються трансформувати складні легкоатлетичні елементи у прості підвідні вправи, що виключає ризик травматизму і знижує емоційне напруження у дітей, які не мають високого рівня фізичної підготовки.

Одним із методичних завдань для студентів є відмова від старої бальної системи оцінки за нормативними таблицями. В умовах НУШ студентів вчать застосовувати чек-листи, індивідуальні картки самоконтролю та щоденники вражень. Майбутній учитель має навчитися хвалити учня за спробу, за покращення власного технічного елемента, за взаємовиручку в командній легкоатлетичній естафеті, формувати мотивацію до тренувальних занять з легкої атлетики.

Такий підхід дозволяє нівелювати страх дитини перед невдачею та створює тривалу внутрішню мотивацію до занять легкоатлетичними вправами упродовж всього життя, що є глобальною метою реформи фізичного виховання.

Таким чином, якісна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до реалізації варіативного модуля «Легка атлетика» в умовах НУШ вимагає системної модернізації робочої програми вищої освіти. Головний вектор методичного оновлення має зміститися зі спортивно-орієнтованого на компетентнісний, особистісно-орієнтований та ігровий підходи. Формування методичної готовності студентів до розробки варіативних уроків, використання інноваційного інвентарю та технологій формувального оцінювання забезпечить вихід шкільної фізичної культури на якісно новий рівень, де головною цінністю є здоров'я та всебічний розвиток кожної дитини.

Література:

1. Дмитрук В., Яковів В., Валькевич О, Ніколаєв С, Захожа Н., Мельник С., & Савчук С. Особливості робочої програми з навчальної дисципліни «Легка атлетика щ методикою навчання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (4(177)). 2024. С. 56–60.
2. Кравчук Я. І., Сотник Ж. Г., Романова В. І., Сотник О. В. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 1 (159). С. 97-101.
3. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти / авт. кол.: Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А. та ін. Київ : Міністерство освіти і науки України, 2024. 45 с. URL: mon.gov.ua

РЕГІОНАЛЬНА ПОЛІТИКА РЕІНТЕГРАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ: ДОСВІД СПОРТИВНИХ ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ РІВНЕНЩИНИ У ПСИХОФІЗИЧНОМУ ВІДНОВЛЕННІ

Кузнєцова О. Т.

*доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри медико-біологічних дисциплін
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я
Національного університету водного господарства
та природокористування
м. Рівне, Україна*

Державна ветеранська політика – це комплекс рішень і послуг для підтримки ветеранів, їхніх сімей та родин загиблих, що базується на медичній реабілітації, соціальній реінтеграції та економічній самостійності. Децентралізація ветеранської політики забезпечується місцевими державними адміністраціями та органами місцевого самоврядування, які на місцевому рівні імплементують державну політику, розробляють цільові регіональні програми та співпрацюють з ветеранським активом [5, с. 82]. Мета цього полягає в перенесенні центру прийняття рішень на рівень територіальних громад, щоб забезпечити швидкий, адресний і зручний доступ ветеранів та їхніх родин до реабілітації, медичних послуг, працевлаштування та соціальної підтримки безпосередньо за місцем проживання. Вчені зазначають, що на даний час «надзадачею для органів влади та органів місцевого самоврядування є концептуальне переосмислення підходу до соціальної підтримки ветеранів, що передбачає перехід від системи надання пільг до створення умов для їх саморозвитку та самозабезпеченості» [2, с. 177]. Ключовими напрямками ветеранської політики є медична допомога (фізична реабілітація, протезування та психологічна підтримка); професійний розвиток (перенавчання на цивільні спеціальності та сприяння у працевлаштуванні); правовий захист (безоплатна юридична допомога та гарантії від держави) [4; 6; 7].

Провідними інструментами регіональної політики реінтеграції ветеранів у соціально-трудові відносини на Рівненщині є послуги служби зайнятості, ветеранські гранти та інститут фахівців із супроводу. Вони допомагають військовим знайти роботу, навчатися та відкривати власний бізнес [4]. Ветерани, військовослужбовці та їхні рідні можуть безоплатно отримати фахову психологічну допомогу [6].

Рівненська територіальна громада долучилася до проекту «Активні громади», щоб впровадити європейську модель спорту – систему, у

якій спортивні клуби працюють за принципами громадських організацій (ГО): прозоро, відкрито та з фокусом на розвиток, спілкування і нові можливості для кожного [1]. Спортивні ГО на Рівненщині відіграють роль каталізатора психофізичного відновлення ветеранів, що є базовим етапом перед їхнім поверненням на цивільний ринок праці. Через спорт громадський сектор допомагає колишнім військовим відновити працездатність, подолати соціальну ізоляцію та навіть знайти нові професійні ролі. В регіоні взаємодія громадських організацій, спортивних клубів та держави відбувається через конкретні кейси та програми [3].

Діяльність ГО «Ветеранський спортивний клуб «Неможливого не буває» офіційно інтегрована у міську соціальну програму «Соціальний захист Захисників і Захисниць України та членів їх сімей» на 2024–2026 роки. ГО взяла участь в оголошеному Департаментом соціальної політики Рівненської міської ради конкурсі та подала проєкт, орієнтований на розвиток і популяризацію ветеранського спорту, фізичної реабілітації, повернення захисників та захисниць до цивільного життя. На реалізацію заходів ветеранський спортивний клуб отримує фінансову підтримку з бюджету Рівненської міської територіальної громади, яка передбачена Міською соціальною програмою «Соціальний захист Захисників і Захисниць України та членів їх сімей» на 2026 рік (<https://rivnerada.gov.ua/portal/view-content/22002>). Члени клубу – Михайло Сікорський, Павло Коритнюк та інші ветерани на зустрічах зі здобувачами вищої освіти, професорсько-викладацьким складом університету та рівнянами підкреслюють, що мріють залучити ще більше колишніх військових до активного способу життя, надихають поранених на адаптацію через спорт, доводять, що спортивні успіхи згуртовують українське суспільство всередині країни та показує ветеранів як переможців та лідерів [3].

У контексті нашого дослідження окрему увагу заслуговує Павло Коритнюк – здобувач вищої освіти Навчально-наукового інституту охорони здоров'я Національного університету водного господарства та природокористування, майстер спорту України з пара-пауерліфтингу. 29 листопада 2025 року на турнірі «Звитяга Нескорених» Павло Коритнюк здобув три золоті медалі в дисциплінах на витривалість та функціональну силу. 1 грудня 2025 року на Всеукраїнських змаганнях серед ветеранів «Гарт» Павло здобув ще одну золоту медаль у розділі пара-пауерліфтингу. У ваговій категорії до 82 кг він показав максимальний результат у жимі лежачи – 155 кг, посівши 1 місце (Профіль ННІОЗ <https://nuwm.edu.ua/nuwm/struktura/navchalno-naukovi-instituty/nni-oz/novyny-ta-oholoshennia/>). Основний масив міжнародних

триумфів Павла Коритнюка (зокрема вивожування чотирьох золотих медалей на *Strong Spirit's Games* у Мадриді) припав на кінець 2025 року, за що у січні 2026 року він був офіційно нагороджений орденом «За мужність» III ступеня та відзначений званням майстра спорту України.

Також діяльність ветеранського спортивного клубу є важливою складовою регіональних та всеукраїнських ініціатив. Проєкт «Наші тут», що створений ГО «Центр ініціатив «Повернись живим», зібрав перелік місць, де ветерани можуть займатися футболом, джиу-джитсу, іншими видами спорту, чи отримати психологічну підтримку [7]. Клуб внесений до інтерактивної мапи просторів для відновлення та адаптивного спорту ветеранів на Рівненщині [7].

ГО Центру ініціатив «Повернись живим» (<https://cbacenter.ngo>) став співорганізатором фестивалів з адаптивних видів спорту. Заходи проводять для військовослужбовців, ветеранів та їхніх родин. До проведення фестивалів долучаються громадські та державні організації, зокрема Управління у справах молоді та спорту Рівненської міської ради, ГО «Ветеранська Сотня», Федерація бадмінтону Рівненської області та інші. Фестивалі присвячують пам'яті загиблих бійців із Рівненщини. Команда ветеранського відділу Центру ініціатив «Повернись живим» не лише допомагає з організацією подій, а й надає спорядження для адаптивного спорту. Останні заходи Центру ініціатив «Повернись живим» у 2026 році – це відкритий матч з баскетболу на кріслах колісних в Івано-Франківську у липні 2026 року. На майданчику зустрілися змішані команди ветеранів, тренерів та гравців БК «Говерла».

Активна громадська діяльність, допомога у пошуку та підборі фахівців для відновлення психоемоційного і фізичного здоров'я здійснюється ГО «Центр реабілітації «Lesot» у м. Рівне.

Висновок. Професійна реінтеграція демобілізованих учасників бойових дій під час війни та в період повоєнного відновлення економіки є значним викликом для держави. Упродовж років окупації і воєнних дій в Україні вибудовується цілеспрямована політика підтримки ветеранів та їх сімей, розробляються відповідні інструменти та заходи задля ефективної соціально-трудової адаптації військовослужбовців. Рівненська область бере активну участь у посиленні ветеранського руху, впровадженні програм підтримки демобілізованих учасників бойових дій у їх реінтеграції у цивільне життя. Спортивні ГО трансформують ветеранську політику Рівненщини від простої виплати допомоги до створення активних спільнот, де ветеран відновлює лідерські якості та легше інтегрується в трудові колективи.

Література:

1. «Активні громади» на Рівненщині. Міністерство молоді та спорту України. Офіційний вебпортал. Новини. URL: <https://mms.gov.ua/news/aktyvni-hromady-na-rivnenshchyni>
2. Коваль Г.В., Мурашко Д.М. Державна ветеранська політика: виклики сьогодення. *Право та державне управління*. 2024. 176–182. <https://doi.org/10.32782/pdu.2024.4.23>
3. Кузнєцова О. Ініціативи громадських організацій Рівненщини в розвитку фізичної культури та спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (2(201), 2026. 113–120. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.02\(201\).20](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.02(201).20)
4. На Рівненщині працює 105 фахівців із супроводу ветеранів: як знайти свого у громаді (опубл. 17 лютого 2026 року). URL: <https://www.rv.gov.ua/news/na-rivnenshchyni-pratsiuie-105-fakhivtsiv-iz-suprovodu-veteraniv-iak-znaity-svocho-u-hromadi>
5. Ободзінський О. Інституційно-правовий механізм формування і реалізації державної ветеранської політики. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Державне управління*, 22(2), 2025. 80–87. <https://doi.org/10.17721/2616-9193.2025/22-11/14>
6. Психологічна допомога для ветеранів та їхніх родин: як знайти фахівця на Рівненщині (опубл. 31 липня 2026 року). URL: <https://www.rv.gov.ua/news/psykholohichna-dopomoha-dlia-veteraniv-ta-ikhnikh-rodyn-iak-znaity-fakhivtsia-na-rivnenshchyni>
7. Степанчук М. Простори відновлення: де ветерани та ветеранки можуть знайти підтримку на Рівненщині. URL: <https://suspilne.media/rivne/1313007-prostori-vidnovlenna-de-veterani-ta-veteranki-mozut-znajti-pidtrimku-na-rivnensini/>

СПОРТИВНА АКРОБАТИКА ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Локотенко О. В.

*здобувачка кафедри фізичного виховання і спорту
Дніпровський державний технічний університет
м. Кам'янське, Дніпропетровська область, Україна*

Розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку є одним із пріоритетних напрямів сучасного фізичного виховання. Саме в цей віковий період нервова система характеризується високою пластичністю, а організм найбільш чутливий до формування нових рухових навичок. Достатній рівень розвитку координаційних здібностей забезпечує успішне засвоєння рухових дій, сприяє гармонійному фізичному розвитку, покращує просторову орієнтацію, рівновагу, швидкість реакції та здатність швидко перебудовувати рухи відповідно до змін умов діяльності [2, с. 49]. Науковці [3, с. 5; 5, с. 122] наголошують, що саме молодший шкільний вік є найбільш сприятливим періодом для розвитку координаційних здібностей, тому використання спеціально підібраних фізичних вправ у цей час є особливо ефективним.

Одним із найефективніших засобів розвитку координації є спортивна акробатика. Цей вид спорту поєднує різноманітні вправи, які потребують високої точності рухів, збереження рівноваги, просторового орієнтування, узгодженості роботи окремих частин тіла та швидкого переключення між руховими діями. Виконання акробатичних елементів сприяє комплексному розвитку фізичних якостей, удосконаленню діяльності вестибулярного апарату та формуванню правильної постави. Крім того, заняття спортивною акробатикою позитивно впливають на дисциплінованість, уважність, сміливість та впевненість дітей у власних можливостях [1, с. 136; 4, с. 60].

Координаційні здібності включають уміння точно диференціювати м'язові зусилля, підтримувати статичну і динамічну рівновагу, орієнтуватися у просторі, швидко реагувати на зміну ситуації та перебудовувати рухові дії. Саме ці компоненти активно розвиваються під час виконання перекидів, стійок, перекатів, вправ на рівновагу, стрибків та парних акробатичних вправ. Регулярне виконання таких вправ сприяє вдосконаленню взаємодії центральної нервової системи та опорно-рухового апарату, що забезпечує більш якісне керування рухами та формування стійких рухових навичок [5, с. 123].

Результати сучасних досліджень [1, с. 137; 4, с. 61] свідчать, що використання спеціально розроблених комплексів вправ зі спортивної акробатики дозволяє значно покращити показники рівноваги, точності рухів, просторової орієнтації та швидкості реакції дітей 6–10 років. Особливо ефективним є поєднання базових акробатичних вправ із рухливими іграми, естафетами та вправами на координаційних доріжках, що підвищує інтерес дітей до занять і забезпечує їх різнобічний фізичний розвиток.

Отже, спортивна акробатика є ефективним засобом розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку. Вона забезпечує комплексний вплив на фізичний розвиток, удосконалює роботу нервово-м'язового апарату, сприяє формуванню правильної постави, підвищує рівень фізичної підготовленості та створює основу для успішного оволодіння іншими видами рухової діяльності. Систематичне використання засобів спортивної акробатики у процесі фізичного виховання є доцільним як у закладах загальної середньої освіти, так і в дитячо-юнацьких спортивних школах.

Література:

1. Kravchuk T, Pashchenko N. Determining the level of physical fitness of children at the stage of selection for groups of initial training in acrobatics. *Health-Sav Technol Rehabil Phys Ther.* 2022;3(1):135-142. <https://doi.org/10.58962/HSTRPT.2022.3.1.135-142>
2. Kyzim, P., Fedorov, E., & Batieieva, N. (2021). Features of the development of the coordination abilities of fitness athletes aged 8-9 years. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, (5(85), 48–54. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2021-5.007>
3. Morozov D, Kryventsova I, Prusik K. Features of the development of coordination abilities in young schoolchildren. *Pedagogy of Health.* 2024;3(1):4-10. <https://doi.org/10.15561/health.2024.0101>
4. Lyulina N, Zakharova L, Vetrova I. Effect of complex acrobatic elements in the development of physical skills of preschool children. *Physical Education of Students.* 2013;17(4):59-62. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.662618>
5. Nesterchuk, N. Y., Sydoruk, I. O., Zarichniuk, I. R., & Chopovskyi, D. P. (2022). DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF CHILDREN OF YOUNGER SCHOOL AGE. *Rehabilitation and Recreation*, 13, 121-125. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.13.16>

РОЛЬ САМОСПІВЧУТТЯ У ПРОЯВАХ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СЕРЕД СПОРТСМЕНІВ БОЙОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Марченко Г. Є.

магістр

*Зігмунд Фройд Університет Україна
м. Київ, Україна*

Вступ. Специфіка професійного спорту це постійна конкурентна атмосфера та різні фактори стресу (змагання, відбір в команду, травми, закінчення кар'єри, скорочення фінансування та ін.) на відміну від повсякденного життя людей (Backman et al., 2024, Nuetzel, 2023, Belem, et al, 2014). Для спортсменів критичне значення має володіння належними навичками та компетенціями які допомагають керувати емоціями, мотивацією та результатами в стресовому конкурентному середовищі (Backman et al., 2024, Latinjak, 2025, Litwic-Kaminska, 2013). Сучасне розуміння спортивної резильєнтності (Gupta et al., 2021) виводить на перший план її мультимодальну структуру, де метакогнітивні та емоційні здібності відіграють вирішальну роль у підтримці внутрішньої рівноваги. У зв'язку з цим, самоспівчуття можна розглядати як один із ключових інструментів рівноваги, що дозволяє атлету конструктивно опрацьовувати травматичний досвід, забезпечуючи тим самим позитивну динаміку процесу адаптації не лише в межах спортивної арени, а й у ширшому життєвому контексті (Gupta et al., 2021).

Мета. Дослідити роль самоспівчуття у формування резильєнтності серед спортсменів бойових видів спорту.

Дослідницьке питання. Яким є зв'язок самоспівчуття та резильєнтності у спортсменів бойових видів спорту?

Методи. Для збору даних ми розробили опитувальник, який містив питання про вік, стать, вид бойового мистецтва, досвід, стаж, звання, призові місця всеукраїнських, міжнародних змагань та олімпійських ігор, участь у збірних. А також 2 валідизовані методики:

1. Шкала готовності до пробачення себе, як частина діагностичного інструменту опитувальника «Шкала глибинної готовності до пробачення» (Heartland Forgiveness Scale, L. Y. Thompson, C. R. Snyder, L. Hoffman et al., 2005). В українській адаптації Носенко О. Л., Сокур А. В.. 2010-2011 р., ми в цьому дослідженні використали для вимірювання показника самоспівчуття до себе;

2. Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) розроблена Laura Campbell – Sills, Ph.D., and Murray B. Stein, M. D., 2003, та адаптована для української вибірки (Mykola Stanislavchuk – Professor, MD, PhD, Head of Internal Medicine Chair №1 of National Pirogov Memorial Medical University, Vinnytsya, Iryna Shapoval – MD,

Inna Orlova – MD, Natalia Litomina – bilingual translator with Ukrainian language as mother tongue, Svitlana Nechyporuk – bilingual translator with Ukrainian language as mother tongue, Galyna Gaponova – back-translator with English as mother tongue, Viktoriya Kalantarov – back-translator with English as mother tongue, Kramar Valentyna – methodologist. Ми в цьому дослідженні використали для вимірювання показника резильєнтності.

Процедура збору даних включала збір поінформованої згоди на участь у дослідженні та згоди на збір персональних даних. До участі запрошувалися хто спортсмени (14 років і старше) чоловіки і жінки бойових видів спорту, а саме: бокс, карате, ММА, джиу-джитсу, кікбоксінг, муай-тай, тхеквондо, дзюдо, самбо, греко-римська боротьба, вільна боротьба, сумо, айкідо. Опитування проводилось у форматі: анкетування спортсменів до тренувань, та on-line опитування в google forms.

Збір даних відбувався з 07.08.2025 р. по 12.01.2026 року у змішаній формі: частина респондентів заповнювала опитувальник самостійно онлайн, в той час як інша частина відповідала на питання в роздрукованому вигляді на папері. Спортсмени бойових видів спорту були набрані за допомогою оголошень в інтернет-ресурсах, присвячених бойовим видам спорту, знайомству з тренерами і відомими професійними спортсменами.

Аналіз отриманих даних включав описову статистику та кореляційний аналіз між показниками самоспівчуття та резильєнтності за допомогою Jamovi.

Результати. До складу досліджуваної групи увійшли 83 осіб (70 чоловіків 84,3% і 13 жінок 15,7%), віковий діапазон: 14–40 років; середній вік = 19,73, SD = 6,15, MD = 18, MODE = 15.

89,2% – 74 опитаних спортсменів були призерами українських змагань, 50,6% – 42 опитаних спортсмени були призерами міжнародних змагань.

Таблиця 1

Середній показник самоспівчуття у спортсменів

	AV	MD	SD	MO
Жінки	26,85	27	3,46	26
Чоловіки	28,01	28	4,46	27

Таблиця 2

Середній показник резильєнтності у спортсменів

	AV	MD	SD	MO
Жінки	26,08	25	7,66	32
Чоловіки	30,57	31	5,45	29

Обговорення. Описові статистики свідчать, що чоловіки-спортсмени демонстрували вищий рівень самоспівчуття (AV = 28,01,

SD = 4,46) порівняно з жінками-спортсменками (AV = 26,85, SD = 3,46).

Отримані описові статистики свідчать про те, що чоловіки-спортсмени демонструють вищий середній рівень резильєнтності (M = 30,57) порівняно з жінками-спортсменками (M = 26,08). Важливо відзначити, що стандартне відхилення у жіночій групі (SD = 7,66) більше аналогічного показника у чоловіків (SD = 5,45). Це вказує на різницю індивідуальних показників резильєнтності серед жінок-спортсменок порівняно з чоловіками.

Кореляційний аналіз (r Пірсона) зв'язку самоспівчуття та резильєнтності в цій групі показав 0,446, а також $p < ,001$.

Результати аналізу виявили статистично значущий помірний позитивний зв'язок між рівнем самоспівчуття (представленого субшкалою пробачення до себе) та рівнем резильєнтності ($r = 0,446$, $p < 0,001$). Цей показник кореляції ($r = 0,446$) свідчить про те, що у чоловіків-спортсменів зі збільшенням здатності пробачення до себе зростає і їхній рівень психологічної стійкості. Надзвичайно низьке р-значення ($p < 0,001$) дозволяє відхилити нульову гіпотезу про відсутність зв'язку, підтверджуючи, що виявлений взаємозв'язок є статистично значущим і, ймовірно, існує у генеральній сукупності, а не є результатом випадковості у вибірці.

Цей результат підкреслює важливість самоспівчуття як ключового психологічного ресурсу для формування та підтримки резильєнтності у спортсменів бійцівських видів спорту. Він підтверджує, що здатність до прощення себе може відігравати значну роль у здатності спортсменів адаптуватися до стресових чинників та відновлюватися після невдач, що є критично важливим у висококонкурентному спортивному середовищі вищих досягнень.

Висновки. На підставі отриманих даних опитування було виявлено позитивну кореляцію помірної сили між самоспівчуттям та рівнем резильєнтності у спортсменів бійцівських видів спорту ($r=0,446$; $p<0,001$). Встановлено, що хоча чоловіки демонструють вищу психологічну резильєнтність, рівень самоспівчуття не має чіткої гендерної різниці. На відміну від резильєнтності, яка зростає пропорційно спортивному досвіду та здобуткам, самоспівчуття залежить від такого соціодемографічного показника, як вік. Відсутність зв'язку між досліджуваними факторами та конкретним видом єдиноборств або результативністю на турнірах вказує на універсальність механізмів психологічної адаптації.

Підсумовуючи, можна зазначити, що самоспівчуття може розглядатися як один із ключових психологічних ресурсів, який живить спортивну резильєнтність, проте досліджень, сфокусованих саме на

чоловіках бійцівських видів спорту, наразі недостатньо і потребує більшої кількості досліджень.

Отже, інтеграція концепції самоспівчуття в спортивну психологію дозволяє по-новому поглянути на природу резильєнтності спортсменів та пропонує конструктивний, науково обґрунтований шлях до поєднання високих досягнень із збереженням ментального здоров'я та довгострокового професійного розвитку атлетів.

Обмеження дослідження. Важливо зазначити, що у досліджуваній групі є дисбаланс респондентів: чоловіки складали 84,3% (n=70), тоді як жінки – лише 15,7% (n=13). Ця різниця вибірки є ключовим фактором, який необхідно враховувати при інтерпретації результатів статистичного аналізу.

Література:

1. Backman, E., Hejl, C., Henriksen, K., & Zettler, I. (2024). Compassion matters in elite sports environments: Insights from high-performance coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 75, 102718.
2. Nuetzel, B. (2023). Coping strategies for handling stress and providing mental health in elite athletes: a systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1265783.
3. Belem, de Oliveira, S. M. (2011). The zipper effect: Why different positions along the chromosome suffer different selection pressures. *Physica A: Statistical Mechanics and its Applications*, 390(3), 492-498.
4. Belem, I. C., Caruzzo, N. M., Nascimento, J. R. A. D., Vieira, J. L. L., & Vieira, L. F. (2014). Impact of coping strategies on resilience of elite beach volleyball athletes. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 16(04), 447-455.
5. Latinjak, A. T. (2025). Integrative self-regulation model for sport and exercise: Theory and implications for comprehensive training. *Performance Enhancement & Health*, 13(4), 100350.
6. Litwic-Kaminska, K. (2013). Resiliency and stress experience among judo and taekwondo athletes. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 4(2), 167-172.
7. Gupta Schinke, R. J., Battocchio, R. C., Dube, T. V., Lidor, R., Tenenbaum, G., & Lane, A. M. (2012). Adaptation processes affecting performance in elite sport. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6(2), 180-195.
8. Gupta, S., & McCarthy, P. J. (2022). The sporting resilience model: A systematic review of resilience in sport performers. *Frontiers in psychology*, 13, 1003053.

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВИЖИВАННЯ КУРСАНТІВ В УМОВАХ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ

Михнюк О. В.

кандидат педагогічних наук,

старший викладач

*кафедри спеціальної фізичної підготовки та виживання
Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова
м. Житомир, Україна*

Актуальність проблеми. Підготовка курсантів до дій в умовах виживання охоплює орієнтування на місцевості, подолання перешкод, надання домедичної допомоги, евакуацію постраждалих та прийняття рішень у складній обстановці. На початкових етапах навчання ці дії відпрацьовуються окремо, що дає можливість засвоїти техніку їх виконання. Однак під час виконання реального завдання вони поєднуються між собою і здійснюються на тлі фізичної втоми, дефіциту часу та неповної інформації. Саме тому успішне виконання окремої справи ще не свідчить про готовність курсанта діяти так само ефективно в ускладнених умовах.

Проблема полягає в тому, що навчання часто має поелементний характер, тоді як практична діяльність потребує послідовного виконання комплексу взаємопов'язаних дій. Після фізичного навантаження курсант може втрачати точність, повільніше оцінювати обстановку, помилятися у визначенні пріоритетів або порушувати взаємодію у групі. Тому під час підготовки важливо оцінювати не тільки результат окремого нормативу, а й те, наскільки стійко курсант зберігає засвоєний порядок дій у складних умовах.

У наукових працях психофізична готовність майбутніх офіцерів розглядається як поєднання фізичної підготовленості, психологічної стійкості та здатності виконувати професійні завдання [1]. Значення спеціальної фізичної підготовки для адаптації військовослужбовців до стрес-факторів навчально-бойової та бойової діяльності також відзначається у дослідженнях С. С. Федака, С. В. Романчука та О. І. Поповича [2]. Сучасні підходи до підготовки курсантів передбачають її наближення до умов майбутньої професійної діяльності [5].

Мета роботи полягає в обґрунтуванні підходу до формування навичок виживання курсантів шляхом поступового ускладнення комплексного завдання та визначенні показників, за якими можна

встановити зниження ефективності дій під впливом фізичного й психоемоційного навантаження.

У роботі використано аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, порівняння, систематизацію, педагогічне моделювання та узагальнення практичного досвіду проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки і виживання.

Навички виживання в цьому дослідженні розглядаються як здатність курсанта оцінити обстановку, визначити першочергові дії, обрати безпечний спосіб виконання завдання, реалізувати прийняте рішення та оцінити його результат. При цьому курсант повинен зберігати працездатність і взаємодію з іншими членами групи. Відповідно, під час оцінювання слід враховувати не лише час виконання, а й правильність рішень, допущені помилки, дотримання вимог безпеки та якість взаємодії.

В основу заняття пропонується покласти одне комплексне завдання, складність якого поступово змінюється. Це дозволяє простежити, як фізичне навантаження та зміна обстановки впливають на якість уже засвоєних дій. У такому випадку стрес не є самоціллю заняття, а використовується як чинник, що допомагає виявити слабкі місця у підготовленості курсанта.

Комплексне завдання може включати марш зі спорядженням, орієнтування та вихід у визначений район, виявлення умовно постраждалого, оцінювання його стану, надання допомоги, вибір способу евакуації та подальшу зміну вихідних даних. Після цього курсант або група повинні повторно оцінити ситуацію і прийняти нове рішення.

Такі етапи пов'язані між собою. Помилка під час орієнтування призводить до втрати часу, неправильна оцінка стану постраждалого впливає на порядок надання допомоги, а невдалий вибір способу евакуації збільшує фізичне навантаження на групу. Тому важливо оцінювати не окремі дії самі по собі, а їх послідовність і взаємний вплив.

Підготовку можна проводити у три етапи. Спочатку курсант виконує завдання у звичних умовах і демонструє правильність засвоєного алгоритму. Після цього те саме завдання виконується після дозованого фізичного навантаження. На третьому етапі додається один додатковий чинник, наприклад обмеження часу, неповна інформація, зміна маршруту або складу спорядження.

Ускладнювати завдання слід лише після того, як попередній варіант виконується стабільно. Інакше важко визначити, що стало причиною помилки: недостатньо засвоєна техніка, фізична втома чи неправильна оцінка нової ситуації. Фізичне навантаження повинно викликати

стомлення, але не доводити курсанта до стану, за якого він уже не здатний повноцінно сприймати інформацію та приймати рішення.

У дослідженні V. R. LeBlanc показано, що гострий стрес може негативно впливати на увагу, пам'ять, процес міркування та виконання складних завдань [3]. Тому надмірне виснаження під час заняття ускладнює оцінювання реального рівня підготовленості.

Результати виконання завдання можна оцінювати за практичним, фізичним, когнітивним, психологічним і командним критеріями. Практичний критерій характеризує правильність та послідовність виконання дій. Фізичний відображає здатність зберігати необхідний темп, координацію і техніку після навантаження. Когнітивний пов'язаний з оцінюванням обстановки та обґрунтованістю прийнятих рішень. Психологічний характеризує самоконтроль і поведінку курсанта в ускладнених умовах, а командний – якість комунікації, розподіл ролей та узгодженість роботи групи. Такий підхід узгоджується з критеріями оцінювання психофізичної витривалості майбутніх військових фахівців [4].

Під час заняття варто фіксувати час виконання завдання і прийняття рішення, кількість технічних і тактичних помилок, порушення вимог безпеки, потребу в підказках, точність орієнтування та якість взаємодії між членами групи.

Помилки слід розмежовувати за їх наслідками. Критичними можна вважати ті, що створюють загрозу здоров'ю, порушують вимоги безпеки або роблять подальше виконання завдання неможливим. Інші помилки можуть впливати на швидкість чи якість виконання, але не призводять до зриву завдання. Такий підхід дозволяє уникнути ситуації, коли швидкість виконання формально компенсує небезпечне рішення.

Особливу увагу слід приділяти моменту, після якого якість дій курсанта починає знижуватися. Якщо помилки з'являються одразу після фізичного навантаження, причину слід шукати у рівні фізичної підготовленості або дозуванні навантаження. Якщо вони виникають після зміни вихідних даних, це може вказувати на труднощі з оцінюванням ситуації та перебудовою плану. Якщо окремі дії виконуються правильно, але група не справляється із завданням, необхідно звернути увагу на комунікацію та розподіл ролей.

Таким чином можна не лише зафіксувати кінцевий результат, а й визначити, на якому саме етапі виникла проблема та який компонент підготовленості потребує подальшого вдосконалення.

Після виконання сценарію необхідно провести розбір. Доцільно послідовно відновити перебіг подій, зіставити вихідні дані з прийнятими рішеннями та визначити причини основних помилок. Важливо, щоб курсант сам пояснив, які ознаки ситуації він не врахував

і коли необхідно було змінити спосіб дій. Це сприяє не лише виправленню окремої помилки, а й кращому розумінню логіки прийняття рішень.

Організація таких занять потребує поступового ускладнення завдань, контрольованого фізичного навантаження, попереднього засвоєння безпечної техніки, медико-педагогічного контролю та врахування рівня підготовленості курсантів. На початкових етапах бажано вводити лише один новий стресовий чинник, щоб можна було чітко визначити його вплив на результат.

Запропонований підхід відрізняється тим, що в центрі оцінювання перебуває не окрема вправа, а збереження якості дій упродовж усього комплексного завдання. Це дозволяє встановити зв'язок між фізичним або психоемоційним навантаженням, допущеною помилкою та подальшим рішенням курсанта.

Висновки. Формування навичок виживання курсантів має поєднувати засвоєння окремих дій із їх подальшим виконанням у межах цілісного сценарію. Після відпрацювання алгоритму у звичайних умовах його слід перевіряти після фізичного навантаження, а надалі – за змінених вихідних даних.

Література:

1. Височіна Н. Л., Гуніна Л. М., Хацаюк О. В., Котляренко Л. Т., Головащенко Р. В., Івченко А. О. Модель психофізичної готовності майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням. *Військова освіта*. 2021. № 1 (43). С. 24–42. DOI: 10.33099/2617-1783/2021-43/24-42.
2. Федак С. С., Романчук С. В., Попович О. І. Спеціальна фізична підготовка як засіб адаптації до стрес-факторів навчально-бойової та бойової діяльності військовослужбовців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 11. С. 88–90.
3. LeBlanc V. R. The effects of acute stress on performance: implications for health professions education. *Academic Medicine*. 2009. Vol. 84, No. 10 Suppl. P. S25–S33. DOI: 10.1097/ACM.0b013e3181b37b8f.
4. Костів С. Ф. Критерії, показники і рівні оцінювання розвитку психофізичної витривалості майбутніх професіоналів військового управління. *Військова освіта*. 2018. № 1 (37). С. 166–173.
5. Забора А., Соколов О., Лопатюк О., Хацаюк О., Шевченко Т. Актуальні напрями удосконалення системи фізичної підготовки слухачів та курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. *Військова освіта*. 2022. № 1 (45). С. 59–70. DOI: 10.33099/2617-1783/2022-45/59-70.

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Романова В. І.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
та адаптивної фізичної культури*

Приватний вищий навчальний заклад

*«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»*

м. Рівне, Україна

Удосконалення національної системи вищої освіти в Україні, зумовлена інтеграцією до європейського освітнього простору та вимогами Нової української школи (НУШ), висуває нові вимоги до професійної компетентності педагогів. Особливого значення це набуває у контексті підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Сучасний педагог цієї галузі має бути не лише транслятором рухових умінь і навичок, а й висококомпетентним фахівцем, здатним проєктувати інноваційне освітнє середовище, мотивувати здобувачів освіти до здорового способу життя та здійснювати індивідуалізацію процесу фізичного виховання.

Традиційна система підготовки у закладах вищої освіти (ЗВО), яка тривалий час спиралася переважно на репродуктивні методи навчання та жорстку регламентацію практичних занять, наразі не в змозі повною мірою задовольнити потреби сучасної школи. Виникає нагальна потреба у впровадженні інноваційних технологій навчання під час викладання фундаментальних дисциплін цивільного та професійного циклу, серед яких провідне місце посідає обов'язковий компонент «Теорія і методика фізичного виховання» (ТМФВ). ТМФВ є фундаментом професійного мислення майбутнього вчителя, оскільки поєднує глибокі теоретичні знання з реальними методичними інструментами їх реалізації.

Питання інноваційних підходів у вищій фізкультурній освіті, технологізації навчання та формування професійної готовності майбутніх фахівців досліджували багато вітчизняних та закордонних науковців [1; 2; 3]. У їхніх працях розглядаються загальнопедагогічні аспекти впровадження інновацій, комп'ютеризація навчального процесу та інтерактивні методи взаємодії студентів і викладачів. Водночас специфіка поєднання цифрових, інтерактивних та

здоров'язбережувальних технологій безпосередньо у процесі викладання ТМФВ для майбутніх учителів фізичної культури потребує глибшого теоретичного обґрунтування та систематизації, що й зумовило вибір теми дослідження.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні, систематизації та аналізі досвіду впровадження інноваційних технологій навчання у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури (на прикладі обов'язкового компоненту «Теорія і методика фізичного виховання»).

Під «інноваційними технологіями навчання» у вищій школі розуміють системний метод створення, застосування і визначення всього процесу викладання і засвоєння знань з урахуванням технічних і людських ресурсів та їх взаємодії, що ставить своїм завданням оптимізацію форм освіти. У контексті підготовки вчителів фізичної культури інноваційні технології доцільно класифікувати за декількома основними напрямками:

- *Інформаційно-комунікаційні (цифрові) технології*: мультимедійні лекції, платформи дистанційного та змішаного навчання, мобільні додатки для моніторингу рухової активності, фітнес-трекери, комп'ютерне моделювання біомеханічних рухів, системи тривимірного аналізу техніки виконання вправ.

- *Інтерактивні технології навчання*: метод проєктів, кейс-методи (аналіз конкретних педагогічних ситуацій), командно-орієнтоване навчання (Team-Based Learning), ділові та рольові ігри, дискусійні панелі.

- *Здоров'язбережувальні та фітнес-технології*: новітні системи кондиційного тренування, кросфіт, стретчинг, пілатес, що інтегруються у зміст методичної підготовки для подальшого використання у шкільній практиці.

- *Технології особистісно-орієнтованого та компетентнісного навчання*: побудова індивідуальних освітніх траєкторій, портфоліо досягнень студента, технології критичного мислення.

Впровадження цих технологій руйнує традиційний стереотип про те, що підготовка вчителя фізичної культури є виключно процесом розвитку його фізичних якостей. Сучасний освітній тренд зміщує акцент на когнітивну та методичну гнучкість студента.

Викладання лекційного та практичного матеріалу з ТМФВ вимагає відходу від статичного викладу інформації. Директивні лекції замінюються на інтерактивні візуалізовані блоки. Використання сучасних систем управління навчанням (LMS), таких як Google Classroom або Moodle, дозволяє структурувати теоретичний матеріал,

забезпечувати постійний доступ до методичних першоджерел, відеоматеріалів зразкових уроків та критеріїв оцінювання.

Особливу роль відіграє впровадження комп'ютерного моделювання. Під час вивчення розділу «Методика навчання рухових дій» студенти за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення можуть розбирати фази рухів (опорні точки, моменти відштовхування, траєкторії польоту) на складові елементи. Це дозволяє майбутньому вчителю наочно побачити типові помилки учнів та навчитися підбирати ефективні підвідні вправи. Крім того, використання хмарних сервісів дає змогу організувати спільну роботу студентів над розробкою дидактичних матеріалів: створенню ментальних карт (Mind Maps) з класифікації фізичних вправ, підготовці інтерактивних презентацій чи розробці цифрових планів-конспектів уроків фізичної культури для різних вікових груп.

Практичні заняття з навчального курсу ТМФВ виступають базовим фундаментом, де відбувається шліфування професійних і дидактичних навичок майбутнього вчителя фізичної культури. Сучасний вектор модернізації освіти вимагає відтворення реальних обставин освітнього процесу закладу загальної середньої освіти безпосередньо в межах університетської аудиторії або тренувального залу. До найбільш продуктивних інструментів такого типу належать:

- *Метод аналізу конкретних ситуацій (Case-study)*. Освітній процес будується навколо розбору реальних чи штучно створених кризових прецедентів, характерних для шкільних уроків фізичної культури. Прикладами таких деструктивних чинників можуть слугувати: «демонстрація п'ятикласником фобій щодо травматизації під час виконання рухового завдання та його повна відмова від виконання тієї чи іншої вправи» або «деструктивна поведінка та міжособистісна суперечка капітанів учнівських команд під час рухливої гри». Здобувачі освіти у складі малих робочих груп досліджують першопричини інциденту, обґрунтовують комплексні сценарії врегулювання кризи крізь призму теорії виховання, вікової психології та методики викладання, після чого виносять свої напрацювання на загальне обговорення.

- *Моделювально-ігрові системи навчання*. Реалізуються через формат рольового практикуму «Я – вчитель фізичної культури». Хтось із майбутніх фахівців перебирає на себе функцію вчителя і демонструє проведення частини заняття (організаційного етапу, розминки чи дидактичного супроводу вивчення складнокоординаційного елемента). Решта академічної групи трансформується у дитячий колектив конкретної вікової категорії, специфікуючи поведінку відповідно до визначеного рівня фізичного розвитку, соматичного здоров'я чи навіть

імітуючи типові розлади дисципліни на уроці. Логічним завершенням цього процесу є глибокий колегіальний розбір, саморефлексія та оцінка методичних помилок.

– *Проектний підхід*. Фокус позааудиторної та самостійної діяльності студентства зміщується на генерацію індивідуальних або групових прикладних розробок різної тривалості. Реалізація цієї технології може втілюватися у створенні *«Моделі рухових пауз та фізкультхвилинок упродовж шкільного дня в початкових класах»* або *«особливостей виконання фізичних вправ адаптивного уроку фізичної культури для учнів з інклюзією з урахуванням нозологій»*. Робота над такими завданнями активізує аналітичний потенціал, навчає автономності у прийнятті рішень та закладає навички командної взаємодії.

Традиційне оцінювання, що базується лише на усному опитуванні та виконанні рухового тесту, доповнюється технологіями формуального оцінювання. Важливим інструментом стає електронне портфоліо (e-portfolio) студентів, де накопичуються всі їхні методичні розробки, сертифікати про проходження вебінарів, відеозаписи власних проведених мікроуроків, рефлексивні есе.

Для оперативного контролю теоретичних знань використовуються хмарні тестові платформи (Kahoot!, Plickers, Classtime). Вони дозволяють проводити експрес-моніторинг засвоєння матеріалу безпосередньо під час занять у режимі реального часу, підвищуючи залученість та створюючи здоровий елемент змагальності.

Впровадження інноваційних технологій навчання у професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури під час вивчення обов'язкового компоненту «Теорія і методика фізичного виховання» є об'єктивною вимогою сучасності. Інтеграція цифрових інструментів, інтерактивних методів навчання дозволяє: підняти рівень мотивації студентів до навчання та самовдосконалення; сформувати стійкі професійно-методичні компетентності, адаптовані до реалій Нової української школи; розвинути критичне мислення, креативність та готовність до педагогічної творчості в умовах змін.

Література:

1. Соловйов В. Ф. Теоретичні і методичні засади педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання: дис.... докт. пед. наук : 13.00.04 / Львівський держ. ун-т фізичної культури ім. Івана Боберського. Львів, 2024. 583 с.

2. Шевчук, І. В. Підготовка майбутніх вчителів до використання інноваційних технологій у процесі фізичного виховання дітей

молодшого шкільного віку. *Академічні візії*, (19). 2023. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/381/337>

3. Leleka, V., Shevchenko, O., Ruda, I., Kholodnyi, O., & Holovchenko, O. Desarrollo profesional de docentes de educación física a través de tecnologías innovadoras. *Revista Eduweb*, 18 (4). 2024. P. 132–149. URL: <https://revistaeduweb.org/index.php/eduweb/article/view/664/1005>

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Сотник Ж. Г.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичної культури і спорту
Приватний вищий навчальний заклад
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»
м. Рівне, Україна*

Модернізація вищої освіти в Україні безпосередньо поширюється і на галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності А 7 «Фізична культура і спорт». Чинні освітні програми закладів вищої освіти (ЗВО) завдяки збалансованим обов'язковим та вибірковим компонентам, а також наскрізним практикам повністю забезпечують майбутнього тренера дитячо-юнацької спортивної школи (ДЮСШ) необхідним спектром професійних компетентностей. Проте тривала повномасштабна війна, критична необхідність у масштабній медико-психологічній реабілітації, адаптивному спорті та цифровізації тренувального процесу ставлять перед фахівцями принципово нові суспільні виклики. Сьогодні роль тренера ДЮСШ трансформується, який має виступати не просто технічним інструктором, а ключовим соціальним лідером, ментором і мотиватором, здатним залучати до рухової активності як дітей, так і дорослих, формувати у них стійку внутрішню потребу в систематичних заняттях та підтримувати цю мотивацію попри хронічний стрес воєнного часу.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю виявлення інституційних протиріч між високим потенціалом підготовлених кадрів та дефіцитом ефективних державних механізмів і нормативно-правових документів, які б системно популяризували рухову активність серед

різних груп населення у кризовий період та фінансово захищали відданого своїй справі тренера.

Питання вдосконалення професійної підготовки фахівців галузі фізичної культури і спорту постійно перебувають у центрі уваги науковців. Різні аспекти удосконалення якості освітнього процесу, впровадження інноваційних технологій та інтеграції європейських стандартів висвітлено у працях провідних українських та закордонних фахівців [1; 2; 3]. Проте динаміка суспільних змін, зумовлена тривалою повномасштабною війною в Україні, кардинально змінила архітектуру безпекових та гуманітарних викликів. Сьогодні та у довгостроковій перспективі повоєнного відновлення виникає гостра потреба у повному переосмисленні наявних теоретико-методичних засад. Зміст освіти має бути своєчасно адаптований до нових реалій, а саме від фізичної та психологічної реабілітації поранених військовослужбовців і цивільних громадян до відновлення знищеної спортивної інфраструктури та збереження генофонду нації в умовах демографічної кризи.

Мета роботи – проаналізувати ключові проблеми сучасної системи підготовки фахівців з фізичної культури і спорту та обґрунтувати стратегічні напрями її реформування.

Проведений аналіз дозволяє виокремити фундаментальні проблемні блоки, які стримують підвищення якості підготовки випускників ЗВО спортивного профілю: модернізація нормативно-правової бази у сфері спорту; менторська та мотиваційна місія тренера ДЮСШ; фінансова грамотність та управлінські навички як відповідь на соціально-економічні деструкції; автономія та Life-Long Learning.

Попри те, що сучасні освітні програми ЗВО завдяки обов'язковим та вибірковим компонентам, а також профільним практикам успішно озброюють майбутнього тренера ДЮСШ всіма необхідними методичними та управлінськими навичками, ефективність їх реалізації на практиці блокується зовнішніми чинниками. Гостро відчувається брак дієвих державних механізмів, цільових програм та нормативних документів, спрямованих на популяризацію рухової активності серед різних верств населення, незалежно від критичного стану, в якому перебуває країна. Замість бюрократичного тиску на спортивні школи, держава має створити гнучку нормативну базу, яка б спрощувала залучення дітей до секцій ДЮСШ в умовах воєнного стану, стимулювала розвиток ветеранського та сімейного спорту, а також фінансово підтримувала тренера як головного амбасадора здорової нації на місцях.

У сучасних реаліях професійна компетентність тренера дитячо-юнацької спортивної школи не може обмежуватися виключно суто професійними Hard Skills чи суто технологічними знаннями. Окрім

досконалого володіння методикою обраного виду спорту, сучасний тренер має володіти глибокими психолого-педагогічними компетентностями, які дозволяють залучати до занять фізичною культурою і спортом ширші верстви населення – як дітей, так і дорослих, так і людей з особливими потребами. Головне завдання фахівця сьогодні полягає у здатності сформувати у вихованців стійку внутрішню потребу в руховій активності, заповнити їх у життєвій необхідності систематичних тренувань та, що найскладніше, уміти підтримувати високий рівень мотивації впродовж тривалого часу, попри зовнішні стресові чинники та тривожність. Водночас для найбільш обдарованих та успішних вихованців тренер має виступати стратегічним лідером, здатним психологічно та фізично підготувати їх до конкурентної боротьби та успішної участі у змаганнях різного рівня, поєднуючи масовий оздоровчий спорт із вектором спорту вищих досягнень.

Гострим інституційним викликом сьогодення є суттєвий розрив між високим рівнем професійної відданості тренера-викладача та рівнем його матеріальної винагороди з боку держави. Фахівці ДЮСШ, які люблять свою роботу, демонструють високу емоційну залученість та альтруїзм, часто опиняються в умовах фінансової незахищеності через занижені тарифні сітки та обмежені можливості преміювання в кризовий період. Це ставить відданого своїй справі тренера перед жорстким вибором: залишати дефіцитну професію чи шукати джерела додаткового заробітку, що неминуче веде до фізичного та емоційного вигорання.

У таких реаліях виникає критична потреба в розробці державних та локальних механізмів, які б дозволили тренеру легально й ефективно капіталізувати свої знання без шкоди для основної діяльності в спортивній школі. Державна політика має підтримувати прагнення тренера до самореалізації через такі інструменти як розвиток платних послуг на базі ДЮСШ, стимулювання індивідуального супроводу персонального тренінгу, участь у грантовій діяльності та соціальному підприємстві. Розвиток платних послуг у ДЮСШ передбачатиме створення нормативно-правових умов, що дозволить тренерам офіційно проводити додаткові оздоровчі чи комерційні заняття для дорослого населення у позаурочний час та отримувати частку від доходу. Отже ОПП має потребу на врахування розвитку культури онлайн-менторства, складання індивідуальних планів харчування та рухової активності для ширших верств населення, що дозволить тренеру монетизувати експертність у цифровому просторі. На сьогодні стає питання щодо навчання тренерів основам написання мікрогрантів (локальних, всеукраїнських чи міжнародних) для закупівлі інвентарю

або реалізації соціальних проєктів, де передбачено легальну оплату праці керівника проєкту.

Сучасна архітектура спортивної науки змінюється надзвичайно стрімко, що вимагає від тренера ДЮСШ не просто наявності базового диплома, а стійкої внутрішньої мотивації до постійного самовдосконалення протягом усієї кар'єри. Основним бар'єром на цьому шляху є недостатній рівень володіння іноземними мовами, насамперед англійською. Без належної іншомовної компетентності фахівець залишається ізольованим від світового інформаційного простору: він позбавлений можливості оперативно вивчати передові закордонні методики періодизації навантажень, спортивної медицини та психології, а також ефективно комунікувати на міжнародній арені під час закордонних змагань чи стажувань.

Поряд із цим, існує гостра потреба у посиленні навичок організаційної незалежності майбутнього тренера. Фахівець має володіти компетенціями повного циклу адміністрування – бути абсолютно незалежним в організації та проведенні змагань від розробки регламентів до суддівства, а також володіти технологіями фандрейзингу для самостійного пошуку матеріальних, спонсорських та грантових ресурсів, що дозволить забезпечувати участь вихованців у турнірах в умовах дефіциту бюджетного фінансування.

Формування готовності тренера бути життєвим взірцем для вихованців потребує більшої уваги у процесі навчання, адже його особистісна культура, патріотизм, стійкість і моральні цінності мають розглядатися як невід'ємний складник професійної майстерності.

Таким чином, ефективна модернізація системи підготовки та діяльності тренерів ДЮСШ в умовах воєнного стану й повоєнного відновлення залежить від внутрішнього наповнення університетських програм, які враховують системне реформування зовнішнього нормативно-правового та соціально-економічного поля з боку держави. Пріоритетом державної політики має стати перехід від бюрократичного контролю до всебічної фінансової та інституційної підтримки фахівця, створення легальних механізмів капіталізації його знань, а також популяризація масового спорту серед усіх верств населення. Це дозволить зберегти кадровий потенціал галузі та сформувати автономного тренера-лідера – технологічно грамотного ментора, який здатний самостійно залучати ресурси, підтримувати високу мотивацію вихованців та виступати для них безумовним життєвим взірцем.

Література:

1. Луценко І. М., Коновал Ю. М., Буренко М. С. Професійна підготовка тренерів та фахівців у галузі фізичної культури і спорту в

зкладах вищої освіти України: сучасні підходи та виклики. *Науковий журнал «Academy Vision»*. № 37. 2024. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1454/1333>

2. Рибалко Л. М. Напрями модернізації професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту в умовах воєнного стану. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 3 (175). С. 110–114. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1796>

3. Шуть Б. І. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту як педагогічна проблема. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Том 187. № 31. 2025. URL: researchgate.net

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО АТЕСТАЦІЇ НА 8 КЮ В КАРАТЕ-ДО

Харченко-Баранецька Л. Л.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна*

Виклад матеріалу. Підготовка юних спортсменів до атестації в карате-до – це важливий етап, адже спортсмен здобуває свій перший (жовтий) пояс від попередніх зроблених базових кроків. Процес безпосереднього складання іспиту на 8 КЮ вимагає не лише високого рівня фізичної та технічної кондиції, але й систематизованого підходу до засвоєння базової термінології, етикету (доджо-кун) та фундаментальних елементів техніки (кіхон). На цьому етапі критично важливо сформувати в юного каратиста правильну динамічну структуру базових ударів, блоків та стійок, оскільки саме вони складають основу для подальшого технічного зростання.

Мета дослідження – проаналізувати підготовку юних спортсменів до атестації на 8 КЮ в карате-до.

Завдання дослідження:

1. Представити програму атестації на 8 КЮ в карате-до.
2. Дослідити підготовчий період до атестації на 8 КЮ в карате-до.

Період підготовки до атестації на 8 КЮ в карате-до може охоплювати до 2 років і включає наступні складові: техніко-тактичну, теоретичну і фізичну. Так, до техніко-тактичного блоку відносять 1. Кіхон де оцінюється суддями не лише розуміння дитиною техніки і

комбінації рухів, а і враховується якість і чіткість виконання таких елементів: стійки (Дачі): Глибока та стійка Зенкуцу-дачі, Кокуцу-дачі, Кіба-дачі. Головне – рівна спина, контроль центру ваги та правильне перенесення ваги тіла. Базові блоки та удари: Чітке виконання Ой-цукі, Гьяку-цукі, а також блоків Аге-уке, Сото-уке, Учі-уке, Гедан-барай. Удари ногами: Основний акцент робиться на Мае-гері та вивченні Маваші-гері з обов'язковим контролем винесення коліна та повернення ноги. 2. Демонстрація комплексів Ката. Суддями оцінюються ритм і темп виконання комбінації, погляд і фіксація. 3. Спортсмени демонструють Куміте.

До блоку фізичної підготовки включають нормативні вправи, які підбираються з урахуванням віку юного каратиста (зазвичай від 10 до 15–20 віджимань, присідання, підйоми тулуба на прес, вправи на гнучкість).

До блоку теоретичної підготовки відносять обізнаність спортсменів в видах карате-до, історії, термінологія, знання японських назв основних команд (Рей, Хаджіме, Яме), стійок, ударів та блоків. Етикет (Додзьо-кун).

Програму атестації тренер представляє претендентам і обов'язково планує всі складові в підготовчий навчально-тренувальний процес. Розподіл видів підготовки оптимально реалізовувати на основі тижневих мікроциклів. Тренер включає як індивідуальні заняття так і групові. Індивідуальні заняття є дуже важливими особливо з відпрацювання певних складових атестації із спортсменами, які мають проблемні пункти в атестаційній програмі.

У відсотковому співвідношенні на рисунку 1 представлені складові передатестаційної підготовки юних каратистів.



Рис. 1. Складові передатестаційної підготовки спортсменів на 8 КЮ в карате-до

Так, у тижневому мікроциклі найбільше увага (40 %) приділяється технічній підготовці. Комбінації Ката вимагають від тренера

сформувати не лише технічно правильні елементи, а і досягти суворой послідовності їх реалізації і траєкторію переміщення. Як, показує практика, саме цей вид атестаційної програми займає найбільше часу з юними спортсменами. Цікавим є підхід дослідника Кіндзера Б. М. із співавторами, які запропонували підхід застосування ката для швидкого відновлення організму спортсмена-каратиста після значних психофізичних навантажень, що є альтернативним підходом в системі раціональної підготовки каратистів [2].

В передатестаційному навчально-тренувальному мікроциклі фізичній підготовці відводиться 30%. У спортсменів розвивають необхідні фізичні якості і здібності які допоможуть їм скласти нормативні вправи атестації. Спеціальній підготовці відводиться 20% для відпрацювання кумі те. Варто зазначити, що саме даний вид атестації є найбільш для юних спортсменів психологічно складним, у зв'язку з цим, відпрацювання відбувається враховуючи психологічне налаштування і готовність спортсменів. Наприклад, автор Коляда Є. [3] зазначає про важливість будувати так навчально-тренувальний процес, щоб юні спортсмени не втратили мотивацію до занять. І 10% відводиться на теоретичну підготовку. Спортсменам доноситься інформація на тренувальних заняттях, а також формуються картки з домашніми теоретичними завданнями. Також популярним методом в підготовці до атестації є метод перегляду відео нарисів атестаційної програми і покроковий її розбір і вивчення. Даний підхід в підготовці дозволив успішно скласти атестацію на 8 КЮ 100% заявленим юним спортсменам.

Висновки. Представлений матеріал доводить, що планомірний розподіл за видами підготовки, враховуючи рівень спортсменів за КЮ в підготовчому періоді навчально-тренувального процесу є запорукою успішної атестації в карате-до.

Література:

1. Забара, В. М., Сергієнко, В. М. Особливості техніко-тактичної підготовки каратистів 14-15 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (4(163)), 2023, С. 86–89.
2. Кіндзер Б. М. Застосування ката для швидкого відновлення організму спортсмена-каратиста після значних психофізичних навантажень / Б. М. Кіндзер, Л. С. Вовканич, С. А. Нікітенко, С. М. Вишневецький // Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. № 6, 2020, С. 7–15.
3. Коляда Є., Романенко В. Дослідження мотивації спортсменів-юніорів до тренувальних занять в карате-до. Єдиноборства. № 2 (28) 2023, С. 50-60.

ОБГРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ АРМРЕСТЛІНГУ ЯК ЗАСОБУ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВВНЗ В УМОВАХ РОЗОСЕРЕДЖЕННЯ

Шаласв В. О.

*викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки та виживання
Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова
м. Житомир, Україна*

З початком розгортання повномасштабної війни, розв'язаної російською федерацією проти України, питання фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, набули критично важливого значення. Важливим аспектом, який слід зазначити, є вплив війни на психічне та фізичне здоров'я кожного військовослужбовця. Високий рівень фізичної готовності військовослужбовців є одним із ключових чинників, що забезпечує успішне виконання бойових завдань, збереження життя особового складу та ефективну протидію агресору. Фізична підготовка є складовою професійного навчання, спрямованою на формування здатності ефективно діяти в умовах змінного середовища, обмеженого часу, фізичного та психоемоційного навантаження [1].

Питання формування загальної фізичної підготовленості у військовослужбовців є надзвичайно актуальним, оскільки саме належний рівень розвитку основних фізичних якостей є надійним фундаментом для розвитку професійно-прикладних якостей [2]. Одним із засобів загальної фізичної підготовки, що сприяє вирішенню окресленої проблеми, можуть слугувати вправи з армрестлінгу, що мають низку позитивних рис, таких як: простота, доступність, змістовність, низький рівень травматизму, нескладність матеріального забезпечення та можливість проведення тренувань (занять) в обмеженому просторі.

Заняття з армрестлінгу можна віднести до швидкісно-силових видів спорту, в якому велику роль відіграє тактико-технічна підготовленість спортсмена.

Армрестлінг є найбільш демократичним і «мирним» видом єдиноборств, який не вимагає спеціальних для цього приміщень, обладнання та спорядження. Навчально-тренувальний процес та поступове впровадження засобів, спрямованих на розвиток силових і швидкісно-силових якостей, сприяє підвищенню фізичних можливостей майбутніх офіцерів, виконання ними службової діяльності під час навчання та успішне виконання бойових завдань.

Розглядаючи методи розвитку силових якостей відомо, що сила – це генетично обумовлена здатність організму переборювати зовнішній

опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. Сила є однією з найважливіших фізичних якостей армрестлінгу, тому її розвитку необхідно приділяють винятково багато уваги.

Силові якості поділяються на два види:

- особистісно-силові (проявляються в умовах статичного режиму роботи або при виконанні уповільнених рухів);
- швидкісно-силові (проявляються в діях, де потребується не тільки сила, а й швидкість виконання вправи). До швидкісно-силових якостей відноситься вибухова сила, яка дозволяє досягати максимального зусилля за найкоротший час.

Фахові спеціалісти обґрунтовують значення армрестлінгу серед багатьох видів спорту, який посідає високе місце завдяки характерним перевагам: сприяє розвитку сили, витривалості та координаційних здібностей, підвищує впевненість у собі та навчає стратегії мислення [3]. Виходячи з вищесказаного саме використання армрестлінгу як засобу загальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ відіграє позитивний вплив на розвиток основних фізичних швидкісно-силових якостей, психологічної стійкості та витривалості, що формує їх фізичну готовність до виконання бойових та інших завдань.

Література:

1. Ковальчук Р. О., Шинкарук В. В. Розвиток координації у курсантів методами фізичного виховання: Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Хмельницький, 2018. – Вип. 2. – С. 94–101.
2. Драгнев Ю. В. Методика фізичної підготовки учнівської молоді. Частина I «Армспорт». Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. С. 393.
3. Сушко Р., Марков Є. Розвиток армрестлінгу в Україні в умовах воєнного стану // Науковий журнал №2 Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, 2025. С. 138.
4. Лазоренко С., Лазоренко С., Чхайло М., Коломієць, А. (2021). Оптимізація тренувального процесу щодо розвитку силових показників у юніорів засобами армспорту. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (22): Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка., С. 44–49.
5. Власко С., Джим В. Динаміка показників загальної фізичної підготовленості кваліфікованих армспортсменів. Єдиноборства: Науковий журнал 1(27), м. Харків / Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2023. С. 14–23.

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА СВІТОВІ ІННОВАЦІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ, СПОРТІ ТА ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ

Шафорост М. В.

*викладач кафедри олімпійського та професійного спорту
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»*

м. Лубни, Полтавська область, Україна

Сучасний етап розвитку суспільства відзначається глибокими трансформаційними процесами, що охоплюють усі сфери людської діяльності, включно з галуззю фізичної культури, спорту та оздоровчого фітнесу. Стрімкий науково-технічний прогрес, масова цифровізація та глобалізаційні виклики зумовлюють необхідність якісного перегляду традиційних підходів до організації навчально-тренувального процесу, фізичного виховання молоді та систем оздоровлення населення.

Центральним вектором сучасних досліджень стає пошук ефективних моделей синергії між класичною педагогікою спорту, фізіологією рухової активності та новітніми інноваційними технологіями. Досвід провідних країн світу свідчить про те, що успішна адаптація сфери фізичної культури до вимог сьогодення можлива лише за умови систематичного аналізу та впровадження передових міжнародних трендів [5, с. 400]. Водночас виникає гостра потреба у теоретичному обґрунтуванні та практичній апробації цифрових інструментів, здатностей штучного інтелекту та нейрофізіологічних методик, які відкривають нові горизонти для персоніфікації оздоровчих програм і підвищення спортивної результативності [1, с. 230; 4, с. 391].

Актуальність обраного напрямку дослідження зумовлена необхідністю систематизації накопиченого вітчизняного та зарубіжного досвіду щодо застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні, спорті та фітнес-індустрії, а також визначення найбільш перспективних векторів їх подальшої інтеграції в освітнє та оздоровчорекреаційне середовище [2, с. 180; 3, с. 255].

Одним із фундаментальних векторів розвитку сучасної сфери рухової активності є масштабне впровадження цифрових інструментів та смарт-технологій у навчально-тренувальний процес і масовий спорт [1, с. 230]. Інноваційні технології охоплюють широкий спектр апаратних та програмних рішень – від мобільних додатків та моніторів серцевого ритму до складних аналітичних систем на базі

комп'ютерного зору й сенсорних датчиків, що дозволяють здійснювати оперативний контроль за функціональним станом організму та коригувати навантаження в режимі реального часу [2, с. 180].

Особливе місце у структурі оздоровчих практик посідають сучасні фітнес-технології, спрямовані на ефективне вдосконалення здоров'я та фізичної підготовленості різних груп населення [3, с. 255]. Досвід провідних країн ЄС та США демонструє зростання популярності біохакінгу, програм ментального здоров'я та інтегративних фітнес-моделей [5, с. 402].

Якісним стрибком у концептуалізації здоров'я стала поява напрямів digital-велнесу та нейроатлетики, що функціонують на перетині нейробиології, цифрових рішень та штучного інтелекту [4, с. 391]. Застосування інструментів нейроатлетики дозволяє оптимізувати роботу центральної нервової системи, покращити пропріоцепцію, швидкість прийняття рішень та координаційні здібності, що є однаково критичним як для професійного спорту вищих досягнень, так і для збереження активного довголіття у рамках масової оздоровчої культури [4, с. 393].

Висновки. Таким чином, сучасний вектор розвитку фізичного виховання, спорту та фітнес-індустрії полягає у синергії класичних тренерських методик із цифровими й нейрофізіологічними інноваціями. Комплексна інтеграція digital-велнесу, штучного інтелекту та світових фітнес-трендів відкриває широкі перспективи для підвищення якості навчально-тренувального процесу, ефективної профілактики захворювань та формування свідомого ставлення особистості до власного здоров'я.

Література:

1. Геревенко А. М., Шинкарьова О. Д. Впровадження цифрових інструментів у фізичну культуру і спорт. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку*. Збірн. Матер. VI Регіональної науково-практичної конференції з Всеукраїнською участю. Гол. ред. Шинкарьова О. Д. Полтава: ДЗ «Луганський нац. ун-т імені Тараса Шевченка». 2025. С. 230-232. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11131>
2. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Уклад. О. В. Юденко. К.: Національний ун-т оборони України, 2024. 360 с.
3. Шинкарьова О. Д., Ситковська І. П. Фітнес-технології: інноваційні підходи до вдосконалення здоров'я і фізичної підготовленості. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку*. Збірн. Матер. VI Регіональної науково-практичної конференції з Всеукраїнською участю. Гол. ред. Шинкарьова О. Д.

Полтава: ДЗ «Луганський нац. ун-т імені Тараса Шевченка». 2025. С. 255-257. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11131>

4. Школа О. М., Шинкарьова О. Д. Digital-велнес та нейроатлетика: трансформація концепції здоров'я в епоху штучного інтелекту. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку*. Збір. матер. VII Регіональної науково-практичної конференції з Всеукраїнською участю. Гол. ред. Шинкарьова О. Д. Лубни, Полтавська обл.: ДЗ «Луганський нац. університет імені Тараса Шевченка». 2026. С. 391-395. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/12736>

5. Shynkarova O. D. World trends and innovations in the health fitness industry: the experience of the USA and the EU. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку*. Збірник матеріалів VII Регіональної науково-практичної конференції з Всеукраїнською участю. Гол. ред. Шинкарьова О. Д. Лубни, Полтавська обл.: ДЗ «Луганський нац. ун-т імені Тараса Шевченка». 2026. С. 400-404. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/12736>

МІЖДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ЛЮДСЬКОГО КАПІТАЛУ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Щерба В. В.

*викладач кафедри управління персоналом і економіки праці
Одеський національний економічний університет
м. Одеса, Україна*

Актуальність дослідження. Цифрова трансформація вищої освіти підвищує вимоги до здатності здобувача керувати власними ресурсами в умовах інформаційної та професійної динаміки. У теорії людського капіталу освіта розглядається як інвестиція у продуктивні можливості людини [1]. У сучасному університеті ці можливості охоплюють не лише знання, а й здоров'я, працездатність, самоорганізацію та відповідальне використання цифрових технологій. Тому фізичне виховання доцільно трактувати як освітнє середовище, де здобувач опановує способи підтримання рухової активності, дозування навантаження, відновлення, роботи з даними та саморегуляції. Це узгоджується з національними орієнтирами розвитку цифрових компетентностей [2].

Цифровізація фізичного виховання нерідко звужується до використання трекера, мобільного застосунку або підрахунку кроків без зміни педагогічної логіки заняття. Міждисциплінарний підхід дає змогу уникнути такого спрощення: не механічно поєднувати відомості з різних галузей, а інтегрувати знання і способи діяльності навколо комплексної освітньої проблеми [3]. У цьому випадку такою проблемою є формування здатності самостійно, безпечно й обґрунтовано керувати власною руховою активністю та переносити цей досвід у навчальну і майбутню професійну діяльність.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати модель міждисциплінарного фізичного виховання, спрямовану на розвиток складових людського капіталу в цифровому освітньому середовищі. Завдання дослідження: 1) систематизувати теоретичні орієнтири людського капіталу, цифрової компетентності та фізичної активності; 2) обґрунтувати компонентну структуру моделі; 3) визначити принципи педагогічного оцінювання, що не зводяться до кількісних цифрових показників. Використано теоретичний аналіз і синтез, порівняння документів, систематизацію наукових положень та концептуальне моделювання.

Концептуальним ядром моделі є цикл «рухова активність – дані – рефлексія – трансфер». Кількість кроків, частота серцевих скорочень, тривалість активності чи суб'єктивна оцінка навантаження набувають педагогічної цінності тоді, коли здобувач співвідносить їх із метою заняття, самопочуттям і відновленням, формулює висновок та коригує подальші дії. Отже, цифровий показник є не результатом навчання, а матеріалом для прийняття обґрунтованого рішення.

Здоров'язберезувальний компонент охоплює безпечне дозування навантаження, контроль інтенсивності та відновлення. Рекомендації ВООЗ для дорослих – 150–300 хв помірної або 75–150 хв інтенсивної аеробної активності на тиждень і силові вправи щонайменше двічі на тиждень – доцільно використовувати як орієнтир довгострокового планування, а не формальний норматив заняття [4]. Практичним завданням може бути складання тижневого плану активності з обґрунтуванням інтенсивності та відновлення.

Інформаційно-аналітичний компонент передбачає критичну інтерпретацію цифрових показників. DigComp 3.0 поєднує роботу з інформацією і даними, безпеку, відповідальне використання технологій та наскрізне розуміння можливостей і ризиків штучного інтелекту [5]. У фізичному вихованні показники споживчого пристрою слід трактувати як оцінки з похибкою, а не медичний висновок. Навчальним завданням може бути порівняння даних двох тижнів із поясненням, яка

зміна має практичне значення, а яка може бути випадковим коливанням.

Саморегуляційний компонент поєднує постановку мети, планування, самоконтроль, рефлексію та корекцію поведінки. У мікропроекті «Мій профіль рухової активності» здобувач упродовж семи днів веде короткий щоденник, визначає один керований чинник, планує реалістичну зміну та пояснює результат. За відсутності трекера використовується паперовий або електронний щоденник часу; оцінюються якість аналізу, безпечність плану та аргументованість корекції.

Соціально-організаційний компонент формує комунікацію, відповідальність і командну взаємодію. Парні та групові завдання можуть передбачати розроблення рухової перерви для академічної групи, взаємооцінювання техніки за визначеними критеріями або аналіз знеособлених даних. Оцінюються якість розподілу ролей, безпечність і обґрунтованість спільного рішення, а не результат окремого учасника.

У логіці людського капіталу компоненти моделі відображають взаємопов'язані ресурсні виміри: здоров'язбережувальний підтримує здоров'я і працездатність; інформаційно-аналітичний – цифрово-когнітивні компетентності; саморегуляційний – самоорганізацію; соціально-організаційний – комунікативні й кооперативні компетентності. Це дозволяє розглядати фізичне виховання як чинник формування поведінкових і компетентнісних ресурсів майбутнього фахівця.

Емпіричні дані свідчать на користь педагогічно вмотивованого використання цифрових інструментів. Метааналіз восьми рандомізованих контрольованих досліджень за участю 569 студентів виявив збільшення кількості кроків у групах цифрових втручань ($SMD = 0,64$; 95% ДІ: 0,37–0,92), але не показав значущих відмінностей щодо легкої активності, MVPA та малорухливої поведінки [6]. Шеститижневе дослідження 150 першокурсників також засвідчило позитивні зміни окремих показників фізичної підготовленості при використанні wearable-пристроїв, причому прийняття технології студентами було важливим посередником ефекту [7]. Отже, технологія може посилювати навчання, але не замінює педагогічний дизайн.

Українські дані також вказують на недостатню мотивацію частини здобувачів, обмежену поінформованість про вплив рухової активності на здоров'я та потребу в удосконаленні фізкультурно-оздоровчих пропозицій у ЗВО [8, с. 9–14]. Це підтримує підхід, за якого здобувач не лише виконує вправу, а й пояснює власний вибір, оцінює дані та планує подальшу активність.

Етичними умовами цифровізації є добровільність надання персональних даних, їх мінімізація та знеособлення під час групового аналізу. Споживчі пристрої не слід використовувати для медичної діагностики; здобувач повинен мати рівноцінну нецифрову альтернативу. Академічна оцінка має ґрунтуватися на якості рішення, інтерпретації, рефлексії та відповідальному поводженні з інформацією, а не на масі тіла, швидкості чи кількості кроків.

Наукова новизна. На відміну від підходів, де цифрові засоби переважно виконують функції моніторингу та зворотного зв'язку, у запропонованій моделі дані включено до повного педагогічного циклу «рухова активність – дані – рефлексія – трансфер». Кінцевим результатом є здатність здобувача приймати обґрунтовані рішення щодо власної рухової активності. Практичне значення полягає в можливості інтегрувати елементи моделі у чинні заняття без перетворення фізичного виховання на курс цифрової аналітики та без обов'язкового використання дорогих пристроїв.

Висновки. Міждисциплінарний підхід дає змогу розглядати фізичне виховання як складову розвитку людського капіталу, що поєднує підтримання здоров'я і працездатності з формуванням цифрово-когнітивних, саморегуляційних та соціально-організаційних компетентностей. Визначальною є не кількість технологій, а педагогічний сценарій, у якому рухова дія переходить у дані, дані – в осмислення, а осмислення – у самостійне рішення. Обмеженням є теоретико-концептуальний характер моделі: її положення потребують емпіричної перевірки, а ефективність може залежати від інституційних ресурсів і готовності викладачів. Подальша апробація має передбачати групу порівняння та валідні інструменти для оцінювання фізичної активності, саморегуляції й цифрової грамотності.

Література:

1. Becker G. S. Human Capital: A Theoretical and Empirical Analysis, with Special Reference to Education. 3rd ed. Chicago ; London : University of Chicago Press, 1993. 412 p.
2. Про схвалення Концепції розвитку цифрових компетентностей та затвердження плану заходів з її реалізації : розпорядження Кабінету Міністрів України від 03.03.2021 № 167-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/167-2021-p> (дата звернення: 16.08.2026).
3. Repko A. F., Szostak R. Interdisciplinary Research: Process and Theory. 4th ed. Thousand Oaks, CA : SAGE Publications, 2020. 472 p.
4. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva : World Health Organization, 2020. 104 p.

5. Cosgrove J., Cachia R. DigComp 3.0: European Digital Competence Framework. Fifth ed. Luxembourg : Publications Office of the European Union, 2025. DOI: 10.2760/0001149.

6. Bi S., Yuan J., Wang Y. et al. Effectiveness of Digital Health Interventions in Promoting Physical Activity Among College Students: Systematic Review and Meta-Analysis. Journal of Medical Internet Research. 2024. Vol. 26. e51714. DOI: 10.2196/51714.

7. Xu Y., Peng J., Jing F., Ren H. From wearables to performance: how acceptance of IoT devices influences physical education results in college students. Scientific Reports. 2024. Vol. 14. 23776. DOI: 10.1038/s41598-024-75071-3.

8. Андреева О. В., Степанюк В., Хрипко І. В., Івчатова Т. В. Рухова активність і здоров'я студентів: сучасний стан, проблеми і перспективи. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. Вип. 12 (185). С. 9–14. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).01.

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ПРОВІДНИЙ ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Щербина І. А.

*доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки та виживання
Житомирський військовий інститут імені Сергія Корольова
м. Житомир, Україна*

Вступ та постановка проблеми. Сучасна бойова діяльність висуває граничні вимоги до психофізіологічних ресурсів військовослужбовця. Динамічність бою, постійна високоточна загроза життю, виснажливі фізичні навантаження та невизначеність створюють комплекс психотравмуючих чинників, що визначаються як бойовий стрес.

Бойовий стрес чинить універсальний вплив на всіх учасників бойових дій.

Проте глибина його деструктивної дії та швидкість виснаження ресурсів організму прямо залежать від рівня психологічної готовності воїна. При невідповідності цього рівня реальним викликам природна реакція така як страх трансформується у паніку або деструктивне заторможення.

У руховій сфері: втрачається економність та точність дій, виникає суєтливість або, навпаки, рухова заціпенілість.

У когнітивній сфері: звужується поле уваги, критично зростає кількість помилок при роботі зі зброєю та технікою, втрачається здатність сприймати накази командирів.

У фізичному стані: прогресує втома, яка пригнічує психіку та позбавляє підрозділ боєздатності.

У цьому контексті спеціальна фізична підготовка виступає не просто як засіб розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей, а як фундаментальний інструмент моделювання екстремальних ситуацій та загартування волі.

Взаємозв'язок засобів СФП та вольових якостей війна

Засоби спеціальної фізичної підготовки впливають як на соматичний, так і на психічний апарат людини. Систематичні навантаження формують нейродинамічну стійкість до стресорів. Залежно від характеру вправ та умов їх виконання відбувається цілеспрямоване виховання ключових вольових якостей.

Матриця розвитку вольових якостей засобами СФП

Вольова якість	Ключові засоби та вправи СФП	Психологічний механізм впливу
Сміливість і рішучість.	Пересування по вузькій опорі на висоті, стрибки через перешкоди, зіскоки, акробатика, елементи рукопашного та ножового бою, стрибки у воду.	Подолання інстинктивного страху висоти чи травми; вироблення здатності швидко приймати рішення в умовах допустимого ризику.
Ініціативність та кмітливість.	Ситуативні єдиноборства, виконання команд за раптовими сигналами, нестандартні комплексні вправи.	Тренування лабільності нервової системи, швидкої орієнтації в обстановці, що динамічно змінюється.
Наполегливість та завзятість.	Марш-кидки зі зброєю, кросовий біг, тривалі лижні переходи, силові триборства "до відмови" (зокрема в умовах змагань).	Розвиток вольового зусилля на тлі наростаючої фізичної та психічної втоми; адаптація до больових відчуттів у м'язах.
Витримка та самовладання.	Подолання смуги перешкод, плавання та пірнання в обмундированні зі зброєю, підводні орієнтування.	Вироблення точності рухів та контролю над диханням і панічними імпульсами при нестачі кисню та виснаженні.
Упевненість у власних силах.	Розвиток абсолютної та відносної сили, витривалості, володіння прийомми самозахисту.	Усвідомлення зростання власних фізичних можливостей, що створює психологічний бар'єр проти відчуття безпорадності.

Методика моделювання умов бою в процесі СФП

Абсолютна адаптація до стресу можлива лише за умов регулярного занурення військовослужбовців у середовище, що максимально наближене до бойового. Для цього в процесі СФП застосовують комбінацію таких методів:

1. Застосування змагального методу та коротких інтервалів відпочинку:

- виконання комплексних вправ у стані глибокого фізичного стомлення формує граничну психічну витривалість. Воїн вчиться діяти свідомо й точно навіть тоді, коли фізичні ресурси вичерпано;

2. Імітація та натуралізація бойового середовища:

- проведення занять у темну пору доби, за несприятливих погодних умов (дощ, мороз, бруд), із широким залученням засобів імітації (вибухи, стрільба холостими набоями, димові завіси, відкритий вогонь, звукові подразники). Це знижує сенсорну чутливість до емоційних подразників реального бою;

3. Створення ситуацій допустимого ризику:

- виконання дій, що вимагають від бійця переборювати природний бар'єр самозбереження (наприклад, "обкатка" танками, спуск із висоти, подолання палаючих перешкод). Основна мета – навчити свідомо мобілізувати волю та керувати емоційним станом, а не піддаватися афекту.

Важливо: Незважаючи на елементи умовності, які завжди присутні на тренуваннях, систематичне моделювання ризику формує у воїна стійку умовно-рефлекторну зв'язку: «небезпека – мобілізація волі – доцільна дія» замість «небезпека – страх – дезорієнтація».

Висновки. Спеціальна фізична підготовка є невід'ємним і системоутворюючим елементом морально-психологічного забезпечення військ. На відміну від теоретичних чи умовно-вербальних методів психологічного впливу, СФП працює безпосередньо з психофізіологічною основою людини

Систематичне застосування спеціальних фізичних вправ у поєднанні з елементами імітації бою та фізичного виснаження забезпечує:

- підвищення порогу емоційної вражливості до стрес-факторів сучасної війни;

- формування високої вольової стійкості, сміливості та самовладання;

- збереження здатності ефективно керувати зброєю та виконувати бойовий наказ у стані граничної втоми.

Для досягнення максимального ефекту процес СФП повинен мати системний, безперервний та максимально реалістичний характер із постійним підвищенням рівня складності та психологічного навантаження.

НОТАТКИ

ВСЕУКРАЇНСЬКЕ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНЕ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ

СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД, УПРАВЛІННЯ ТА ОСВІТНІ ЗМІНИ

6 липня – 16 серпня 2026 року

Підписано до друку 18.08.2026. Формат 60×84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Цифровий друк.
Умовно-друк. арк. 3,95. Тираж 100. Замовлення № 0926-78.
Ціна договірна. Віддруковано з готового оригінал-макета.

Українсько-польське наукове видавництво «Liha-Pres»

79000, м. Львів, вул. Технічна, 1

87-100, м. Торунь, вул. Лубіцка, 44

Телефон: +38 (050) 658 08 23

E-mail: editor@liha-pres.eu

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 6423 від 04.10.2018 р.