

Міністерство освіти і науки України  
Хмельницька обласна рада  
Департамент освіти та науки Хмельницької ОВА  
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія  
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова  
Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича  
Хмельницький національний університет  
Хмельницький інститут соціальних технологій Університету  
«Україна»  
Національна академія державної прикордонної служби України імені  
Богдана Хмельницького

## **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ОСВІТИ В СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ТУРИЗМУ**

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції  
22-23 квітня 2025 року

(Частина II)

Хмельницький, 2025

УДК – [37:338.48:796.011.3]:167.1(063)  
М 74

*Рекомендовано до друку Вченою радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (протокол № 3 від 26.03.2025 р.)*

**Рецензенти:**

**І.М. Шоробура** - ректор Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України.

**О.С. Полішук** - проректор з науково-педагогічної роботи Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, доктор філософських наук, професор

**О.М. Мозолев** - професор кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, доктор педагогічних наук, професор.

М74

Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури спорту та туризму: матеріали VIII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 22-23 квітня 2025 р.), частина II, Хмельницький: ХГПА, 2025. 172 с.

У збірнику представлені матеріали наукових досліджень викладачів, вчителів, науковців, фахівців фізичної культури і спорту, керівників фізкультурно-спортивних закладів, тренерів, керівників туристично-краєзнавчої роботи, здобувачів освіти, магістрантів, аспірантів, що висвітлюють сучасний стан актуальних проблем розвитку освіти у сфері фізичної культури, спорту та туризму. Роботи друкуються в авторській редакції мовою оригіналу. Відповідальність за зміст поданих матеріалів несуть автори.

УДК – [37:338.48:796.011.3]:167.1(063)

© Колектив авторів, 2025  
© ХГПА, 2025

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>ЧАСТИНА II</b>                                                                                                                                                                  |    |
| <b>Секція 3. Рекреація та здоров'язбереження учнів та студентів</b>                                                                                                                |    |
| <i>Бортюк О.С. Фітнес технології оздоровчої спрямованості в системі сучасної фізкультурної освіти.....</i>                                                                         | 7  |
| <i>Гуцал Л.А. Відпочинок та фізична рекреація як складові елементи відновлення людини.....</i>                                                                                     | 9  |
| <i>Дарманська І.М. Особливості здоров'язбереження учнів початкової школи в умовах інклюзивної освіти.....</i>                                                                      | 11 |
| <i>Жижанов О.Ю. Роль фізичної культури у формуванні здоров'язбережувальної компетентності учнів.....</i>                                                                           | 13 |
| <i>Зданевич Л.В., Мисик О.С. Професійна підготовка майбутніх вихователів до формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку: теоретичні аспекти.....</i> | 15 |
| <i>Король Є.В. Організаційно-педагогічні передумови формування фізкультурно-оздоровчого простору в школі.....</i>                                                                  | 20 |
| <i>Лазоржєвський І.А. Фізичне виховання як основа формування культури здоров'я школярів.....</i>                                                                                   | 23 |
| <i>Мизак П.Я., Алексєєв О.О. Наукові обґрунтування важливості формування здоров'язбережувальної компетентності.....</i>                                                            | 25 |
| <i>Пісоцька Л.С. Фітнес програми оздоровлення студентів.....</i>                                                                                                                   | 27 |
| <i>Рибак С.М. Формування ціннісно-мотиваційного ставлення школярів до занять фізичною культурою та спортом.....</i>                                                                | 30 |
| <i>Романишина О.Я. Засади формування здоров'язбережувального світогляду учнівської молоді у закладах освіти.....</i>                                                               | 32 |
| <i>Солтик В.О., Чекиман А.В., Солтик І.Т. Комплексний підхід до лікування сколіозу у підлітків у межах рекреаційної діяльності..</i>                                               | 34 |
| <i>Томашук І.В., Мозолєв О.М. Формування постави у молодших школярів засобами фізичної культури.....</i>                                                                           | 37 |
| <i>Томків І.О. Значення фітнес-програм оздоровчо-рекреаційної спрямованості.....</i>                                                                                               | 40 |
| <i>Торченко О.В. Вплив занять фізичними вправами на фізичне та психологічне здоров'я студентів.....</i>                                                                            | 42 |
| <i>Хмара М.А. Проблеми здоров'язбереження студентської молоді під час війни в Україні.....</i>                                                                                     | 44 |
| <b>Секція 4. Фізична підготовка та реабілітація військовослужбовців</b>                                                                                                            |    |
| <i>Багас О.П., Хомич В.А., Коток С.Т. Фізична реабілітація військовослужбовців на етапі відновлення після поранень.....</i>                                                        | 48 |

|                                                                                                                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Бачинська Д.О., Неділько О.С.</b> Психологічна підтримка через фізичну активність: як спорт допомагає військовим справлятися з ПТСР.....                                                    | 51 |
| <b>Біланюк А.В., Мельніков А.В.</b> Ефективність програм фізичної підготовки для військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР).....                                         | 53 |
| <b>Гнидюк О.П., Ковальчук Р.О.</b> Інноваційні підходи до фізичної підготовки військовослужбовців прикордонної служби.....                                                                     | 56 |
| <b>Ковальчук Р.О., Ярмолюк М.М., Корнієнко Ю.О.</b> Фізична підготовка військовослужбовців: основні проблеми та шляхи вирішення.....                                                           | 58 |
| <b>Колчанов Д.О., Чудик А.В.</b> Впровадження методу високоінтенсивних тренувань за методикою Майка Ментцера для покращення силових якостей військовослужбовців.....                           | 61 |
| <b>Кондратюк О.С., Деревчинський В.О., Шинкарук В.О.</b> Вплив комплексних фізичних тренувань на відновлення функціональних можливостей у військовослужбовців після поранень.....              | 64 |
| <b>Малищук Ю.В., Чубова Д.С., Чудик А.В.</b> Порівняння змісту фізичної підготовки в Національній академії державної прикордонної служби України і Національній академії внутрішніх справ..... | 67 |
| <b>Мельник А.В., Ярошинська Д.Р., Багас О.П.</b> Фізична підготовка жінок-військовослужбовиць: особливості тренувань та виклики.....                                                           | 70 |
| <b>Мельніков А.В., Борзикін Ю.І., Кропачов О.Є.</b> Вплив харчування на ефективність фізичної підготовки військовослужбовців.....                                                              | 73 |
| <b>Мисів В.М.</b> Фізична підготовка допризовної молоді в закладах вищої освіти України.....                                                                                                   | 75 |
| <b>Мірошніченко В.І.</b> Формування патріотичних цінностей та військово-прикладних умінь засобами фізичної культури у допризовної молоді.....                                                  | 77 |
| <b>Неділько А.С., Богун Т.С., Дмитришина В.В.</b> Стан та проблеми розвитку спортивної інфраструктури у вищій військовій освіті в умовах сучасних викликів.....                                | 80 |
| <b>Нікітченко Т.В., Літвінов М.О., Рефель В.І.</b> Мотивація та дисципліна курсантів як складові професійного розвитку.....                                                                    | 83 |
| <b>Пальчик М.В., Собко О.В., Шинкарук В.О.</b> Порівняльний аналіз фізичної підготовки військовослужбовців України та США.....                                                                 | 86 |
| <b>Рефель В.І., Таран О.І., Якимлюк Д.І.</b> Сучасні види реабілітації для постраждалих від війни військовослужбовців.....                                                                     | 88 |
| <b>Рибак Л.О., Солецький В.З., Тірьохін В.Д.</b> Роль фізкультурно - спортивної реабілітації у відновленні функціональних можливостей військовослужбовців після бойових поранень.....          | 92 |

|                                                                                                                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Силюк М.В., Хотінь Є.Г.</b> Адаптивна фізична підготовка як ключовий елемент реабілітації поранених військовослужбовців: виклики та перспективи.....                     | 95  |
| <b>Тарасков О.В., Зайцев К.В.</b> Сучасні питання фізичної підготовки курсантів прикордонної служби.....                                                                    | 98  |
| <b>Хотінь Є.Г., Цибуляк І.М.</b> Формування мотивації до фізичної підготовки майбутніх офіцерів прикордонників.....                                                         | 100 |
| <b>Черняк А.А., Зайцева М.І., Шинкарук В.О.</b> Фізична витривалість, психологічна стійкість та їх значення для військовослужбовців у бойових умовах.....                   | 102 |
| <b>Чудик А.В.</b> Особливості фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників під час навчання у вищому військовому навчальному закладі.....                          | 104 |
| <b>Шинкарук В.О.</b> Проблеми та перешкоди у підготовці фахівців фізичного виховання у напрямку адаптивної фізичної підготовки                                              | 107 |
| <b>Шинкарук В.О., Селещук А.</b> Фізична підготовка та реабілітація військовослужбовців.....                                                                                | 111 |
| <b>Щур Т.Г., Романчук С.В.</b> Залежність рівня розвитку психологічних характеристик військовослужбовців вогнеметних підрозділів від рівня їх фізичної підготовленості..... | 113 |
| <b>Юрчак Ю.М., Журавель Т.В.</b> Особливості фізичної реабілітації військових після негативного інформаційно-психологічного тиску під час перебування в полоні.....         | 118 |
| <b>Секція 5. Актуальні проблеми розвитку туризму</b>                                                                                                                        |     |
| <b>Ацегейда І.П.</b> Збереження біорізноманіття на території Хмельниччини як потенціалу для розвитку сталого туризму.....                                                   | 121 |
| <b>Гурський Д.О., Мозолєв О.М.</b> Сучасні підходи до проведення історичних екскурсій України: інновації та традиції.....                                                   | 123 |
| <b>Гуцал Л.А.</b> Екскурсійна діяльність як інструмент сталого туристичного розвитку.....                                                                                   | 126 |
| <b>Долинська О.О.</b> Гастрономічний туризм як чинник просування туристичної території.....                                                                                 | 130 |
| <b>Затерка А.І., Долинська О.О.</b> Сільський туризм в Україні: перспективи розвитку.....                                                                                   | 133 |
| <b>Карчевська М.О., Шоробура І.М.</b> Гастрономічний туризм в Україні: сучасний стан та перспективи розвитку.....                                                           | 135 |
| <b>Лагодюк П.М., Мозолєв О.М.</b> Велосипедний туризм: зміст та особливості організації.....                                                                                | 138 |
| <b>Лелюк Д.О., Долинська О.О.</b> Замковий туризм як чинник збереження культурної спадщини в Україні.....                                                                   | 141 |

|                                                                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Мозолев О.М.</b> Перспективні напрямки відновлення туризму в Україні в післявоєнний період.....                                | 143 |
| <b>Мозолев О.М.</b> Сучасний розвиток велотурзму в різних частинах світу.....                                                     | 144 |
| <b>Нікітін О.А., Долинська О.О.</b> Перспективи розвитку круїзного туризму в країнах європейського союзу .....                    | 147 |
| <b>Нужда В.Л., Мозолев О.М.</b> Круїзний туризм в Україні: шляхи розвитку річкових і морських круїзів.....                        | 150 |
| <b>Петрашук А.О., Гуцал Л.А.</b> Роль туризму у збереженні та популяризації культурної спадщини .....                             | 153 |
| <b>Петровської С.О., Долинська О.О.</b> Сучасний стан релігійного туризму в Україні на прикладі Почаївської Успенської Лаври..... | 155 |
| <b>Побута К.В., Долинська О.О.</b> Сучасна екскурсійна діяльність як складова туристичного бізнесу.....                           | 158 |
| <b>Романовська С.А., Ацегейда І.П.</b> Адаптація екскурсійних програм для осіб з інвалідністю.....                                | 160 |
| <b>Ступницька А.П., Долинська О.О.</b> Особливості сільського зеленого туризму сьогодення.....                                    | 162 |
| <b>Хмара М.А.</b> Інклюзивний туризм як засіб соціалізації людей з обмеженими можливостями.....                                   | 164 |
| <b>Цимбалюк С.М.</b> Використання інтерактивних технологій в екскурсійній діяльності.....                                         | 167 |
| <b>Шоробура І.М.</b> Стандартизація послуг в екотуризмі.....                                                                      | 170 |

### **Секція 3. Рекреація та здоров'язбереження учнів та студентів**

**Керівник секції Кравчук Людмила Степанівна** – завідувачка кафедри терапії, ерготерапії, фізичної культури та спорту Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна», кандидат педагогічних наук, доцент.

**Бортюк Олександр Степанович,**  
*старший викладач кафедри туризму, теорії і методики  
фізичної культури та валеології  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

#### **ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНOSTІ В СИСТЕМІ СУЧАСНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ**

**Вступ.** Впровадження фітнес-технологій у систему фізкультурної освіти є одним з актуальних завдань модернізації навчальних планів та програм вищих навчальних закладів. Сучасний період розвитку сфери оздоровчого фітнесу характеризується великою кількістю та різноманітністю форм рухової активності, модернізацією адаптованих оздоровчих програм з метою залучення до занять більшої кількості людей. Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання дає змогу швидше і якісніше оволодіти новими вміннями та навичками, які сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності [1].

**Мета статті** – розкрити значення сучасних фітнес технологій оздоровчої спрямованості в системі фізкультурної освіти.

**Результати дослідження.** За ствердженням багатьох науковців основним засобом фітнес технологій є фізичні вправи й різноманітні комплекси вправ, орієнтовані на всебічний гармонійний розвиток людини, підвищення рівня рухової активності, функціональних можливостей організму, задоволення індивідуальних фізкультурно-розвивальних та оздоровчих потреб. Різноманіття сучасних фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси широких верств населення. Фітнесом можуть займатися люди різного віку, різного рівня підготовленості та різних індивідуальних особливостей, включаючи й відхилення в стані здоров'я [2].

Провідна роль фітнес-технологій полягає у вирішенні розвиваючих, оздоровчих, рекреаційних, лікувальних, профілактичних, відновлювальних і тренувальних завдань із використанням різноманітних видів рухової активності. Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконує, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних верств населення в Україні може стати створення та впровадження у систему фізичного виховання молоді і дорослого населення різноманітних популярних фітнес-програм оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів, як найбільш універсального виду фізичних навантажень [2, 3, 4].

Використання фізкультурно-оздоровчих технологій сприяє ефективному формуванню особистості свідомого ставлення до себе та свого тіла, а також

формуванню мотиваційної сфери, усвідомлення необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного вдосконалення. Оздоровчий фітнес є новим соціальним явищем, що полягає у регулярному використанні студентами доступних видів організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності та помірного обсягу навантаження під час занять з фізичного виховання або самостійно з метою відновлення фізичної та розумової працездатності, збереження здоров'я і покращання якості життя. Це відповідає одному з головних напрямів сучасної концепції фізичного виховання, суть якого полягає в спрямуванні результатів цього виховання на досягнення максимально можливого оздоровчого ефекту на основі реалізації нових підходів, засобів та технологій [5].

Цінність використання оздоровчих фітнес методик, полягає у тому, що заняття комплексно впливають на організм: зміцнюють всі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожиль, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, підвищують кардіо-респіраторні функції організму, розвивають силу, гнучкість, координацію рухів, тренують загальну і силову витривалість, сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, збагачують руховий арсенал. Оздоровчий ефект занять фітнесом полягає в загально фізіологічному впливі на організм, підвищенні обміну речовин, активації імунних сил організму, а також профілактиці серцево-судинних захворювань, корекції постави, профілактиці захворювань опорно рухового апарату, підвищенні психоемоційного самопочуття дітей, сприяє проявленню творчої активності [6].

Розробка нових оздоровчих фітнес програм передбачає підбір найбільш ефективних і раціональних засобів і методів тренування, які базуються на достовірній інформації про значимий ефект, що здійснює вплив на успішність рішення оздоровчих та розвивальних завдань фізичного виховання молоді.

**Висновки.** Сучасні фітнес-технології є закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для широких верств населення організованої фізичної активності заради зміцнення здоров'я. Застосування нових програм та технологій з оздоровчого фітнесу сприяє всебічному розвитку студентської молоді, підвищує ефективність занять з фізичного виховання.

#### Література

1. Мозолев, О. (2023). Сучасні тенденції розвитку фізкультурної освіти у вищих навчальних закладах України. *Amsterdam, Netherlands, (December16-18, 2023), Scientific Collection «InterConf»*, (182), 78-82.
2. Гарлінська, А.М., Корнійчук, Н.М., Солодовник, О.В. (2022). Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 68 с.
3. Mozolev, O., Bloschchynskiy, I., Alieksieiev, O., Romanyshyna, L., Zdanevych, L., Melnychuk, I., Prontenko, K., & Prontenko, V. (2019). Influence of modern fitness technologies on the state of health and development of motor abilities of 17-19-year-old female students. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), 917 – 924. DOI:10.7752/jpes.2019.s3132.
4. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Alieksieiev, O., Kravchuk, V., Dolynnyi, Yu., Tomkiv, S., Binkovskiy, O., Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human*



5. Маракушин, А.І., & Мкртічан, О.А. (2016). Сучасні оздоровчі фітнес-технології як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, Випуск 10 (80), 64-67.

6. Отравенко, О.В. (2016). Впровадження оздоровчих фітнес-програм у рекреаційну діяльність студенток ВНЗ. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки)*, 4, 141-49.

*Гуцал Людмила Антонівна,  
доцент кафедри туризму,  
теорії і методики фізичної культури та валеології  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,  
кандидат педагогічних наук, доцент*

## **ВІДПОЧИНОК ТА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК СКЛАДОВІ ЕЛЕМЕНТИ ВІДНОВЛЕННЯ ЛЮДИНИ**

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку суспільства фізична рекреація та оздоровлення – є найвагомішою соціальною цінністю. Це пов'язано зі складним періодом в розвитку країни, коли суттєвий вплив на здоров'я населення здійснювали три роки карантинних обмежень викликаних пандемією Covid-19 та психологічними, фізичними та емоційними стресами ще трьох років війни [1]. В умовах які склались, виникла потреба у зростанні соціального запиту на підготовку кваліфікованих фахівців, які на високому рівні володіють необхідним об'ємом знань з медицини, психології, педагогіки, фізичній культурі, а також організаторськими та методичними вміннями, які сприяють організації та проведенню фізкультурної, оздоровчої і рекреаційної роботи з населенням різних вікових груп.

**Мета статті** – аналіз змісту понять відпочинок та фізична рекреація.

**Результати дослідження.** Потребу людини у відпочинку викликає втом. Відпочинок дає змогу здійснити одну з фундаментальних людських потреб в релаксації, в переключенні зусиль і уваги з одного предмета на інший, тобто в рекреаційній потребі. Потреба у рекреації зумовлена в першу чергу фізіологічною природою організму людини, а також різноманітними психологічними, соціальними, емоційними навантаженнями та стресовими ситуаціями з які вона зустрічається в процесі навчання та трудової діяльності. Потреба людини у рекреації є протилежною потребою її фізичної та психоемоційної активності. У людській діяльності ці потреби реалізуються в ритмічному чергуванні активності та відпочинку [2].

Відпочинок, насамперед реалізується через активні форми дозвілля, які пов'язані з актуалізацією соціального і культурного буття людини. Активна форма відпочинку містить у собі заміну одного динамічного заняття іншим, а також зміну оточення, зміну вражень, відволікання від повсякденних і одноманітних справ [3].

Активний відпочинок включає в себе заняття фізичними вправами, рухову активність, а також улюблену справу, особливо якщо вона насичена творчістю. Такий відпочинок і відновлювальні заходи дають можливість вибору різних цікавих занять у вільний час, включаючи і ті, які носять яскраво виражений соціальний та культурний характер. В період активного відпочинку відбувається ефективне оздоровлення, відновлюється працездатність, покращується настрій та працездатність [4].

Відпочинок має складну будову, та впливає на різні біологічні, фізіологічні, психологічні, соціальні, культурні аспекти буття особистості. Відпочинок лише частково перетинається з вільним часом або дозвіллям людини, виходячи в цілому за їх рамки. У більш ширшій інтерпретації розуміння та значимість відпочинку зближується з поняттям рекреації [5].

Рекреація (лат. *rescreatio* "відновлення") – комплекс оздоровчих заходів, що здійснюються з метою відновлення нормального самопочуття та працездатності здорової, але стомленої людини. Фізична рекреація – це вид фізичної культури, який передбачає в собі використання фізичних вправ, різних видів вправ у спрощених формах для активного відпочинку, та отримання задоволення від цього процесу, розваг, зміни видів діяльності [6].

Виділяють багато особливостей, які формують основний зміст фізичної рекреації: орієнтується на рухову активність; як основний засіб використовуються фізичні вправи; здійснюється у вільний чи спеціально виділений час; включає культурні елементи; містить інтелектуальні, емоційні, фізичні структурні складові; має переважно розважально-пізнавальну особливість; здійснюється за добровільною згодою; має оздоровчо-рекреаційний вплив на організм/

Результати впливу фізичної рекреації на організм людини можна визначити за такими показниками: біологічний – сприяє відновленню функцій організму після тяжкої праці, покращує стан здоров'я; соціальний – сприяє інтеграції людей у соціальну спільноту, розкриває соціальний досвід, культурні цінності, формує адаптації до соціуму, та сприяє становленню самовизначення в соціумі; психологічний – формує емоційний стан особистості, який виникає під впливом відчуття внутрішнього задоволення, задоволення від зняття напруги та стресу; естетичний – формує позитивну реакцію на сприйняття власного тіла, навколишнього середовища, можливості кращого і глибшого його пізнання; освітній та виховний – сприяє покращенню фізичного, інтелектуального, морального стану особистості; культурний – сприяє засвоєнню культурних цінностей, створенню нових особистісних орієнтирів [2].

**Висновки.** Відпочинок та фізична рекреація є важливими складниками відновлення людини. Потреба сучасної людини у відновленні актуалізується складним воєнно-політичним та соціально-економічним становищем в країні, яке впливає на їх психологічний, фізичний та емоційний стан. Підготовка фахівців з фізичної рекреації дозволить частково вирішити дану проблему.

#### **Література**

1. Мозолев, О.М. (2022). Вплив карантинних обмежень COVID-19 на розвиток моторики та фізичного здоров'я студентів. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали*

*Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 5-6 квітня 2022 р.)* – Хмельницький: ФОП Цюпак А.А. С. 152-156.

2. Мороз, Ю.М. (2024). Значимість фізичної рекреації як напрямку сфери фізичної культури. *Якість професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти*, 102-105.

3. Топольницька Я.В., Мозолев О.М. (2024). Рухова активність як засіб покращення здоров'я студентської молоді. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 2-3 квітня 2024 р.) частина II*, ХГПА, 117-119.

4. Мозолев, О. (2023). Моніторинг стану фізичного здоров'я студентської молоді: порівняльний аналіз (2016-2023 рр.). *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (4), 50-64. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.7>

5. Андрєєва, О.В. (2014). Фізична рекреація: монографія. Київ: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 280 с.

6. Скрипник, Л.В., & Чепурда, Г.М. (2012). Фізична рекреація у сфері дозвілля української молоді. *Природа Західного Полісся та прилеглих територій*, 370-374.

*Дарманська Ірина Миколаївна,  
декан факультету початкової освіти та філології  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,  
доктор педагогічних наук, професор*

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ**

**Вступ.** Сучасна соціальна модель інклюзивної освіти ґрунтується на визнанні та повазі індивідуальних людських відмінностей, що детермінує необхідність створення умов для задоволення особливих потреб кожної особистості. Отже, інклюзивна освіта забезпечує безумовне право кожної дитини навчатися в закладі освіти за місцем проживання із забезпеченням усіх необхідних для цього умов [1; 2].

**Мета статті** – розкрити особливості фізичного виховання учнів початкової школи в умовах інклюзивної освіти

**Результати дослідження.** Важливою частиною інклюзивної освіти, яка сприяє формуванню ряду позитивних рис особистості та її фізичному вдосконаленню, є фізичне виховання, яке природним чином поєднує в собі не тільки біологічні, а й соціальні складові. Фізичне виховання покликане за допомогою раціонально організованої рухової активності, використовуючи збережені функції, залишкове здоров'я, природні фізичні ресурси, гранично сприяти використанню психофізичних можливостей організму особистості дитини для самореалізації в суспільстві [3].

Організація фізичного виховання учнів початкової школи в умовах інклюзивної освіти у навчальних закладах вимагає спеціального підходу. Важливим є врахування вікових особливостей дітей, їхніх інтересів та потреб.

Фізична активність повинна бути доступною і корисною, стимулювати розвиток рухових навичок і координацію [4].

До програми з фізичного виховання учнів початкової школи з особливими потребами можуть входити різноманітні види рухової діяльності (гра та вправлення на свіжому повітрі, спортивна гра в залі, різноманітні фізкультурно-оздоровчі заходи, плавання тощо). Заняття проводяться як у індивідуальній, так і груповій формі. Групові заняття формують у дітей комунікативні навички та взаємозв'язки з однолітками. Важливо, аби під час заняття діти відчували радість від спільної фізичної активності і навчалися взаємодіяти з іншими. Педагоги і батьки повинні відповідально ставитись до важливості фізичної культури у вихованні дітей дошкільного віку. Вони повинні створити сприятливий клімат для рухової діяльності. Завдяки фізичній активності у дітей формуються здорові звички, розвивається моторика, зміцнюється імунітет та покращується загальний розвиток організму [5].

З метою підвищення ефективності процесу інклюзивного фізичного виховання в учнів початкової школи вчитель фізичної культури повинен:

- співпрацювати з лікарями, які слідкують за перебігом протікання захворювання і володіють відомостями щодо індивідуальних особливостей учня;
- пам'ятати про найбільш типові протипоказання щодо організації занять з фізичного виховання (тривала затримка дихання при виконанні вправ, виконання статичних вправ, упори і виси для дітей з порушеннями функцій верхніх кінцівок, нахили та повороти тулуба з великою амплітудою для дітей з порушеннями функцій опорно-рухового апарату тощо);
- планувати проведення заняття згідно основних вимог щодо його організації (поступове збільшення навантаження до середини заняття та зниження до кінця, чергування різновидів вправ, врахування вікових та індивідуальних можливостей учнів і т.д.). Заняття повинне складатися з чотирьох частин ( вступна, підготовча, основна та заключна);
- включати у заняття з фізичного виховання загальнорозвиваючі, корекційні, прикладні вправи, ігри та естафети;
- урізноманітнювати організацію проведення заняття: в колі, у вільному розташування учнів по залу, в колонні, в шерензі, на місці, в русі тощо;
- усі різновиди вправ доцільно проводити у формі імітаційних та ігрових вправ, об'єднаних у комплекси;
- здійснювати індивідуальний підхід щодо дозування фізичних навантажень;
- регулювати фізичні навантаження шляхом зміни вихідних положень, кількості повторень та темпу виконання вправи, зменшення або збільшення амплітуди руху, виконання дихальних вправ;
- здійснювати оцінювання в формі поточного обліку, оцінювати кожного учня індивідуально за результатами виконання вправ [6].

**Висновки.** Отже, інклюзивне фізичне виховання, яке надається дітям з особливими освітніми потребами, дозволяє здійснювати профілактику розвитку хронічних захворювань, запобігати інвалідизації, сприяє покращенню рівня соціалізації та адаптації дітей до оточуючого середовища через впровадження в процес фізичного виховання нових освітніх методичних прийомів навчання.

## Література

1. Когут, І., Маринич, В., Чебанова, К. (2020). Впровадження інклюзивного навчання у фізкультурно-оздоровчі, спортивні та інші заклади освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 1, 117-127.
2. Чайковський, М.С. (2016). Теорія і практика соціально-педагогічної роботи з молоддю з особливими потребами в умовах інклюзивного освітнього простору. [дисертація]. Старобільськ: «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 570 с.
3. Осадченко, Т. (2016). Створення здоров'язбережувального середовища початкової школи : практичний poradnik. Умань : ВПЦ «Візаві», 234с.
4. Bashtovenko, O. (2024). Correction of physical development in preschool age. *European Science*, 213-222.
5. Мозолєв, О.М. (2025). Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Навчальний посібник. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 126 с.
6. Mozolev, O., Khmara, M., Yashchuk, I., Kravchuk, L., Matviichuk, V., Kalenskyi, A., Miroshnichenko, V., Halus, O. (2020). The Influence of Value-oriented Teaching upon Vital Competences Formation of 7-9 Years Old Pupils during Physical Education Lessons. *Universal Journal of Educational Research*, 8(6), 2352-2358. DOI:10.13189/ujer.2020.080619

**Жижанов Олексій Юрійович,**  
*аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Кам'янець-Подільського національного університету  
імені Івана Огієнка*

## **РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ**

**Вступ.** У сучасному освітньому середовищі зростає усвідомлення необхідності формування в учнів навичок, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я. Однією з ключових складових загальної компетентності є здоров'язбережувальна компетентність, яка забезпечує здатність особистості свідомо ставитися до власного здоров'я, здійснювати його самоконтроль і дотримуватись принципів здорового способу життя. Формування такої компетентності є пріоритетним завданням сучасної школи, оскільки здоров'я учнів прямо впливає на їхню навчальну успішність, соціальну адаптацію та життєву перспективу.

Фізична культура відіграє особливу роль у цьому процесі, оскільки вона не лише забезпечує фізичний розвиток дитини, а й формує позитивне ставлення до рухової активності, розвиває навички саморегуляції, витривалості, відповідальності за власне здоров'я. Уроки фізичної культури є ефективною платформою для реалізації здоров'язбережувальних практик, інтеграції знань з інших предметів і формування цілісного уявлення про здоровий спосіб життя.

Актуальність дослідження зумовлена потребою у впровадженні цілісного педагогічного підходу до формування здоров'язбережувальної компетентності учнів через фізичну культуру, що враховує міжпредметну інтеграцію, інноваційні

методики та індивідуальні особливості здобувачів освіти. У цьому контексті надзвичайно важливо дослідити педагогічні умови, методи та моделі, що забезпечують ефективне використання потенціалу фізичного виховання для розвитку здорової, активної особистості [1].

**Метою статті** є обґрунтування ролі фізичної культури у формуванні здоров'язбережувальної компетентності учнів та визначення педагогічних умов, що сприяють підвищенню ефективності цього процесу в сучасному закладі освіти.

**Результати дослідження.** Формування здоров'язбережувальної компетентності є комплексним процесом, що охоплює як знання і навички щодо збереження фізичного, психічного та соціального здоров'я, так і розвиток мотивації до ведення здорового способу життя. Фізична культура у шкільному середовищі виступає одним із найефективніших інструментів реалізації цього процесу, оскільки поєднує освітню, оздоровчу та виховну функції [2].

Фізичне виховання забезпечує систематичний вплив на організм дитини, сприяє зміцненню імунної системи, покращенню роботи серцево-судинної та дихальної систем, формуванню правильної постави та розвитку координаційних здібностей. Однак крім суто фізіологічного впливу, уроки фізичної культури мають значний потенціал у формуванні світоглядної, ціннісної та поведінкової складових здоров'язбережувальної компетентності [3].

У педагогічній практиці реалізація здоров'язбережувального потенціалу фізичної культури ґрунтується на використанні сучасних методичних підходів: компетентнісного, діяльнісного, особистісно орієнтованого та інтегративного.

Компетентнісний підхід передбачає формування у школярів здатності застосовувати знання про здоров'я в повсякденному житті. На уроках фізичної культури це реалізується через ознайомлення з принципами безпечного руху, основами гігієни, самоконтролю, харчування, режиму дня.

Діяльнісний підхід акцентує увагу на активному включенні учнів у різноманітні види рухової активності, спрямованої на підтримку фізичної форми та розвитку витривалості. Практична діяльність, участь у спортивних заходах, створення індивідуальних фітнес-програм сприяють закріпленню здорових звичок.

Особистісно орієнтований підхід враховує вікові та психофізіологічні особливості учнів, їхні інтереси та індивідуальні потреби. Це дозволяє створити сприятливе середовище для формування внутрішньої мотивації до турботи про власне здоров'я, відповідального ставлення до фізичних навантажень та власного тіла.

Інтегративний підхід забезпечує поєднання знань із різних навчальних предметів (біології, хімії, основ здоров'я, психології) під час фізкультурних занять. Це дає змогу учням усвідомити взаємозв'язок між фізичною активністю та загальним станом здоров'я, зокрема функціонуванням організму, впливом навколишнього середовища, емоційним станом тощо [4].

Важливою умовою успішного формування здоров'язбережувальної компетентності є створення мотиваційного середовища. Вчитель фізичної культури має виступати не лише як інструктор, а як наставник і приклад здорового способу життя. Заохочення, підтримка ініціатив, позитивне підкріплення, використання елементів гейміфікації сприяють підвищенню

зацікавленості учнів і формуванню внутрішньої потреби у фізичній активності [5].

Також значущим чинником є співпраця з батьками та залучення родини до здоров'язбережувальної діяльності. Спільна участь у спортивних заходах, підтримка активного дозвілля та формування здорового мікроклімату в сім'ї посилюють ефективність шкільної освіти у сфері здоров'я.

**Висновки.** Отже, фізична культура як навчальний предмет має унікальні можливості для формування здоров'язбережувальної компетентності школярів. Завдяки використанню сучасних педагогічних стратегій, індивідуалізації навчання та створенню підтримувального середовища можна досягти глибокого і стійкого впливу на спосіб життя та поведінку учнів, формуючи в них основу для здорового майбутнього.

#### Література

1. Mozolev, O., & Polishchuk, O. (2024). The essence and content of scientific research methodology. *Journal of Education, Health and Sport*, 63, 279–288. <https://doi.org/10.12775/JEHS.2024.63.020>
2. Борисенко, В. (2022). Засоби фізичного виховання у формуванні здоров'язбережувальної компетентності фахівців. *Освіта. Інноватика. Практика*, 10 (1), 6-15. DOI:[10.31110/2616-650X-vol10i1-001](https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol10i1-001)
3. Мозолев, О.М. (2025). Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Навчальний посібник. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 126 с.
4. Дудко, С. Г. (2024). Формування здоров'язбережувальної компетентності в закладі загальної середньої освіти. *Природнича освіта та наука*, (4), 34-38. DOI:[10.32782/NSER/2024-4.05](https://doi.org/10.32782/NSER/2024-4.05)
5. Коцур, Н. І. (2021). Методологічні підходи до формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів у сучасній школі. *Modern Medicine: The Use Of Creative Industries In The Healthcare System: International scientific conference*. Baltija Publishing, 140-143.

**Зданевич Лариса Володимирівна,**  
завідувач кафедри дошкільної педагогіки,  
психології та фахових методик  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії  
доктор педагогічних наук, професор;  
**Мисик Олеся Станіславівна,**  
доцент кафедри дошкільної педагогіки,  
психології та фахових методик  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії  
кандидат педагогічних наук, доцент

### ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ

**Вступ.** Здоров'язбережувальна діяльність закладів дошкільної освіти, яка безпосередньо впливає на фізичне, психічне та соціальне здоров'я вихованців,

їхню безпеку тощо, потребує фахівця зі сформованою належним чином здоров'язбережувальною компетентністю. Саме тому Професійним стандартом «Вихователь закладу дошкільної освіти» однією з вагомих професійних компетентностей майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти (ЗДО) визначена здоров'язбережувальна компетентність (ЗЗК), яка полягає у здатності організовувати у ЗДО фізично та психологічно безпечне освітнє середовище [4].

Переконані, що професійна підготовка майбутніх вихователів до здоров'язбережувальної діяльності в умовах ЗДО має бути спрямована на: опанування головними напрямками здоров'язбереження на основі знання вікових та психофізіологічних особливостей дітей раннього і дошкільного віку; оволодіння сучасними підходами до створення здоров'язбережувального освітнього середовища ЗДО та утвердження здорового способу життя; ознайомлення з методами первинної профілактики соціально небезпечних захворювань; розвиток самовдосконалення з питань здоров'язбереження, безпеки життєдіяльності та ін.

У педагогічній науці та практиці значна увага приділяється проблемі професійної підготовки майбутніх вихователів вихователя ЗДО (Л.Артемова, Т.Атрощенко, Г.Беленька, А.Богущ, Н.Вінарчук, Н.Гавриш, Л.Зданевич, Н.Кравчук, К.Крутий, Н.Маковецька, Н.Трофіла та ін.). Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності, здоров'язбережувальна компетентність дітей дошкільного віку є предметом дослідження Т.Андрюченко, О.Богініч, Е.Вільчковського, Л.Герашенко, М.Гончаренко, М.Денисенко, М.Єфименко, Н.Левінець, Л.Лохвицької, Л.Сущенко та ін. Незважаючи на вагомий пласт досліджень, проблема професійної підготовки майбутніх вихователів до здоров'язбережувальної діяльності в умовах закладів дошкільної освіти не отримала належної уваги в наукових колах.

**Мета статті** – теоретично обґрунтувати проблему професійної підготовки майбутніх вихователів до формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку.

**Результати дослідження.** Теоретичне обґрунтування необхідності впровадження до системи освіти оздоровлювальної парадигми як провідного компонента філософської гуманістичної освіти, ціннісно-оздоровлювального напрямку в освітньому процесі здійснене О. Богініч. На основі синтезу надбань гуманістичної педагогіки, духовно-ціннісних перетворень, значного потенціалу фізичного виховання дошкільників, а також з урахуванням проблеми погіршення здоров'я дітей уперше в Україні науковцем обґрунтовано принципи гуманізації та оздоровлювальної спрямованості освітнього процесу й виокремлено їх як стратегічні принципи сучасної дошкільної освіти. Доведено необхідність реалізації основних базових засад побудови такого процесу, а саме: особистісно орієнтованого підходу, суб'єкт-суб'єктних взаємовідносин, забезпечення оптимальної реалізації особистісного потенціалу дитини, варіативності й доцільності впровадження оздоровлювально-профілактичних та інноваційних освітніх технологій [1].

На основі теоретичного узагальнення сучасних підходів до розв'язання проблеми оздоровлення дошкільників і згідно з основними положеннями Педагогіки оздоровлення (міждисциплінарний науково-практичний напрям вікової фізіології, гігієни, педіатрії, педагогіки, дитячої психології)



Н. Маковецькою обґрунтовано вимоги до організації освітньо-виховного процесу в ЗДО, пріоритетними серед яких є:

- дидактичні – створення умов для залучення дітей до здорового способу життя, надання їм знань щодо безпеки життєдіяльності, зміцнення і збереження здоров'я;
- гігієнічні – дотримання гігієнічних умов у приміщеннях ЗДО, удосконалення у дошкільників культурно-гігієнічних навичок;
- психологічні – забезпечення комфортної психологічної атмосфери, а також виховання у дітей позитивного ставлення до фізичної культури, фізкультурно-оздоровлювальних заходів [7, с. 16].

Усе вищезазначене свідчить про вагомість проблеми та необхідність удосконалення професійної підготовки майбутніх вихователів ЗДО, зокрема з питань, що стосуються здоров'язбережувальної діяльності. Вважаємо, що обґрунтування означеної проблеми потребує розкриття таких понять, як: «здоров'язбереження», «здоров'язбережувальна діяльність», «здоров'язбережувальна компетентність».

На переконання В. Єфімової, здоров'язбережувальна діяльність (ЗЗД) поєднує теоретичні та методологічні питання щодо навчання здорового способу життя і забезпечення здоров'язбереження у системі освіти; організаційно-методичні засоби забезпечення здоров'язбережувального освітнього процесу та практичний інструментарій освітнього процесу – систему вказівок, які повинні забезпечити ефективність і результативність навчання разом зі збереженням здоров'я вихованців. Формування змісту здоров'язбережувальної підготовки має, на думку В. Єфімової, виходити з принципу її оптимальності: критерієм при розробці змісту слугувала не кількість включених умінь, а їхня інтегрованість і адекватність соціально та професійно зумовленим функціям. Акцентується увага на тому, що в змісті всіх дисциплін здоров'язбережувальної спрямованості доцільними є структурно висвітлені методологічні, теоретичні, методичні й практичні питання щодо використання здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності. При цьому авторка радить враховувати вікові особливості здобувачів, потреби й етапи професійної соціалізації [3, с.184].

Термін «здоров'язбережувальна діяльність» визначений Н. Кравчук як категорія, що характеризує вид діяльності людини, спрямованої на формування, збереження та зміцнення здоров'я як власного, так й інших людей, формування культури здоров'я, екології здоров'я, цілісної (холістичної) формули здорового способу життя (далі – ЗСЖ), а також здатність вносити зміни в довкілля, спосіб власного життя і навколишніх людей, використовуючи й поєднуючи оптимальні методи навчання і виховання та вміння прогнозувати очікуваний результат.

Авторка виокремлює функції здоров'язбережувальної діяльності в процесі формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх вихователів ЗДО: інформаційно-мотиваційна, розвивальна, виховна, орієнтувальна, культурологічна, мобілізаційна, стимулювальна, конструктивна, комунікативна, організаційна, діагностична, дослідницько-творча, прогностична, психотерапевтична, рекреаційна, здоров'язбережувальна, коригувальна, методична, рефлексивна. Так, інформативно-мотиваційна функція включає: інформаційну компетентність, щодо валеологічних знань, зв'язок між високим рівнем здоров'я та власною відповідальністю, отримувати інформацію про різні

аспекти збереження здоров'я, вивчати її та усвідомлення потреби використовувати здобуті знання у повсякденній діяльності, позитивну мотиваційно-ціннісну спрямованість щодо оволодіння ЗЗК; вміння усвідомлювати свої потреби, інтереси, мотиви, цінності щодо ЗСЖ; реалізація завдань, осмислення і оцінка умов, за яких відбуватимуться майбутні здоров'язбережувальні дії. Орієнтувальна – формує уявлення про чинники ЗСЖ, особливості збереження, зміцнення та відновлення власного здоров'я і здоров'я навколишніх, підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, розвиток професійно важливих фізичних якостей, бережливе ставлення до навколишнього світу. Дослідницько-творча – вміння досліджувати індивідуальні особливості власного здоров'я та здоров'я навколишніх, вміння коригувати певні відхилення від норми, використання здоров'язбережувальних технологій навчання. Розвивальна – гармонійний розвиток усіх складових здоров'я: психічного, фізичного, духовного і соціального з врахуванням індивідуальних та вікових особливостей дітей. Здоров'язбережувальна – вміння організовувати і здійснювати ЗЗД; вміння підвищувати рівень рухової активності дітей; моделювання та використання різних форм і методів здоров'язбереження, створення здоров'язбережувального середовища, спрямованого на передумови формування здоров'я. Виховна – формує переконання, ціннісні орієнтації на ЗСЖ, виховання позитивного ставлення до здоров'я як особистої та соціальної цінності. Рекреаційна – створення здоров'язбережувального середовища в ЗДО для збереження, зміцнення та відновлення здоров'я дітей. Культурологічна – сприяє формуванню культури здоров'я студентів як базової культури особистості. Конструктивна – розвиває вміння поєднувати методи та методики здоров'язбереження, здоров'язбережувальні технології, включати їх до змісту занять і використовувати в повсякденній роботі з дітьми в ЗДО. Комунікативна – емоційне спілкування з дітьми, батьками для інформаційного обміну знаннями, думками, міркуваннями з приводу гармонійного розвитку всіх складових здоров'я. Діагностична – володіє інформацією про рівень фізичного та психічного розвитку дитини, рівень сформованості знань, умінь і навичок щодо збереження, зміцнення та відновлення здоров'я, вміє їх визначати, вміє підвищувати рівень рухової підготовленості та рухової активності дітей. Методична – визначає ефективність власної ЗЗД, вміє її аналізувати та коригувати. Мобілізаційна – мобілізує як вихователів, так і дітей на виконання фізичних вправ, здоров'язбережувальних технологій, методів та методик здоров'язбереження. Прогностична – вміння прогнозувати та передбачати динаміку змін у власному здоров'ї і здоров'ї дітей. Коригувальна – спрямування свідомості студента на визначення того, що здоров'я людини, безпека і благополуччя найбільше залежать від її поведінки та способу життя. Рефлексивна функція – вміння здійснювати рефлексію ЗЗД [5]. На основі аналізу наукових праць, здоров'язбережувальну діяльність в умовах ЗДО визначаємо як різнобічну діяльність вихователів, спрямовану на збереження здоров'я дітей, що полягає у реалізації комплексу освітньо-виховних, оздоровлювальних і лікувально-профілактичних заходів.

Здоров'язбережувальна компетентність розуміється Д.Вороніним як інтегральна, динамічна риса особистості, що проявляється у здатності організувати й регулювати свою здоров'язбережувальну діяльність; адекватно

оцінювати свою поведінку, а також вчинки й погляди навколишніх; зберігати й реалізовувати власні здоров'язбережувальні позиції у різних, зокрема, несприятливих умовах, виходячи з особисто усвідомлених та засвоєних моральних норм і принципів, а не за рахунок зовнішніх сил; протистояти натиску, протидіяти впливам, що суперечать внутрішнім установкам, поглядам і переконанням, активно їх перетворювати, самостійно приймати моральні рішення. Науковець стверджує, що формування здоров'язбережувальної компетентності у контексті розвитку життєвої компетентності здобувачів вищої освіти відбувається як процес здійснення активної профілактичної роботи, спрямованої як на попередження вживання шкідливих для здоров'я речовин, так і шляхом включення студентської молоді до активної предметно-перетворювальної діяльності, організацію фізичної активності, участь у культурно-освітніх заходах тощо, під час яких відбувається активний розумовий, фізичний, естетичний виховний вплив [2, с.60]. Зі свого боку, Н. Кравчук визначає здоров'язбережувальну компетентність як багатогранний процес формування знань, удосконалення умінь та навичок, набуття досвіду збереження здоров'я, що проявляється у вмінні вести здоровий спосіб життя і прямо пропорційно підвищенню рухової активності та усвідомленому формуванню культури здоров'я [6, с.33].

Погоджуємося з науковцями і у власному трактуванні здоров'язбережувальної компетентності акцентуємо увагу на вагомості наявності у майбутніх фахівців дошкільної освіти знань, умінь і навичок здійснення здоров'язбережувальної діяльності в умовах закладів дошкільної освіти. Тобто, здоров'язбережувальна компетентність майбутнього вихователя ЗДО – це інтегративна особистісна характеристика, яка є сукупністю ціннісно-сміслових орієнтацій, здоров'язбережувальних знань, умінь і навичок, готовності та здібності, що зумовлюють формування досвіду ефективної здоров'язбережувальної діяльності в умовах ЗДО.

**Висновки.** Отже, здоров'язбережувальна діяльність в умовах ЗДО потребує удосконалення професійної підготовки майбутніх вихователів – потрібен акцент на здоров'язбережувальних знаннях, уміннях і навичках, що уможливить сформованість здоров'язбережувальної компетентності. Перспективу подальших досліджень убачаємо в дослідженні педагогічних умов створення здоров'язберігального середовища у ЗДО.

### Література

1. Богиніч, О. (2008). Створення здоров'язберігаючого середовища в дошкільному навчальному закладі. *Сучасні технології в дошкільній освіті України: зб. матеріалів наук.-метод. семінару*, Київ, 7-9.
2. Воронін, Д.Є. (2006). Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Херсон, 222 с.
3. Єфімова, В.М. (2014). Зміст підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до здоров'язбережувальної діяльності. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, Вип. 37(90). 182–192.
4. Mozolev, O., & Polishchuk, O. (2024). The essence and content of scientific research methodology. *Journal of Education, Health and Sport*, 63, 279–288.

5. Кравчук, Н.П. (2016). Здоров'язбережувальна діяльність та її функції в процесі формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів. *Наукова думка сучасності і майбутнього: зб. ст. учасників другої практично-пізнавальної інтернет-конф.* (Дніпропетровськ, 25–30 квіт. 2016 р.). Дніпропетровськ: Видавництво НМ, 25–28.

6. Кравчук, Н. (2015). Змістове наповнення ключових понять проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. Вип. 53. С. 27–36.

7. Маковецька, Н.В. (2012). Теоретичні і методичні засади професійного розвитку фахівців дошкільних навчальних закладів у сфері освітньо-оздоровлювальної діяльності: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Житомир, 46 с.

**Король Євген Володимирович,**  
*аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Кам'янець-Подільського національного університету  
імені Івана Огієнка*

## **ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО ПРОСТОРУ В ШКОЛІ**

**Вступ.** Однією з ключових задач сучасної освіти є створення умов для розвитку здорової та гармонійно розвинутої особистості, здатної ефективно функціонувати в соціумі. Важливим компонентом цього процесу є фізичне виховання, яке має не лише оздоровчий, а й виховний аспект, формуючи в учнів мотивацію до здорового способу життя, фізичної активності та самоконтролю. В умовах швидких змін у суспільстві, зокрема в освітньому середовищі, актуальність формування фізкультурно-оздоровчого простору в школі набуває особливої ваги.

Фізкультурно-оздоровчий простір школи є організаційно-педагогічною системою, що передбачає інтеграцію освітніх, оздоровчих і виховних функцій фізичної культури, спрямованих на забезпечення фізичного, психічного та соціального розвитку учнів. Для ефективного формування такого простору необхідно враховувати специфіку сучасних педагогічних технологій, підходів до організації навчального процесу та інфраструктури навчального закладу, а також створювати сприятливі умови для розвитку фізичних і психологічних ресурсів учнів.

Актуальність дослідження зумовлена потребою оптимізації педагогічних умов для забезпечення здоров'я учнів через комплексне фізкультурне виховання, що включає як урочну, так і позаурочну діяльність. Враховуючи зростання фізичних та психоемоційних навантажень на учнів, важливо розглянути, як організаційно-педагогічні передумови можуть сприяти створенню ефективного фізкультурно-оздоровчого середовища, яке стане основою для здорового майбутнього молоді.

Метою цієї статті є аналіз організаційно-педагогічних аспектів формування фізкультурно-оздоровчого простору в школі, визначення ключових умов та підходів для створення здоров'язбережувального середовища. У межах дослідження розглядаються основні теоретичні та практичні засади організації фізкультурно-оздоровчої роботи, що включають педагогічні технології, методи та моделі роботи, спрямовані на інтеграцію фізичної культури у загальний освітній процес.

**Результати дослідження.** Формування фізкультурно-оздоровчого простору в школі є важливим елементом освітнього процесу, який сприяє зміцненню здоров'я учнів та розвитку їхніх фізичних, психічних та соціальних компетентностей. Система фізичного виховання, організована на основі педагогічних принципів, має значний вплив на формування здорового способу життя та адаптацію учнів до соціуму [3].

Організація фізкультурно-оздоровчого простору в школі передбачає систематичну роботу з учнями, спрямовану на створення умов для активного фізичного розвитку та формування стійких здоров'язбережувальних звичок. Це вимагає інтеграції різних освітніх компонентів: навчальних предметів, позачурочної діяльності, інфраструктури та соціального середовища школи. Ключовим елементом є педагогічна система, що включає методи, підходи та інструменти, спрямовані на максимальне використання фізкультури як засобу не лише оздоровлення, а й виховання моральних та соціальних цінностей учнів.

Організаційно-педагогічні умови формування фізкультурно-оздоровчого простору школи передбачають комплексний підхід до організації навчального процесу, який включає [1]:

- інфраструктуру закладу наявність спортивних майданчиків, спортивних залів, оснащення необхідними засобами для проведення фізкультурних занять, спортивних змагань та оздоровчих заходів;

- навчальні плани та програми коригування навчальних програм з фізичної культури відповідно до потреб учнів, з урахуванням вікових і фізіологічних особливостей, а також включення в програму елементів здорового способу життя, гігієни, безпеки та самоконтролю за здоров'ям;

- методичні засоби використання сучасних педагогічних технологій, таких як інтерактивні методи навчання, гейміфікація, проектна діяльність та інтеграція з іншими навчальними дисциплінами (біологія, основи здоров'я, психологія тощо), що дозволяє не лише фізично підготувати учнів, але й забезпечити їх всебічне здоров'я;

- позакласна діяльність включення в процес позакласних заходів, таких як спортивні клуби, змагання, акції здорового способу життя, що підвищують зацікавленість учнів та зміцнюють зв'язок теорії та практики. Важливим є активне залучення учнів до спортивних заходів поза уроками фізкультури.

Вчитель фізичної культури відіграє центральну роль у створенні фізкультурно-оздоровчого простору, оскільки саме він безпосередньо взаємодіє з учнями, формуючи їхнє ставлення до фізичної активності, здоров'я та навичок самоконтролю. Педагог повинен не лише проводити заняття, а й виступати у ролі наставника та консультанта, формуючи в учнів відповідальне ставлення до власного здоров'я [2; 4].

Міжпредметна інтеграція сприяє більш глибокому та всебічному засвоєнню знань про здоров'я. Наприклад, поєднання фізкультури з основами здоров'я або біологією дозволяє учням не лише практично оволодіти руховою активністю, а й зрозуміти фізіологічні процеси, що відбуваються в організмі під час фізичних вправ. Це формує у них усвідомлене ставлення до здоров'я та надає можливість застосовувати теоретичні знання в реальному житті.

Інтеграція з іншими предметами також включає використання психологічних знань для підвищення мотивації до фізичних навантажень, а також формування емоційної стабільності та стресостійкості у школярів, що є важливими аспектами збереження психічного здоров'я.

Сім'я є важливим партнером у формуванні здорового способу життя учнів, підтримуючи здорове дозвілля вдома та участь у спортивних заходах. Співпраця між школою та родиною є необхідною для безперервного формування фізкультурно-оздоровчого середовища. Соціальне середовище також відіграє значну роль, адже участь учнів у масових оздоровчих акціях і спортивних змаганнях формує здорові цінності і звички, сприяючи взаємній підтримці та здоровій конкуренції [5].

**Висновки.** Формування фізкультурно-оздоровчого простору в школі є багатограним процесом, який потребує інтеграції різноманітних організаційно-педагогічних умов: розвитку матеріально-технічної бази, вдосконалення навчальних програм і методик, активного залучення учнів до фізкультурної та оздоровчої діяльності, а також тісної співпраці з родиною та соціальним середовищем. Всі ці фактори разом сприяють створенню здоров'язбережувальної культури та забезпечують основи для фізичного і психічного здоров'я учнів на всіх етапах їх навчання та життя.

### **Література**

1. Белкова, Т. О. (2023). Здоров'язберігаючі технології в контексті освітнього середовища. *Health & Education*, (4), 235-239. DOI:[10.32782/health-2023.4.33](https://doi.org/10.32782/health-2023.4.33)
2. Гордєєва, К. (2023). Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в науковому просторі. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*, (19), 43-52. DOI:[10.31865/2414-9292.19.2023.285664](https://doi.org/10.31865/2414-9292.19.2023.285664)
3. Рибалко, П. Ф. (2019). Трансформація освітнього простору в Україні в напрямі організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладів загальної середньої освіти. *Інноваційна педагогіка*, 19 (2), 67-70.
4. Мозолєв, О.М. (2025). Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Навчальний посібник. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 126 с.
5. Джуринський, П.Б. (2015). Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до оздоровчо-розвивальної діяльності у загальноосвітній школі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*, (124), 148-151.

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ**

**Вступ.** У сучасних умовах розвитку суспільства зростає усвідомлення важливості формування культури здоров'я як необхідної складової всебічного розвитку особистості. Особливої актуальності це набуває у сфері загальної середньої освіти, адже саме в шкільному віці закладаються основи здорового способу життя, формуються стійкі звички та ставлення до власного здоров'я.

Фізичне виховання у школі виступає не лише засобом зміцнення фізичного стану учнів, а й потужним педагогічним інструментом формування культури здоров'я. Завдяки систематичним заняттям, поєднанню рухової активності з освітніми компонентами та виховною роботою, фізичне виховання сприяє розвитку ціннісного ставлення до здоров'я, відповідальності за власне благополуччя та готовності до здорового способу життя [1].

Актуальність дослідження зумовлена потребою оновлення підходів до фізичного виховання в умовах освітньої реформи, орієнтації на компетентнісний підхід та інтеграцію здоров'язбережувальних практик у зміст освітнього процесу. Важливо не лише забезпечити фізичну активність учнів, а й створити освітнє середовище, що сприятиме формуванню їхньої культури здоров'я як особистісної якості.

**Метою статті** – аналіз педагогічних засад фізичного виховання як основи формування культури здоров'я школярів, а також визначення ефективних підходів і методів, що забезпечують комплексний вплив на фізичний, емоційний і соціальний розвиток учнів.

**Результати дослідження.** Фізичне виховання є важливим елементом загальної системи освіти, що виконує не лише оздоровчу, а й соціальну та виховну функції. Його роль у формуванні культури здоров'я школярів є визначальною, оскільки саме через систематичні фізичні вправи, освітні завдання та особистісно орієнтовану педагогічну взаємодію учні здобувають ціннісне ставлення до здоров'я як до життєвого пріоритету [2].

Формування культури здоров'я на уроках фізичної культури передбачає цілеспрямовану роботу з розвитку у школярів знань, навичок і мотивації, необхідних для ведення здорового способу життя. Основу цього процесу складають: регулярна фізична активність, формування гігієнічних навичок, розвиток фізичних якостей (витривалості, сили, гнучкості), а також виховання відповідальності за власне здоров'я [1; 2].

Компетентнісний підхід у фізичному вихованні дозволяє не лише забезпечити рухову активність учнів, а й формує здатність використовувати набуті знання у повсякденному житті. Це проявляється у вмінні самостійно планувати свій день, поєднувати навчання з активним дозвіллям, слідувати за режимом харчування, сну, та відпочинку. Важливо, що фізичне виховання сприяє

і формуванню емоційної стабільності, зниженню рівня тривожності, підвищенню самооцінки, що є також важливою складовою культури здоров'я [3].

Значну роль відіграє інтеграція фізичного виховання з іншими предметами, зокрема біологією, основами здоров'я, хімією, що дозволяє забезпечити цілісне уявлення про функціонування людського організму, профілактику захворювань та принципи раціонального способу життя. Такий міжпредметний підхід сприяє формуванню усвідомленого ставлення до здоров'я на основі наукових знань [4].

Суттєвим чинником є також створення сприятливого освітнього середовища, яке мотивує школярів до занять фізичною активністю. Йдеться не лише про матеріально-технічне забезпечення уроків фізичної культури (наявність спортивного інвентарю, облаштованих майданчиків), а й про емоційний клімат у класі, підтримку з боку вчителя, дружню атмосферу, де кожен учень відчуває себе комфортно й зацікавлено.

Діяльнісний підхід у фізичному вихованні передбачає активну участь учнів у плануванні, організації та проведенні заходів, що спрямовані на зміцнення здоров'я. Це можуть бути проекти, флешмоби, дні здоров'я, спортивні змагання, що дозволяють не лише реалізовувати рухову активність, а й розвивати ініціативність, відповідальність, уміння працювати в команді.

Особливу увагу слід приділити індивідуалізації навчання, що враховує рівень фізичної підготовленості кожного учня, його інтереси, потреби й можливості. Такий підхід сприяє розвитку внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою та формуванню стійкої установки на збереження і зміцнення здоров'я.

**Висновки.** Отже, фізичне виховання як основа формування культури здоров'я школярів повинно реалізовуватись на основі сучасних педагогічних підходів, забезпечуючи гармонійний розвиток особистості, зміцнення фізичного і психоемоційного стану та формування свідомого ставлення до здоров'я як до найвищої цінності.

### Література

1. Мозолєв, О. (2022). Ефективні способи підтримки фізичної працездатності учнів під час дистанційного навчання. *Педагогічний дискурс*, 32, 45–55. doi:[10.31475/ped.dys.2022.32.06](https://doi.org/10.31475/ped.dys.2022.32.06)
2. Базильчук, В., Базильчук, О., Мозольок, О. (2023). Формування культури здоров'я у школярів засобами фізичної культури як пріоритетний напрямок в освітньому середовищі. *Physical culture and Sport: Scientific Perspective*, (2), 130-134. DOI:[10.31891/pcs.2023.2.18](https://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.18)
3. Замрозевич-Шадріна, С. (2020). Формування культури здоров'я особистості у вітчизняному і зарубіжному досвіді. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 10 (104), 347-355. DOI:[10.24139/2312-5993/2020.10/347-355](https://doi.org/10.24139/2312-5993/2020.10/347-355)
4. Круцевич, Т., Марченко, О., Дедух, М. (2022). Сучасні підходи до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді в процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (2), 66-75. DOI:[10.32652/tmfvs.2021.2.66-75](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.2.66-75)



*Мизак Петро Ярославович,  
аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Кам'янець-Подільського національного університету  
імені Івана Огієнка  
Науковий керівник:  
Алексєєв Олександр Олексійович,  
доцент кафедри спорту і спортивних ігор,  
Кам'янець-Подільського національного університету  
імені Івана Огієнка  
доктор педагогічних наук, професор*

## **НАУКОВІ ОБҐРУНТУВАННЯ ВАЖЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ**

**Вступ.** У сучасному суспільстві зростає необхідність у формуванні здоров'язбережувальної компетентності як ключової складової професійної та загальної культури особистості. Здоров'я є не лише індивідуальною цінністю, а й важливим соціальним ресурсом, що впливає на якість життя, продуктивність праці та розвиток суспільства загалом. У зв'язку з цим проблема формування здоров'язбережувальної компетентності набуває особливої актуальності у сфері освіти та професійної підготовки.

Здоров'язбережувальна компетентність охоплює систему знань, умінь і навичок, спрямованих на збереження, зміцнення та відновлення здоров'я, а також на формування відповідального ставлення до власного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Вона є необхідним компонентом підготовки фахівців різних галузей, зокрема педагогів, медичних працівників, соціальних працівників та представників інших професій, що мають безпосередній вплив на здоров'я і добробут населення [1].

Актуальність дослідження обумовлена зростанням ризиків, пов'язаних із погіршенням екологічної ситуації, поширенням хронічних захворювань, малорухливим способом життя та високим рівнем стресу у сучасному суспільстві. В умовах швидких соціально-економічних змін і цифровізації освіти особливого значення набувають науково обґрунтовані підходи до формування здоров'язбережувальної компетентності, які сприятимуть формуванню культури здорового способу життя.

**Метою статті** є аналіз наукових підходів до обґрунтування важливості формування здоров'язбережувальної компетентності, визначення її основних компонентів та педагогічних умов ефективного впровадження в освітній процес. Для досягнення цієї мети застосовано методи аналізу наукової літератури, узагальнення, порівняльний аналіз та емпіричні методи дослідження [2].

**Результати дослідження.** Формування здоров'язбережувальної компетентності базується на міждисциплінарному підході, що охоплює педагогічні, медичні, психологічні та соціальні аспекти. У сучасній науковій літературі виокремлюються кілька ключових підходів до її розвитку: компетентнісний, особистісно орієнтований, діяльнісний та інтегративний [3].

Компетентнісний підхід акцентує увагу на формуванні у здобувачів освіти здатності застосовувати отримані знання про здоров'я у повсякденному житті. Він передбачає розвиток навичок самостійного прийняття рішень щодо здоров'я, використання доказової медицини та критичного мислення у питаннях профілактики захворювань.

Особистісно орієнтований підхід спрямований на розвиток усвідомленого ставлення до власного здоров'я, мотивації до здорового способу життя. Він включає роботу з особистими цінностями, формування здорових звичок та подолання негативних поведінкових факторів, що можуть призводити до погіршення здоров'я [4].

Діяльнісний підхід передбачає активну участь у заходах, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я. Це можуть бути спортивні активності, навчання основам здорового харчування, психологічні тренінги щодо зниження рівня стресу, а також залучення до волонтерської діяльності, спрямованої на пропагування здорового способу життя серед однолітків [5].

Інтегративний підхід дозволяє поєднувати різні методики та технології, створюючи комплексну систему формування компетентності. Він передбачає використання міждисциплінарного підходу у навчальному процесі, поєднання теоретичних знань із практичним застосуванням у різних життєвих ситуаціях.

Ефективне формування здоров'язбережувальної компетентності неможливе без використання сучасних педагогічних технологій. До них належать інтерактивні методи навчання, проектна діяльність, використання цифрових ресурсів та гейміфікація. Використання цифрових платформ дозволяє персоналізувати освітній процес, надати доступ до інтерактивних матеріалів, відео-лекцій та тестових завдань, що сприяють кращому засвоєнню знань.

Особливу роль у розвитку здоров'язбережувальної компетентності відіграє сімейне та соціальне середовище. Взаємодія школи, батьків і громадських організацій створює сприятливі умови для формування культури здоров'я. Наприклад, спільні заходи для дітей та батьків щодо здорового харчування, фізичної активності та профілактики шкідливих звичок значно підвищують ефективність навчального процесу [6].

Педагогічні умови, що забезпечують ефективність формування здоров'язбережувальної компетентності, включають створення мотиваційного середовища, залучення здобувачів освіти до активної участі у здоров'язбережувальних заходах та впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес. Активне залучення студентів до проектної діяльності, тренінгів та інтерактивних програм дозволяє не лише здобути необхідні знання, а й сформувати стійкі навички здорового способу життя.

**Висновки.** Таким чином, наукові обґрунтування важливості формування здоров'язбережувальної компетентності ґрунтуються на комплексному підході до освіти, що поєднує різні методи та засоби навчання. Ефективне впровадження цих підходів сприятиме підвищенню рівня здоров'я населення та формуванню культури здорового способу життя. Отримані результати дозволять розширити наукове розуміння процесу формування здоров'язбережувальної компетентності та сприятимуть розробці ефективних стратегій для її впровадження в освітню практику.

## Література

1. Дудко, С. Г. (2024). Формування здоров'язбережувальної компетентності в закладі загальної середньої освіти. *Природнича освіта та наука*, (4), 34-38. DOI:[10.32782/NSER/2024-4.05](https://doi.org/10.32782/NSER/2024-4.05)
2. Mozolev, O., & Polishchuk, O. (2024). The essence and content of scientific research methodology. *Journal of Education, Health and Sport*, 63, 279–288. <https://doi.org/10.12775/JEHS.2024.63.020>
3. Коцур, Н. І. (2021). Методологічні підходи до формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів у сучасній школі. *Modern Medicine: The Use Of Creative Industries In The Healthcare System: International scientific conference*. Baltija Publishing, 140-143. DOI: [10.30525/978-9934-26-182-4-38](https://doi.org/10.30525/978-9934-26-182-4-38)
4. Отравенко, О. (2016). Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти. *Здоров'я, спорт, реабілітація*, 2 (4), 47-50.
5. Гук, Н., Пурій, Г. (2024). Розвиток здоров'язбережувальної компетентності учнів основної школи. *Актуальні питання гуманітарних наук*, 2 (73), 262-269. DOI:[10.24919/2308-4863/73-2-40](https://doi.org/10.24919/2308-4863/73-2-40)
6. Mozolev, O., Marusynets, M., Zdanevych, L., Smuk, O. and Chehi, T. (2021) Children's Socialization in Family-Style Orphanages. *Open Journal of Social Sciences*, Vol. 9.No. 7, 154-167. DOI:[10.4236/jss.2021.97010](https://doi.org/10.4236/jss.2021.97010)

**Пісоцька Леоніда Станіславівна,**  
декан факультету дошкільної освіти  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,  
кандидат педагогічних наук, доцент

## ФІТНЕС ПРОГРАМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

**Вступ.** В останнє десятиріччя в Україні відмічається різке зниження рівня фізичного здоров'я українських студентів [1]. Дослідження науковців показують, що для багатьох студентів фізкультурно-спортивна діяльність не є пріоритетом, і здоров'я та фізична активність не вважаються важливими цінностями повсякденного життя [2, 3]. Основними причинами є: карантинні обмеження викликані Covid-19, перехід на дистанційну форму навчання, проблеми доступу до спортивних об'єктів в період війни, зміна пріоритетів власного розвитку тощо. Як наслідок у студентів відмічається втрата інтересу до занять фізичними вправами, зниження мотивації до особистісного фізичного вдосконалення, обмеженість у виборі місць та форм проведення занять з фізичного виховання [4, 5]. Отже, для відновлення здоров'я студентів постає необхідність у впровадженні нових форм проведення занять з фізичного виховання на основі найбільш популярних фізкультурно-оздоровчих фітнес програм.

**Мета статті** – аналіз можливостей сучасних фітнес програм в оздоровленні студентської молоді.

**Результати дослідження.** Оздоровча спрямованість фізичного виховання студентів реалізується шляхом впровадження в навчальний процес сучасних, популярних серед молоді фізкультурно-оздоровчих технологій. Оздоровчий

фітнес представляє собою комбінацію традиційних та сучасних методик оздоровлення, що можуть використовуватися в якості сучасної форми фізичної реабілітації для відновлення фізичних та психологічних функцій організму. Оздоровчий фітнес включає різноманітні методики, та технології. Найбільш поширеними є такі системи як-от: фітнес-йога; Пілатес; калланетика; стретчинг; аквафітнес та інші.

Фітнес-йога. Цей вид фітнесу об'єднує статичні і динамічні вправи, дихальні вправи, розтяжку і розслаблення. Фітнес-йога рекомендується для зняття стресу, отримання психологічного розвантаження, а також як фізичне навантаження реабілітаційного характеру для відновлення після травм, хвороб і операцій. Основу фітнес-йоги складає система фізичних вправ, відомих як «асани». Кожна асана представляє собою окрему гімнастичну вправу, яка гармонійно впливає на опорно-руховий апарат і внутрішні органи при правильному виконанні. Під час їх виконання ставиться акцент на чіткій, ретельній концентрації тіла, пошуку м'язової рівноваги і максимальному розтягуванні хребта. Асани сприяють накопиченню енергії за рахунок залучення особливих фізіологічних механізмів, таких як розтягування, стиснення, скорочення та скручування тканин. Це впливає на розподіл потенціалів і струмів у периферичній нервовій системі та спинному мозку, активізуючи ендокринну систему і процеси у головному мозку [6].

Калланетика – це система комплексних статичних вправ, що спрямовані на скорочення і розтягування м'язів. В основі цієї системи знаходиться йога. Вправи виконуються у повільному темпі й вимагають максимальної концентрації на своїх відчуттях. Всього комплекс містить 29 вправ. Калланетика була розроблена в 60-х роках минулого століття американським фітнес-спеціалістом Каллан Пінкні. Вона об'єднує рухи, взяті з різних східних гімнастичних систем, а також спеціальні дихальні вправи. Основна частина вправ спрямована на розтягнення м'язів і фіксацію певних статичних поз. Заняття калланетикою не вимагають спеціального обладнання, і вони мають мінімальний ризик травм через відсутність різких рухів. З обережністю і лише після консультації з лікарем можна займатися калланетикою людям, які страждають на захворювання серцево-судинної системи, астмою та при деяких захворюваннях хребта [6].

Пілатес – це система вправ, що поєднує східні і західні методи тренувань, спрямована на формування граційності і гнучкості тіла, зміцнення м'язів та сприяння відновленню після травм хребта. Цей вид тренувань вважається одним з найбезпечніших і доступних для людей різного віку та рівня фізичної підготовки. Під час занять за методикою Пілатеса активізується робота м'язів преса та спини, поліпшується постава, координація, збільшується гнучкість та рухливість суглобів. Вправи різноманітні, охоплюють велику кількість м'язів, вимагають правильної техніки виконання і можуть мати мінімальну кількість повторень. Крім того, вони спрямовані на роботу глибоких м'язів живота і м'язів-стабілізаторів, які часто залишаються непрацюючими під час інших видів тренувань. Виконання вправ Пілатеса відзначається повільним і плавним рухом, вимагає від учасника повної концентрації та контролю над технікою. Метод також вчить спеціальному диханню, яке сприяє загальній циркуляції крові в організмі [7].

Стретчинг – система вправ для розвитку гнучкості і рухомості в суглобах. Використання вправ стретчингу робить м'язи більш еластичними і гнучкими, зменшує їхню вразливість до травм і сприяє тривалішому збереженню працездатності. Стретчинг часто включають до комплексу лікувальної гімнастики. Виконується під спокійну музику та ефективний для зняття стресу, зменшує втомленість і надає відчуття спокою. Ця система фізичних вправ позитивно впливає на якість сну, зменшує ризик виникнення серцево-судинних захворювань і сприяє зниженню артеріального тиску [7].

Аквафітнес – це набір специфічно спрямованих фізичних вправ, які виконують у водному середовищі. Оздоровчий ефект аквафітнесу випливає з активізації ключових функціональних систем організму, високої енергетичної вартості вправ, гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату і наявності стійкого гартуючого ефекту. Систематичні заняття водним фітнесом підходять практично всім здоровим людям будь-якого віку, а також, мають різнобічну цільову спрямованість – від лікувально-профілактичної до рекреаційної та кондиційної. У зв'язку з широким діапазоном навантажень, які можливі в умовах водного середовища, заняття аквафітнесом можуть проводитися як персональний тренінг, так і у форматі групових занять. Вправи можуть складати самостійну програму, що повністю виконується в воді, або бути частиною комплексного тренінгу, який включає аеробіку, стретчинг та інші елементи [6, 8].

**Висновки.** Зменшення ризику порушень стану здоров'я студентів – є однією з основних цілей оздоровчого фітнесу. Використання сучасних фітнес програм оздоровчої спрямованості є надзвичайно важливим для відновлення фізичного і психічного здоров'я студентів, особливо в умовах стресового способу життя у воєнний період.

### Література

1. Мозолев, О. (2023). Моніторинг стану фізичного здоров'я студентської молоді: порівняльний аналіз (2016-2023 pp.). *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (4), 50-64. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.7>
2. Гордієнко, О. І., & Мовчан, В. П. (2022). Шляхи удосконалення рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. *Rehabilitation and Recreation*, (10), 162-169.
3. Березуєва, Т. С. (2022). Дослідження фізичної активності студентів в умовах дистанційного навчання і самоізоляції. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, (3 (351)), 225-233.
4. Mozolev, O., Polishchuk O., Kravchuk, L., Tatarin, O., Zharovska, O., Kazymir, V. (2020). Results of monitoring the physical health of female students in the context of the COVID-19 pandemic. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 20 (6), 3280 – 3287. DOI: [10.7752/jpes.2020.s6445](https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s6445)
5. Хмара, М., & Мозолев, О. (2023). Інформаційно комунікативні технології як засіб мотивації молоді до занять фізичною культурою. *Scientific Collection «InterConf»*, (156), 608-612.
6. Дембіцька, О. О., Гайдай, С. І., Гордійчук, Б. В., & Хапсаліс, Г. Л. (2024). Відновлення здоров'я студентів засобами реабілітаційного фітнесу. *Olympicus*, (1), 37-42.

7. Mozolev, O., Bloshchynskyi, I., Alieksieiev, O., Romanyshyna, L., Zdanevych, L., Prontenko, K., & Prontenko, V. (2019). Influence of modern fitness technologies on the state of health and development of motor abilities of 17-19-year-old female students. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), 917 – 924.

8. Єременко, Н., Ковальова, Н., Бобренко, С., & Ображей, О. (2022). Сучасні засоби аквафітнесу, які використовують під час занять зі студентами. «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: 36. наук. праць. Переяслав, Вип. 87, 241 с.

*Рибак Сергій Михайлович,  
вчитель інформатики вищої категорії  
Хмельницького спортивного ліцею*

## **ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНО-МОТИВАЦІЙНОГО СТАВЛЕННЯ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ**

**Вступ.** Соціально-культурний досвід, набутий під час спілкування, навчання, суспільної діяльності, є ефективними засобами формування цінностей і мотивів школярів. Теоретичний аналіз наукових, педагогічних та спортивних досліджень підтверджує, що ціннісні орієнтації впливають на мотивацію учнів до цілеспрямованих занять фізичною культурою та спортом. Вони закладають основу для формування життєвих поглядів школярів на власне здоров'я та фізичний розвиток. Ціннісні орієнтації визначають цілеспрямованість діяльності людини, що підкреслює їх важливість у формуванні особистості в процесі навчання [1].

**Мета статті** – аналіз процесу формування ціннісно-мотиваційного ставлення школярів до занять фізичною культурою та спортом.

**Результати дослідження.** На формування стійкого позитивного ставлення учнів до систематичних занять фізичними вправами впливають батьки, учителі, друзі, мікросередовище в якому знаходиться молода людина. Любов до занять фізичними вправами формується з дитинства. Згідно з дослідженнями авторів [2; 3], значний внесок у формування здорового способу життя, культури здоров'я роблять учителі фізичної культури, вихователі, батьки, які сприяють (або не сприяють) захопленню дітей фізичними вправами, і дотримання правил здорового способу життя. Суттєва роль у формуванні інтересу молоді до правил здорового способу життя відіграє інтернет, соціальні мережі, реклама й телебачення.

Позитивна позиція мікросередовища учня щодо ставлення до фізичної культури та спорту впливає на його уподобання й переконання. Участь батьків, друзів, вчителів разом з школярами в оздоровчих заходах та спортивних змаганнях є важливим елементом у формуванні ціннісно-мотиваційного ставлення школярів до занять фізичною культурою та спортивною підготовкою, розвитку позитивних взаємин у сім'ї та ефективним методом виховання [4].

Для формування ціннісно-мотиваційного ставлення школярів під час занять фізичною культурою та спортивною підготовкою розробляються спеціальні програми. Кожна програма практичної спортивної підготовки розділена на дві частини: компетенції та їх зміст для груп початкової підготовки, підвищення

спортивної майстерності – «прогресуючих» і спортсменів вищих досягнень. При використанні інтегрованого та додаткового спортивного навчання групи створюють з учнів одного або різних класів відповідно до рівня підготовки [5].

Формування ціннісно-мотиваційного ставлення школярів в процесі спортивної підготовки передбачає формування та розвиток:

- бажання самоудосконалюватися і наполегливо виконувати завдання на тренуванні задля досягнення вищих результатів;
- демонстрації змагального духу під час тренування і змагання;
- відчуття обов'язку і відповідальності;
- дотримання загальних правил поведінки;
- прояву поваги до партнерів, суперників, арбітрів і глядачів;
- дотримання духу «fair-play» як в спортивній діяльності, так і в соціумі;
- готовності до співпраці з партнерами для ініціювання і підтримки особистих стосунків;
- демонстрації об'єктивності в оцінюванні власної поведінки, членів команди і суперників;
- вибору на користь здорового способу життя,
- гармонії між фізичними та інтелектуальними зусиллями, вимогою і можливістю;
- прояву постійного інтересу до спорту;
- демонстрації естетичного смаку.

До найнеобхідніших психологічних рис, що повинні виховуватись у школярів-спортсменів, програмою виокремлені такі, як: бажання перемогти, наполегливість, концентрація, сміливість, чесність і порядність.

**Висновки.** Одним із завдань фізичного виховання в закладах освіти є формування потреби ціннісно-мотиваційного ставлення школярів до занять фізичною культурою та спортивної підготовки. Пошук інноваційних підходів до освітнього процесу школярів дозволить підвищити їх мотиваційно-ціннісне ставлення до занять фізичною культурою.

#### Література

1. Mozolev, O., Khmara, M., Yashchuk, I., Kravchuk, L., Matviichuk, V., Kalenskyi, A., Miroshnichenko, V., Halus, O. (2020). The Influence of Value-oriented Teaching upon Vital Competences Formation of 7-9 Years Old Pupils during Physical Education Lessons. *Universal Journal of Educational Research* 8(6): 2352-2358, 2020. DOI:[10.13189/ujer.2020.080619](https://doi.org/10.13189/ujer.2020.080619).
2. Мудрян, В. Особливості ціннісно-мотиваційного ставлення молоді до предмету «Фізична культура». *Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання*, 126-129.
3. Шевченко, О.В., Мельнік, А.О. (2020). Підвищення мотиваційно-ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, Випуск 3К (123)*, 481-484.
4. Mozolev, O., Marusynets, M., Zdanevych, L., Smuk, O. and Chehi, T. (2021) Children's Socialization in Family-Style Orphanages. *Open Journal of Social Sciences*, Vol. 9. No. 7, 154-167. DOI:[10.4236/jss.2021.97010](https://doi.org/10.4236/jss.2021.97010)
5. Хмара, М.А., Мозолєв, О.М. (2023). Інформаційно комунікативні технології як засіб мотивації молоді до занять фізичною культурою. *Scientific Collection «InterConf»*, (156), 608-612.

*Романишина Оксана Ярославівна,  
професор кафедри інформатики та методики навчання  
Тернопільського національного педагогічного університету  
імені Володимира Гнатюка  
доктор педагогічних наук, професор*

## **ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СВІТОГЛЯДУ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

**Вступ.** Фізична культура відіграє важливу роль у забезпеченні здоров'я молоді. Заняття з фізичної культури в закладах освіти на рівні з іншими навчальними дисциплінами є відмінним інструментом для всебічного розвитку підростаючого покоління. Завдяки спорту в молоді розвиваються дисципліна, лідерство, толерантність, здорова конкуренція, вміння працювати в команді та надавати допомогу у складних ситуаціях. Актуальність проблеми збереження і розвитку фізичного, інтелектуального та психологічного здоров'я української молоді постійно зростає. Одним із пріоритетів державної політики у сфері освіти стає створення оптимальних умов для формування, збереження й зміцнення здоров'я учнівської молоді. У той же час, реалії сьогодення вказують на те, що в Україні питання збереження здоров'я у навчально-виховному процесі мають переважно декларативний характер, а стрімке погіршення стану здоров'я учнівської та студентської молоді в останні роки стає загрозою для прогресивного розвитку нашої країни [1].

**Мета статті** – визначити засади формування здоров'язбережувального світогляду учнівської молоді у закладах освіти.

**Результати дослідження.** Збереження здоров'я учнів є одним із пріоритетів діяльності будь-якого закладу освіти [2]. Рухова активність молоді – один з головних чинників, які визначають рівень її фізичного здоров'я та працездатності. Для формування гармонійно розвиненої людини в освітньому середовищі повинні бути створені сприятливі умови у відповідності з її анатомо-фізіологічними та психічними особливостями.

Одним із ефективних шляхів вирішення проблеми збереження здоров'я учнівської та студентської молоді може стати втілення у навчально-виховний процес концепції формування здоров'язбережувального світогляду, а також впровадження здоров'я орієнтованого супроводу в освітній процес навчальних закладів України. Реалізація визначення освітніх положень сприятиме формуванню здоров'я орієнтованого мислення молодого покоління; застосуванню здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі; організації педагогічного процесу з урахуванням здобутків сучасної освіти. Сутність здоров'язбережувальних технологій полягає в проведенні відповідних коригувальних, психолого-педагогічних, реабілітаційних заходів із метою підвищення якості життя особистості: формування більш високого рівня її здоров'я, навичок ведення здорового способу життя.

Як зазначає П.Ф. Рибалко «до основних цілей національної освіти зі збереження і розвитку здоров'я учнів та студентів, забезпечення безпеки їх особистості можна віднести: підвищення рівня рухової активності; підвищення якості проведення організованих занять фізичною культурою і спортом;



профілактика захворювань і шкідливих звичок; підвищення якості навчання з дотримання гігієнічних вимог та опанування основ загартування організму; навчання дотриманню оптимальних для здоров'я режимів дня, навчання, відпочинку і харчування; забезпечення раціональної навчальної і трудової діяльності, що базується на її науковій організації; підвищення культури спілкування; підвищення культури сексуальної поведінки; навчання способам саморозвитку особистісно-важливих якостей (сили волі, цілеспрямованості, активності, самодисципліни) та основам психічної саморегуляції; здійснення психологічної підготовки до розв'язання різноманітних ситуацій, що виникатимуть у процесі життєдіяльності; забезпечення повноцінного сну як ключової умови попередження фізичної і психічної перевтоми; забезпечення загального гармонійного фізичного, психічного, культурного й духовного розвитку особистості» [3].

Основними завданнями функціонування здоров'язбережувального середовища закладу освіти є: формування і розвиток позитивної мотивації молоді на здоровий спосіб життя; організація життєдіяльності колективу навчального закладу на засадах здоров'я збереження; забезпечення відповідних санітарно-гігієнічних умов життєдіяльності суб'єктів навчально-виховного процесу; створення позитивного психологічного мікроклімату в учнівському (студентському) колективі; підтримка партнерських взаємовідносин між учнями, вчителями, батьками, тренерами та іншими зацікавленими особами; забезпечення психологічного супроводу розвитку та виховання учнівської та студентської молоді у навчальному закладі [4].

Знання завдань та змісту фізичної культури має вагомий вплив на формування здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку молоді. Аналіз сучасних тенденцій розвитку освіти засвідчує підвищену її значущість для молоді за такими пріоритетами, як: формування особистісно значущої систему цінностей збереження здоров'я; життєву необхідність ведення активного способу життя; розвиток культури догляду за власним тілом та станом здоров'я; впровадження сучасних методів відновленням фізичних та психологічних сил організму; розуміння необхідності у систематичних заняттях фізичними вправами [5].

**Висновки.** Створення здоров'язбережувального освітнього середовища у навчальному закладі – це складний і тривалий процес. Він ґрунтується на засадах формування здоров'язбережувального світогляду учнівської молоді. Предмет «фізична культура» у закладах освіти має освітнє, оздоровче й загальнокультурне значення, він закладає основи та формує особистісно-ціннісне значення молоді про власне фізичне здоров'я та необхідність його збереження протягом життя. Високий рівень сформованості здоров'язбережувального світогляду молоді ґрунтується на засадах: усвідомленого дотримання здорового способу життя та моделей безпечної поведінки; цілісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих; науково обґрунтованих знань про: здоров'я, методи і засоби його збереження; використанні методів протидії інфекційним та неінфекційним захворюванням; створення сприятливого навчального середовища.

### Література

1. Романишина, О.Я. (2022). Валеологічний підхід до створення здоров'язбережувального світогляду учнівської молоді. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури і спорту*. 165-167.
2. Mozolev, O. (2021). Monitoring of the physical health state among 16-17-year-old female students. *Balt J Health Phys Activ*, 13(3), 47-54. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.13.3.06>
3. Рибалко, П.Ф. (2011). Особливості розвитку, формування і збереження здоров'я молоді в сучасних умовах. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка, Вип, 91*, 392-394.
4. Бережна, Т. (2016). Моделювання здоров'язбережувального середовища загальноосвітнього навчального закладу: обґрунтування структури і критеріїв. *Рідна школа*, (1), 37-42.
5. Мозолев, О. (2023). Сучасні тенденції розвитку фізкультурної освіти у вищих навчальних закладах України. *Scientific Collection «InterConf»*, (182), 78-82.

**Солтик Вероніка Олександрівна,**  
студентка групи СОФК-24-1,  
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Хмельницького національного університету

**Чекман Анна Володимирівна,**  
студентка групи ЕТЕ-23-1,  
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Хмельницького національного університету

Науковий керівник:  
**Солтик Інна Тадеушівна,**  
доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії  
Хмельницького національного університету  
кандидат технічних наук, доцент

## КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ЛІКУВАННЯ СКОЛІОЗУ У ПІДЛІТКІВ У МЕЖАХ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

**Вступ.** Сколіоз є одним із найпоширеніших захворювань опорно-рухового апарату серед підлітків, що може призвести до значних порушень постави, обмеження рухової активності та негативних змін у роботі внутрішніх органів. В умовах сучасного освітнього процесу, коли підлітки багато часу проводять у сидячому положенні, ризик розвитку сколіотичної деформації значно зростає. Традиційні методи лікування сколіозу, такі як фізична терапія, корекційні вправи, масаж, довели свою ефективність, проте їх поєднання з рекреаційною діяльністю дозволяє досягти ще кращих результатів.

Рекреаційні методи, зокрема плавання, йога, пілатес, скандинавська ходьба та інші форми активного відпочинку, сприяють зміцненню м'язового корсета, покращенню гнучкості хребта та загальному фізичному розвитку підлітків. Комплексний підхід до лікування сколіозу із залученням рекреаційних технологій сприяє не лише корекції порушень постави, а й підвищенню рівня

фізичної активності, формуванню здорових звичок та покращенню психоемоційного стану підлітків.

**Мета статті.** Аналіз ефективності комплексного підходу до лікування сколіозу у підлітків, що поєднує традиційні методи корекції з рекреаційною діяльністю. Дослідження спрямоване на обґрунтування доцільності використання різних рекреаційних методів у профілактиці та терапії сколіозу, а також на розробку практичних рекомендацій щодо їх застосування в освітньому середовищі.

**Результати дослідження.** При сколіозі 1-2 ступеня у підлітків основною метою лікування є стабілізація хребта, зміцнення м'язового корсету та запобігання прогресуванню деформації. У сучасній науково-доказовій практиці ефективними вважаються такі методи:

1. Терапевтичні вправи (Schroth-терапія та SEAS-метод).

1.1. Метод Шрот (Schroth Method) – базується на трьохвимірній корекції постави через дихальні техніки для розтягування вкорочених м'язів; симетричне зміцнення глибоких м'язів хребта; активне коригування викривлення [1, 2].

1.2. SEAS-метод (Scientific Exercise Approach to Scoliosis) – використовує активні коригувальні вправи, які пацієнт інтегрує у повсякденну активність, покращуючи стабілізацію хребта [3].

2. Кінезіотейпування полегшує м'язовий дисбаланс і покращує пропріоцепцію та стабільність [4].

3. Йога та пілатес покращують гнучкість та баланс, а також допомагають формувати правильний руховий стереотип [4, 5].

4. Плавання рівномірно зміцнює м'язи спини та полегшує навантаження на хребет.

5. Контроль постави та ергономіка [5, 6]:

5.1. Правильне положення під час сидіння (ергономічні стільці, збереження лордозу попереку).

5.2. Використання рюкзака замість сумки на одне плече.

Неефективними або сумнівними є ортопедичні корсети, встановлено, що вони не потрібні на I стадії, оскільки немає значного викривлення [1-3]. Аналогічно мануальна терапія, яка немає доказів довготривалої ефективності, також фармакологічне лікування не має сенсу при I ступені сколіозу.

З аналізу наукових джерел встановлено, що найефективнішими методами є Schroth-терапія та SEAS-метод, йога, плавання та ергономіка [1-4]. Кінезіотейпування може бути додатковим засобом. Важливо навчити пацієнта самостійно контролювати поставу у повсякденному житті [6].

У ході дослідження було проведено аналіз впливу комплексного підходу до лікування сколіозу у підлітків із застосуванням рекреаційної діяльності. Було обстежено 20 підлітків віком 12–16 років із діагнозом сколіоз I ступеня, які проходили курс корекційної терапії протягом шести місяців. Досліджувані були розподілені на дві групи: перша група (основна) отримувала лікування, що включало традиційні методи (фізична терапія, масаж) у поєднанні з рекреаційними заходами (плавання, йога, пілатес, скандинавська ходьба); друга група (контрольна) отримувала лише традиційне лікування.

Результати аналізу показали, що у підлітків основної групи значно покращилася постава та м'язовий тонус у порівнянні з контрольною групою.

Використання плавання та йоги сприяло рівномірному зміцненню м'язів спини, що допомогло знизити рівень деформації хребта. Зокрема, у 78% учасників основної групи спостерігалось зменшення кута викривлення хребта на 3–5 градусів за методикою Кобба, тоді як у контрольній групі цей показник становив лише 45%.

Гнучкість хребта значно зросла у підлітків основної групи. Виконання вправ з пілатесу та йоги сприяло покращенню амплітуди рухів у грудному та поперековому відділах хребта. Учасники, які займалися йоготерапією, демонстрували збільшення рухливості у хребтовому стовпі на 15–20% порівняно з початковими показниками [7].

Больовий синдром, який спостерігався у 62% підлітків на початку дослідження, значно знизився у 85% учасників основної групи та у 60% контрольної групи. Це свідчить про ефективність додаткових рекреаційних заходів у знятті м'язового напруження та покращенні кровообігу в уражених ділянках спини.

Окремим аспектом дослідження було вивчення впливу рекреаційної діяльності на психоемоційний стан підлітків. Учасники основної групи демонстрували зниження рівня стресу та підвищення мотивації до занять фізичною активністю. Це пояснюється тим, що рекреаційні методи, такі як плавання та йога, не тільки сприяють фізичному оздоровленню, а й допомагають у релаксації та знятті психоемоційного напруження.

Отримані результати підтверджують ефективність комплексного підходу до лікування сколіозу у підлітків. Поєднання традиційних методів корекції з рекреаційною діяльністю дає змогу не тільки покращити стан хребта, але й підвищити загальний рівень фізичного та психоемоційного здоров'я учнів. Перспективи подальших досліджень можуть включати розширення вибірки учасників, аналіз довгострокового впливу рекреаційної діяльності на стан хребта, а також впровадження подібних програм у навчальні заклади для профілактики порушень постави серед учнівської молоді.

**Висновки.** Результати дослідження підтвердили, що комплексний підхід до лікування сколіозу у підлітків із використанням рекреаційної діяльності є ефективним засобом корекції викривлення хребта. Поєднання традиційної терапії з такими рекреаційними методами, як плавання, йога, пілатес та скандинавська ходьба, сприяє покращенню постави, зміцненню м'язового корсета, збільшенню рухливості хребта та зниженню больового синдрому. Важливо навчити пацієнта самостійно контролювати поставу у повсякденному житті. Крім того, даний підхід позитивно впливає на психоемоційний стан підлітків, сприяючи зниженню рівня стресу та підвищенню загальної фізичної активності. Отримані дані свідчать про доцільність впровадження рекреаційних методів у програми лікування та профілактики сколіозу серед учнівської молоді.

#### **Література**

1. Schreiber, S., Parent, E. C., Khodayari Moez, E., Hedden, D. M., Hill, D. L., Moreau, M., Lou, E., Watkins, E. M., & Southon, S. C. (2016). Schroth Physiotherapeutic Scoliosis-Specific Exercises Added to the Standard of Care Lead to Better Cobb Angle Outcomes in Adolescents with Idiopathic Scoliosis - an Assessor and Statistician Blinded Randomized Controlled Trial. *PloS one*, 11(12), e0168746. DOI: 10.1371/journal.pone.0168746.

2. Kuru, T., Yeldan, İ., Dereli, E. E., Özdiñçler, A. R., Dikici, F., & Çolak, İ. (2016). The efficacy of three-dimensional Schroth exercises in adolescent idiopathic scoliosis: a randomised controlled clinical trial. *Clinical rehabilitation*, 30(2), 181–190. <https://doi.org/10.1177/0269215515575745>.
3. Negrini, A., Negrini, M. G., Donzelli, S., Romano, M., Zaina, F., & Negrini, S. (2015). Scoliosis-Specific exercises can reduce the progression of severe curves in adult idiopathic scoliosis: a long-term cohort study. *Scoliosis*, 10, 20. <https://doi.org/10.1186/s13013-015-0044-9>.
4. Mozolev, O., Kravchuk, L., Ostrovska, N., Nahorna, O., Polishchuk, O., & Khmara, M. (2020). Checking the effectiveness of the method of conducting physical education classes with 17-19 -year-old female students of special medical group. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (2), 870 – 876. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.02124>
5. Fishman, L. M., Groessl, E. J., & Sherman, K. J. (2014). Serial case reporting yoga for idiopathic and degenerative scoliosis. *Global advances in health and medicine*, 3(5), 16–21. <https://doi.org/10.7453/gahmj.2013.064>.
6. Monticone, M., Ambrosini, E., Cazzaniga, D., Rocca, B., & Ferrante, S. (2014). Active self-correction and task-oriented exercises reduce spinal deformity and improve quality of life in subjects with mild adolescent idiopathic scoliosis. Results of a randomised controlled trial. *European spine journal* : official publication of the European Spine Society, the European Spinal Deformity Society, and the European Section of the Cervical Spine Research Society, 23(6), 1204–1214. <https://doi.org/10.1007/s00586-014-3241-y>.
7. Brzek, A., & Plinta, R. (2016). Exemplification of Movement Patterns and Their Influence on Body Posture in Younger School-Age Children on the Basis of an Authorial Program "I Take Care of My Spine". *Medicine*, 95(12), e2855. <https://doi.org/10.1097/MD.0000000000002855>.

**Томащук Ігор Васильович,**  
студент групи ФК-116  
гуманітарного факультету

*Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*  
Науковий керівник:

**Мозолєв Олександр Михайлович,**  
професор кафедри туризму,  
теорії і методики фізичної культури та валеології  
*Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*  
доктор педагогічних наук, професор

## **ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Вступ.** Постава – це звична поза людини у стані спокою та під час руху. Вона формується з раннього дитинства і має велике значення для здоров'я. У молодшому шкільному віці активний ріст та розвиток організму роблять особливо важливим контроль за поставою. Неправильна постава може призвести

до розвитку сколіозу, кіфозу, лордозу та інших порушень опорно-рухового апарату [1]. Саме тому важливо використовувати засоби фізичної культури для профілактики та корекції порушень постави у дітей молодшого шкільного віку.

**Мета статті** – розкрити зміст корегувальних вправ для формування постави у молодших школярів засобами фізичної культури

**Результати дослідження.** Проведені наукові дослідження [2; 3; 4] визначають, що основними причинами порушення постави у молодших школярів є:

- недостатня рухова активність;
- неправильна організація робочого місця школяра;
- недорозвиненість м'язів спини та преса;
- неправильне носіння рюкзака;
- тривале сидіння в неправильному положенні.

Фізична культура є ефективним засобом формування та підтримки правильної постави у молодших школярів. Правильна постава створює найкращі умови для діяльності всього організму, вона забезпечує раціональне положення і нормальну діяльність внутрішніх органів, сприяє найменшим витратам енергії, підвищує працездатність. Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для корекції порушень постави.

Формування правильної постави, її профілактика та корекція – одне з найважливіших завдань фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Саме тому вчителі фізичної культури приділяють особливу увагу формуванню правильної постави в учнів початкових класів [5].

До основних методів навчання належать:

1. *Спеціалізовані зміцнювальні комплекси* – систематичні вправи, спрямовані на розвиток м'язового корсету спини, абдомінальних м'язів та покращення координаційних здібностей.

- ✓ Вправа «Стоп» – вертикальне положення з витягнутими догори руками та фіксацією верхньої точки.
- ✓ Вправа «Гнучка спина» – з опорою на чотири точки, виконувати альтернуючі рухи прогинання та вигинання хребта.
- ✓ Вправа «Рівновага» – балансування на одній нижній кінцівці з горизонтальним витягуванням рук для тренування вестибулярного апарату.

2. *Комплексне фізичне тренування* – активності, що забезпечують всебічний фізичний розвиток, витривалість та силові показники.

- ✓ Глибокі присідання з контролем вертикального положення спини.
- ✓ Альтернуюча ходьба з опорою на пальці та п'яткову частину стопи.

3. *Водні процедури* – оптимальний різновид фізичної активності для гармонійного розвитку м'язових груп, декомпресії хребетного стовпа та оптимізації постуральних рефлексів.

4. *Динамічні ігрові активності* – інтеграція фізичних навантажень у ігровий контекст підвищує ефективність корекційних заходів:

- ✓ «Пружинні стрибки» – синхронні відштовхування обома ногами.
- ✓ «Квадрупедальна локомоція» – переміщення з опорою на чотири кінцівки для розвитку міжм'язової координації.

5. *Біомеханічно коректна хода* – формування навички пересування з оптимальним положенням хребта, рівномірним розподілом навантаження та правильним позиціонуванням стоп.

При роботі з дітьми молодшого шкільного віку (6-10 років) необхідно враховувати вікові анатомо-фізіологічні особливості їхнього організму, що визначають специфіку корекційно-профілактичних занять [4].

Для успішного формування правильної постави у молодших школярів засобами фізичної культури фахівцям фізичної культури необхідно:

- особливу увагу приділяти використанню ігрових методів навчання;
- фізичні вправи мають бути помірної інтенсивності з поступовим нарощуванням складності;
- систематичність занять проведення занять. Важливим є регулярність виконання спеціальних фізичних вправ;
- дітям молодшого шкільного віку властива підвищена емоційність та нестійкість уваги, тому важливо забезпечити різноманітність вправ;
- при навчанні правильній поставі ефективним є використання образних порівнянь: «втягнись як струна», «уяви, що до голови прикріплена ниточка, яка тягне вгору», «плечі розправлені як крила птаха» тощо. Такі порівняння допомагають дітям краще зрозуміти і відтворити правильне положення тіла;
- необхідно враховувати індивідуальні особливості фізичного розвитку кожної дитини, наявність специфічних порушень постави та загальний стан здоров'я;
- важливо навчити дітей основам самоконтролю за положенням тіла. Використання дзеркал під час занять, взаємоконтроль у парах, фотофіксація правильної постави допомагають дітям формувати стійкі навички;
- співпраця з батьками: для досягнення стійкого результату необхідно забезпечити єдність вимог щодо формування постави у школі та вдома [5].

**Висновки.** Формування правильної постави у молодших школярів – це важливий процес, який вимагає комплексного підходу. Використання засобів фізичної культури є ефективним способом профілактики та корекції порушень постави. Регулярні фізичні вправи, правильна організація робочого місця та активний спосіб життя допоможуть дітям зберегти здоров'я опорно-рухового апарату та уникнути серйозних проблем у майбутньому.

#### **Література**

1. Вітченко, О. М., Лисенко, Л. Л., & Воєділова, О. М. (2015). Педагогічна технологія формування правильної постави дітей молодшого шкільного віку на основі взаємодії їх фізичного і інтелектуального розвитку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 129 (3), 52-56.
2. Рассолов, А. І. (2022). Корекція порушень постави молодших школярів засобами фізичних вправ та самомасажу. (*Doctoral dissertation*).
3. Мозолев, О.М. (2022). Особливості методики проведення занять з фізичної культури для корекції постави. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*, ХНУ, 4-6.

4. Вітченко, А. М., Воеділова, О. М., Василенко, Л. А., & Мельникова-Сгорченко, Н. С. (2018). Педагогічні умови цілеспрямованого формування правильної постави дітей молодшого шкільного віку. *Інноваційні підходи до здоров'язбереження учасників освітнього процесу*, 45-48.

5. Мозолев, О.М. (2025). Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Навчальний посібник. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 126 с.

**Томків Ігор Орестович,**  
*професор кафедри військового мистецтва*  
*Національної академії Державної прикордонної служби України*  
*імені Богдана Хмельницького,*  
*кандидат педагогічних наук, професор*

## **ЗНАЧЕННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ**

**Вступ.** Сучасне суспільство стикається зі зростанням кількості захворювань, пов'язаних з малорухливим способом життя, стресом та неправильним харчуванням. За цих умов фітнес-технології набувають особливого значення, адже вони спрямовані на забезпечення комплексного підходу до оздоровлення та профілактики захворювань. Вивчення різних форм реалізації фітнес-програм є важливим для розробки ефективних оздоровчо-рекреаційних заходів, доступних для широких верств населення [1]. Це особливо актуально для підтримки фізичної активності молоді в умовах обмеженого доступу до спортивної інфраструктури в період дистанційного навчання та щоденних стресів воєнного стану.

**Мета статті** – розкрити значення фітнес-програм оздоровчо-рекреаційної спрямованості.

**Результати дослідження.** Фітнес-технології є однією з ключових складових сучасної системи оздоровлення, оскільки вони поєднують фізичні вправи, дієтичні рекомендації, методи мотивації та моніторинг активності. Завдяки своїй універсальності та адаптивності, фітнес-технології дозволяють задовольнити потреби різних груп населення, включаючи молодь, дорослих та людей похилого віку [2]. Вони допомагають зберегти фізичну форму, підвищити витривалість та знизити рівень стресу, що є важливими компонентами для забезпечення якості життя.

Фітнес-технології є потужним інструментом для забезпечення фізичної активності та оздоровчо-рекреаційної діяльності серед різних верств населення. Використання фітнес програм, різної цільової спрямованості дозволяє забезпечити рухові потреби людей з різним рівнем фізичної підготовленості, а сучасні онлайн програми та гаджети сприяють проведенню занять в домашніх умовах без допомоги інструкторів та тренерів [3]. Це робить фітнес-технології доступними і привабливими для молоді, дорослих та людей похилого віку, які потребують зручних та ефективних форм фізичної активності.

Формування та реалізація фітнес-програм оздоровчо-рекреаційної спрямованості базується на наукових дослідженнях, які підтверджують



позитивний вплив фізичної активності на загальний стан здоров'я людини. У цьому контексті фітнес-технології виступають не лише як інструмент тренувань, але і як елемент соціальної взаємодії та мотивації до здорового способу життя [4]. Різноманітність форм фітнес-програм дозволяє вибрати підходящий формат занять, від індивідуальних тренувань до групових онлайн-занять, що робить фізичну активність доступною для більшості населення.

Відомо, що оздоровчий ефект від занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах значною мірою залежить від змісту програми, за якою вони здійснюються. В сучасних умовах організації освітнього процесу та забезпечення індивідуальних потреб громадян фітнес-індустрія активно впроваджує інноваційні технології, які включають використання мобільних додатків, фітнес-трекерів, смарт-годинників та онлайн-платформ. Завдяки цьому фітнес-технології стають доступними навіть за умов обмеженого часу або відсутності спеціальної спортивної інфраструктури [5]. Це особливо важливо для молоді, яка відчуває високий рівень інформаційного та навчального навантаження, яке зростає у період дистанційного навчання, тому потребує ефективних і зручних методів підтримки фізичної активності [6].

Фітнес-технології мають великий потенціал для підтримки здоров'я і поліпшення якості життя, що є важливим кроком у побудові здорового суспільства. Варто приділити увагу розробці програм фітнес-освіти для молоді, які б сприяли формуванню звички до здорового способу життя з раннього віку. Такі програми можуть бути впроваджені у навчальних закладах для підтримки фізичної активності серед студентів та школярів [7]. Групові тренування, як свідчить досвід, створюють позитивний соціальний ефект і сприяють розвитку командного духу та мотивації. Індивідуальні тренування дають змогу розробити індивідуальні програми, що враховують особливості кожної людини, забезпечуючи максимальну ефективність. Онлайн-фітнес програми, у свою чергу, забезпечують зручність і гнучкість у виконанні вправ, що особливо актуально в умовах сучасного ритму життя.

**Висновки.** Науковці та тренери-практики відзначають, що фітнес технології володіють великими потенційними можливостями для організації активного та здорового дозвілля молоді. Використання сучасних фітнес-програм оздоровчо-рекреаційної спрямованості підвищує рівень рухової активності та інтерес до занять фізичними вправами. Такі заняття ефективно впливають на корекцію загального зовнішнього вигляду, сприяють гармонізації фізичного розвитку, покращенню функціонального стану основних систем організму, позитивно впливають на психологічний та емоційний стан різних вікових категорій осіб, що займаються фітнесом.

#### Література

1. Погребняк, Т.М. (2018). Оздоровчий фітнес, здоров'я та працездатність. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 92-97.
2. Mozolev, O., Bloshchynskyi, I., Prontenko, K., Zdanevych, L., Kruty, K., Popovych, O., Pisotska, L. (2021). Influence of fitness techniques integration on the development of physical qualities and morpho-functional state of adult females. *Human Movement*. 2021; 22(1): 55–63; doi: DOI:[10.5114/hm.2021.98465](https://doi.org/10.5114/hm.2021.98465)

3. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Aliksieiev, O., Kravchuk, V., Dolynnyi, Yu., Tomkiv, S., Binkovskyi, O., Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 833 - 840. DOI:[10.13189/saj.2021.090501](https://doi.org/10.13189/saj.2021.090501)

4. Вихляєв, Ю. М., Паришкура, Ю. В., & Томіч, Л. М. (2022). Потреби і мотивації до рухової діяльності як психофізіологічні чинники фітнесу та рекреації. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 5(150), 21-24.

5. Антіпова, Ж. І. (2024). Оздоровчий фітнес та фітнес-культура в системі фізичного виховання в закладах вищої освіти. *European integration processes in physical education and sports: Scientific monograph*. Riga, Latvija: «Baltija Publishing», 1-29.

6. Мозолєв, О.М. (2022). Фітнес технології дистанційного навчання студентів з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf»*, (136), 414-418.

7. Гоголева, О.М. (2022). Фітнес-програми у практиці фізкультурно-оздоровчих технологій закладів вищої освіти. *Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation: scientific monograph*. Riga: "Baltij a Publishing, 140-171.

**Торченко Ольга Володимирівна,**  
керівник фізичного виховання  
Хмельницького кооперативного  
торгівельно-економічного інституту

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА ФІЗИЧНЕ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ**

**Вступ.** Систематичні фізичні навантаження мають величезне значення для підтримання фізичного та психічного здоров'я людини. Особливо гостро ця проблема стосується здобувачів освіти, адже навчання у закладі вищої освіти пов'язане із значними інтелектуальними, емоційними та інформаційними навантаженнями. За висновками Всесвітньої організації охорони здоров'я, Україна посідає перше місце в Європі за кількістю психічних розладів, людей з діагнозом депресія, і цей показник із кожним роком зростає, зокрема й у зв'язку з війною [1]. Тривалий стрес від війни, економічна нестабільність, невизначеність майбутнього негативно позначаються на психічному здоров'ї українців. Очевидно, що саме студентська молодь є групою ризику через стресові фактори навчання та соціалізації. Тому дослідження впливу систематичних фізичних навантажень на емоційний стан студентської молоді є актуальним.

**Мета статті** – проаналізувати вплив занять фізичними вправами на фізичне та психологічне здоров'я студентів.

**Результати дослідження.** Одним із завдань освітнього процесу з фізичного виховання є формування у здобувачів освіти свідомого ставлення до власного здоров'я як найвищої соціальної цінності, виховання гігієнічних навичок та основ здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного благополуччя. Фізична активність є провідним засобом збереження фізичного та психічного здоров'я студентської молоді. Рациональна організація рухової активності молоді, регулярне застосування засобів фізичного виховання в різних

формах занять стає запорукою запобігання погіршення їх фізичного стану, фізичної та розумової працездатності, профілактики захворювань [2].

Перебування протягом тривалого періоду часу вдома під час дистанційного навчання спричиняє значне зниження рухової активності здобувачів освіти. Сидячий спосіб життя та низький рівень фізичної активності негативно позначаються на стані здоров'я, добробуті та якості життя, викликаючи додатковий стрес і загрожуючи не лише фізичному, але й психічному здоров'ю студентської молоді [3]. У такій ситуації раціонально організована рухова активність є тим чинником, що допомагає зберігати внутрішній спокій та здоров'я, підвищує стійкість організму до психоемоційних стресів. Тому регулярні та раціонально сплановані заняття фізичними вправами набувають особливої важливості в період обмежувальних заходів.

Фізичні вправи – це найкращий засіб емоційної регуляції. Фізичні навантаження благотворно впливають і на перебіг психологічних процесів, сприяють зняттю емоційного та розумового напруження. Заняття спортом допомагають позбутися почуття тривоги, встановлюють думки в потрібному порядку, нерідко виводять із депресивного стану, внаслідок чого і зникають ознаки стресової поведінки [4]. Весь цей позитивний вплив відбувається завдяки викидам ендорфіну. Фізичне навантаження помірної інтенсивності сприяє виробленню ендорфінів – «гормонів щастя», а гарний настрій і позитивні емоції, на думку науковців, позитивно впливають на імунітет людини.

Фізичні навантаження чинять особливий вплив на людину, формуючи не тільки вольові, а й моральні, психічні характеристики, які стають постійними рисами особистості протягом життя. Ці якості, такі як дисциплінованість, працьовитість, відповідальність, рішучість, наполегливість, витримка і самовладання, можуть бути застосовані здобувачами освіти в навчанні, роботі, соціальній та інших сферах життя, а також у повсякденних ситуаціях [5].

Фізичні вправи стимулюють фізіологічні процеси в організмі через нервовий і гуморальний механізми. М'язова діяльність підвищує тонус центральної нервової системи, змінює функцію внутрішніх органів, а особливо системи кровообігу та дихання за механізмом моторно-вісцеральних рефлексів. Це дозволяє посилювати вплив на м'язи серця, судинну систему та систему кровообігу; посилюється регулювальний вплив норкових і підкіркових центрів на судинну систему. Фізичні вправи забезпечують більш легеневу вентиляцію і стапу напругу вуглекислоти в артеріальній крові [6].

Під впливом фізичних вправ приходить в норму стан основних нервових процесів – підвищується рівень збудливості при посиленні процесів гальмування, розвиваються гальмівні реакції за патологічно вираженої підвищеної збудливості. Фізичні вправи формують новий, динамічний стереотип, що сприяє зменшенню або зникненню патологічних проявів. На студентів сприятливо впливають помірні та середні фізичні навантаження із застосуванням кругового та рівномірного методів тренування [7].

Роль фізичних навантажень не обмежується лише сприятливим впливом на здоров'я. У людей, які регулярно займаються фізичними вправами, регулярна м'язова діяльність сприяє підвищенню психічної, розумової та емоційної стійкості організму під час тривалої напруженої розумової бо фізичної роботи.

Оптимальні фізичні навантаження позитивно впливають на психологічний стан здобувачів освіти.

**Висновки.** Систематичні фізичні тренування, виконання комплексу фізичних вправ під час навчальної діяльності здобувачів освіти відіграють важливу роль як засіб зняття нервового напруження та підтримання емоційного стану. Заняття фізичними вправами або спортом підвищують рівень активності обмінних процесів, тренують та підтримують на високому рівні механізми, що відповідають в організмі за обмін речовин та енергії, а також нормалізують емоційний стан людини.

### **Література**

1. Коваленко, А. (2024). Вплив регулярних фізичних навантажень на емоційний стан здобувачів освіти. *Science and Education*, 1, 27-31. 2024.
2. Мозолев, О.М. (2022). Фізичне виховання студентів в період впровадження дистанційної та змішаної форм навчання. *Scientific Collection «InterConf»*, (118), 339-344.
3. Попрошаєв, О. В., Мунтян, В. С., & Гоєнко, М. І. (2020). Особливості організації процесу дистанційного навчання з фізичного виховання. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*, (4), 70-75.
4. Мозолев, О. (2023). Моніторинг стану фізичного здоров'я студентської молоді: порівняльний аналіз (2016-2023 pp.). *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (4), 50-64. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.7>
5. Zhamardiy, V., Shkola, O., Okhrimenko, I., Strelchenko, O., Aloshyna, A., Opanasiuk, F., Griban, G., Yahodzinskyi, V., Mozolev, O., Prontenko, K., (2020). Checking of the methodical system efficiency of fitness technologies application in students' physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (2), 332–341. DOI:10.36740/WLek202002125
6. Зеніна, І. В., Гаврилова, Н. М., & Кузьменко, Н. В. (2022). Вплив фізичних вправ на організм студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 1 (145), 47-50. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).12
7. Mozolev, O., Bloshchynskyi, I., Aliexsieiev, O., Romanyshtyna, L., Zdanevych, L., Melnychuk, I., Prontenko, K., & Prontenko, V. (2019). Influence of modern fitness technologies on the state of health and development of motor abilities of 17-19-year-old female students. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), 917 – 924. DOI:10.7752/jpes.2019.s3132

**Хмара Марина Анатоліївна,**  
викладач кафедри туризму,  
теорії і методики фізичної культури та валеології  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

## **ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ**

**Вступ.** Війна в Україні змінила звичний спосіб життя студентської молоді та вплинула на їх фізичне і психологічне здоров'я. Студенти, під час війни, мають велику кількість стресових ситуацій пов'язаних із значним обсягом негативної

інформації, нестабільністю політичної та економічної ситуації, невпевненістю у своєму майбутньому. Додатковим тягарем стають труднощі пов'язані з особливостями організації освітнього процесу: повітряні тривоги, часті зміни у формі навчання (онлайн, офлайн або гібридна (змішана) форма навчання) додаткові фізичні та психологічні навантаження [1]. Це, суттєво, позначається на здоров'ї та успішності студентської молоді. Науковими дослідженнями доведено, що наслідки війни ніколи не проходять безслідно і мають суттєвий вплив на психологічний стан людини.

**Мета статті** – висвітлення проблем здоров'язбереження студентської молоді під час війни в Україні.

**Результати дослідження.** Здоров'я – це динамічний стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, що забезпечує повноцінне виконання людиною трудових, психічних і біологічних функцій при максимальній тривалості життя [2].

Збереження здоров'я студентської молоді є одним із пріоритетних завдань вищої школи, яке особливо актуалізується у період дії воєнного стану в Україні. Збереження фізичного та психологічного здоров'я студентської молоді у воєнний час є складним і неоднозначним педагогічним процесом, на ефективність якого додатково впливає багато зовнішніх та внутрішніх факторів. Науковці зазначають, що заняття фізичними вправами є визначальним засобом впливу на фізичний та психічний стан людини. Ефективно організовані заняття з фізичного виховання зміцнюють здоров'я, покращують розвиток функціональних систем, підвищують фізичну підготовленість і працездатність, позитивно впливають на психологічний стан молоді [3, 4].

Аналіз наукових публікацій показує, що за останнє десятиріччя стан фізичного здоров'я студентської молоді погіршився. Основні причини існуючого стану науковці вбачають у проблемі ведення малорухливого способу життя молоді, який спричинений карантинними обмеженнями через Covid-19, а згодом переходом на дистанційне навчання у зв'язку із запровадженням воєнного стану в Україні [5, 6].

З початком війни в Україні до проблем збереження фізичного здоров'я учнівської молоді додалися проблеми збереження і їх психологічного здоров'я. А. Курапов, В. Павленко та ін. зазначають, що за результатами проведених досліджень протягом перших восьми місяців війни у студентів спостерігалось значне посилення загального страху перед війною, підвищення рівня тривожності, часта зміна настрою, психологічна нестабільність, емоційне вигорання [7]. М. Кожокар та П. Петричук вказують, що психологічними реакціями на стресові та трагічні військові події можуть бути страх, ступор, надмірна тривога, плач, агресія, почуття провини, апатія тощо [8]. Не можна ігнорувати той факт, що перепади настрою, злість чи страх в умовах воєнного стану є нормальним процесом, властивим психіці людини. В. Стаднік та ін., звертають увагу на важливість стабільного психологічного стану молоді, який є чинником мобілізації ресурсів організму та сприяє подоланню труднощів воєнного часу [9]. Вони відзначають, що під час війни психіка людини перебуває в постійній напрузі.

До проблем загального незадовільного фізичного та психологічного стану студентів під час війни додалися проблеми освітнього характеру, а саме

неможливість отримувати освіту в офлайн форматі, тобто відвідуючи заклади освіти. З метою забезпечення студентської молоді переважною формою навчання під час воєнного часу стає дистанційна форма навчання. Дана форма навчання обмежує в спілкуванні студентів та викладачів, суворо регламентує можливості використання засобів та методів навчання, особливо, в сфері фізичної культури та спорту, що в свою чергу суттєво впливає на становлення студента, як майбутнього кваліфікованого фахівця та безпосередньо на його мотивацію щодо занять спортом.

Подолання негативних наслідків війни для фізичного та психологічного стану студентства вчені вбачають у розширенні можливостей молоді займатися улюбленими видами рухової активності: танцями, фітнесом, спортивними іграми та іншими видами спорту [8, 10]. Крім того, важливими елементами такої діяльності має стати активне спілкування, надання консультацій і взаємодопомоги, участь у колективних соціальних заходах у вільний від занять час.

На жаль, на сьогодні не існує універсальної програми проведення занять з фізичного виховання, яка б відповідала всім вимогам щодо розвитку функціональних, фізичних і психологічних якостей студентів у воєнний час.

**Висновки.** Збереження та покращення стану фізичного здоров'я є одним з пріоритетних завдань фізичного виховання студентської молоді. Фізичне виховання студентів в умовах війни – складний і неоднозначний педагогічний процес, на ефективність якого додатково впливає багато факторів організаційного, управлінського, психологічного та матеріально-технічного забезпечення. Розробка нових програм фізичного розвитку молоді в умовах війни є важливим завданням для успішного вирішення проблеми здоров'язбереження студентської молоді.

### Література

1. Мозолев, О. (2022). Російська військова агресія: виклики для освіти України. Collection of scientific papers «SCIENTIA» (April 1, 2022. Kraków, Poland) 58-60. <https://doi.org/10.36074/scientia-01.04.2022>
2. Клопов, Р. В., & Ісаєва, Ю. С. (2018). Науково-методичні підходи до визначення поняття здоров'я. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*, (2), 32-37.
3. Мельніков, В., Хмара, М., Мозолев, О. (2024). Фітнес технології фізичного самовдосконалення студентів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, Том 2(1), 86-94. <http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.54>
4. Коваленко, А. (2024). Вплив регулярних фізичних навантажень на емоційний стан здобувачів освіти. *Science and Education*, 1, 27-31. 2024. DOI 10.24195/2414-4665-2024-1-5
5. Єременко, Н. П., Ковальова, Н., & Ужвенко, В. (2023). Психічне здоров'я студентської молоді України під час війни. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*, 90-93.
6. Мозолев, О. (2023). Моніторинг стану фізичного здоров'я студентської молоді: порівняльний аналіз (2016-2023 pp.). *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (4), 50-64. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.7>

7. Курапов, А., Павленко, В., Дроздов, А., Корчакова, Н., Павлова, І. (2024). Вплив війни на студентів і персонал українських університетів: повторне крос-секційне дослідження». *Journal of Loss and Trauma*, 1-17.
8. Кожокар, М., Петричук, П. (2024). Подолання негативних наслідків стресу студентів в умовах воєнного стану засобами фізичної культури. *Фізична культура і спорт: науковий аспект*, 1(1), 188-193.
9. Стадник, В. (2024). Педагогічні основи психологічного забезпечення процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів в умовах воєнного стану. *Інновації в освіті*, 16, 132-140.
10. Адєєва, О. В., Коханець, О. Г., & Венік, К. Ю. (2024). Фізичні вправи як ефективний засіб подолання емоційного перевантаження та стресу у здобувачів вищої освіти в умовах військового стану. In *The 17th International scientific and practical conference "Scientific trends in the development of education in universities"* (December 24-27, 2024), 182-185.

#### **Секція 4. Фізична підготовка та реабілітація військовослужбовців**

**Керівник секції Мельніков Андрій Вікторович** – начальник кафедри фізичного виховання і спорту, Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, доктор педагогічних наук, доцент.

**Багас Олег Петрович,**  
доцент кафедри фізичного виховання і спорту  
Національної академії Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького

**Хомич Владислав Анатолійович,**  
курсант 233 навчальної групи  
факультету безпеки державного кордону,  
Національної академії Державної прикордонної  
служби України імені Богдана Хмельницького

**Коток Станіслав Тарасович,**  
курсант 233 навчальної групи  
факультету безпеки державного кордону,  
Національної академії Державної прикордонної  
служби України імені Богдана Хмельницького

#### **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА ЕТАПІ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ПОРАНЕНЬ**

**Вступ.** Фізична реабілітація військовослужбовців після поранень є важливим етапом відновлення, що дозволяє не лише повернути втрачені функції організму, а й сприяти повноцінній соціальній адаптації та психологічному оздоровленню поранених бійців. За даними Міністерства оборони України, у 2024 році понад 2 500 військових, які зазнали поранень під час виконання службових обов'язків, пройшли курс комплексної реабілітації, що включав сучасні методи фізіотерапії, лікування електростимуляцією, лазерну терапію та спеціалізовані тренажерні програми. Такий підхід дозволяє знизити ризик ускладнень, скоротити період непрацездатності та сприяти поверненню до активного життя.

**Результати досліджень.** Сучасна система фізичної реабілітації базується на індивідуальному підході до кожного пацієнта, враховуючи характер і локалізацію отриманої травми, вік, загальний стан організму та психологічний фон. Військовослужбовці, які отримали поранення внаслідок бойових дій, часто стикаються з комплексом проблем, серед яких – втрати опорно-рухового апарату, порушення координації, зниження м'язового тону та обмеження рухливості суглобів [1]. Комплексна програма реабілітації, розроблена фахівцями реабілітаційних центрів у Львові, Києві та Харкові, враховує ці аспекти, застосовуючи сучасні методи лікування, що дозволяють досягти позитивних результатів уже через 3–6 місяців від початку курсу. За результатами дослідження одного з провідних військових госпіталів, рівень відновлення



функцій опорно-рухового апарату у пацієнтів, які дотримувалися комплексної програми реабілітації, досягав 80% від попередніх показників протягом півроку після поранення.

У реабілітаційному процесі важливе місце займає не лише фізична терапія, але й психологічна підтримка, оскільки багато військових стикаються з посттравматичним стресовим розладом та іншими емоційними труднощами [2]. Сучасні реабілітаційні центри інтегрують у свої програми консультації психологів, спеціально навчених фахівців з психосоціальної підтримки та групові заняття, що сприяють відновленню внутрішньої гармонії та соціальної адаптації. За даними клінічних досліджень, проведених у декількох реабілітаційних закладах, впровадження психотерапевтичної складової у програму відновлення сприяє зменшенню рівня депресії та тривожності на 30–40% серед поранених військових [3].

Особливу увагу приділяють використанню інноваційних методик, таких як роботизовані тренажери та системи віртуальної реальності, що дозволяють точно відслідковувати прогрес пацієнта та коригувати інтенсивність навантажень відповідно до його фізичного стану. Так, у спеціалізованих центрах у Києві було зафіксовано, що застосування роботизованих тренажерів дозволяє збільшити м'язову силу і витривалість на 25–30% вже після перших 12 тижнів реабілітації. Крім того, електростимуляція м'язів, яка є невід'ємною частиною комплексного лікування, сприяє активізації нейром'язових зв'язків та прискоренню процесу регенерації тканин, що, за даними клінічних випробувань, може скоротити термін відновлення на 15–20%.

Важливим компонентом фізичної реабілітації є також корекція постави та відновлення балансу, що досягається за допомогою спеціалізованих вправ та масажних процедур. Сучасні методики, розроблені фахівцями з реабілітації, враховують особливості індивідуальної анатомії кожного військовослужбовця, дозволяючи досягти оптимальних результатів при мінімальному ризyku повторних травм [4]. За результатами дослідження, проведеного в одному з реабілітаційних центрів Харкова, близько 85% пацієнтів після завершення курсу фізичних вправ відзначили покращення постави та зниження болючості у суглобах, що позитивно вплинуло на їх загальний стан та працездатність.

Одним із аспектів реабілітаційного процесу є навчання військових правильним методам самопідтримки та профілактики подальших травм. Фахівці з фізичної реабілітації проводять регулярні тренінги та консультації, спрямовані на формування здорових звичок, правильну організацію режиму дня, а також навчання технікам самостійної фізичної активності. Впровадження індивідуальних програм профілактики дозволяє знизити ризик рецидиву травматичних ушкоджень, що особливо важливо для військовослужбовців, які планують повернення до активної служби або переходять до цивільного життя. За статистичними даними деяких реабілітаційних центрів, близько 70% пацієнтів, які пройшли профілактичні заняття, відзначили зменшення кількості болючих відчуттів та підвищення загального тонуусу організму.

Фінансова підтримка реабілітаційних програм є ще одним чинником, що сприяє їх успішності. Держава приділяє значну увагу цьому напрямку, забезпечуючи військовослужбовців необхідними ресурсами для відновлення. Наприклад, у 2021–2022 роках бюджетні кошти на реабілітаційні заходи для

поранених військових збільшилися на 35%, що дозволило модернізувати обладнання реабілітаційних центрів та розширити спектр послуг. Крім державного фінансування, значну роль відіграють благодійні організації та міжнародні фонди, які активно підтримують проекти з фізичної реабілітації. Завдяки такій підтримці деякі центри змогли закупити сучасне обладнання для лазерної терапії та електростимуляції, що підтверджує ефективність комплексного підходу до відновлення.

Незважаючи на позитивні тенденції, процес фізичної реабілітації військовослужбовців залишається складним та багатограним завданням, що вимагає постійного удосконалення методик лікування та широкої міждисциплінарної співпраці. Виклики, пов'язані з різноманітністю травматичних ушкоджень, потребують індивідуалізованого підходу, коли кожен пацієнт отримує максимально адаптовану програму відновлення [5]. Успішна реабілітація можливе лише за умови інтеграції зусиль лікарів, фізіотерапевтів, психологів, реабілітологів та соціальних працівників, що спільно працюють над поверненням пацієнтів до повноцінного життя. Досвід останніх років показав, що комплексна система фізичної реабілітації, яка використовує сучасні технології та науково обґрунтовані методики, є ефективним засобом повернення бойових співробітників до активної служби або цивільного життя, сприяючи їх подальшій адаптації в суспільстві.

**Висновки.** Фізична реабілітація військовослужбовців після поранень є комплексним та багатоступеневим процесом, що поєднує сучасні методи фізіотерапії, інноваційні технології лікування та психологічну підтримку. Завдяки ефективній організації реабілітаційних програм, збільшенню фінансування та активній співпраці між державними установами та благодійними організаціями, вдалося досягти значних результатів у відновленні функціонального стану поранених військових.

#### Література

1. Бачинська, Н.В., Забіяко, Ю.О. (2018). Актуальні питання та перспективні напрямки реабілітації осіб з бойовими пораненнями. *Молодий вчений*, 3(1), 56-59.
2. Борзих, О.В., Лакша, А.М., Шипунов, В.Г. та ін. (2019). Лікування поранених із дефектами тканин кінцівок. Проблеми травматології та остеосинтезу, 1(1), 10-13.
3. Іващенко, С. Н., Шахліна, Л. Я., & Лазарева, О. Б. (2016). Особливості побудови фазової моделі фізичної реабілітації військовослужбовців, що постраждали внаслідок бойових дій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (3), 63-67.
4. Mozolev, O., Kravchuk, L., Ostrovska, N., Nahorna, O., Polishchuk, O., & Khmara, M. (2020). Checking the effectiveness of the method of conducting physical education classes with 17-19 -year-old female students of special medical group. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 20 (2), 870 – 876. DOI:[10.7752/jpes.2020.02124](https://doi.org/10.7752/jpes.2020.02124)
5. Лисенюк, В.П., Самосюк, І.З., Самосюк, Н.І., Ткаліна, А.В. (2012). Реабілітаційна медицина: основні поняття та дефініції. *Міжнародний неврологічний журнал*, 8(54).

*Бачинська Дар'я Олександрівна,  
курсант 3 курсу  
Національної академії Державної прикордонної служби України  
ім. Богдана Хмельницького  
Неділько Андрій Степанович,  
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту  
Національної академії Державної прикордонної служби України  
ім. Богдана Хмельницького*

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЧЕРЕЗ ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ: ЯК СПОРТ ДОПОМАГАЄ ВІЙСЬКОВИМ СПРАВЛЯТИСЯ З ПТСР**

**Вступ.** Одним із наслідків бойових дій для військових є посттравматичний стресовий розлад. Зазвичай такі люди живуть у стані постійної напруги – вони постійно насторожі, чекають на нові загрози чи вибухи, готові реагувати на небезпеку будь-якої миті. Існує й інша крайність – емоційне оціпеніння, відчуження від реальності та повсякденного життя, сприйняття себе та свого існування ніби з боку.

Часто військовослужбовці сумніваються, що колись знову зможуть почуватися добре. Але це не так – повернення до нормального життя можливе. Хоча терапія та процес реабілітації вимагають часу, вони дають позитивні результати.

У мережі часом з'являються відео, де люди у військовій формі можуть поводити себе агресивно, наприклад, у громадському транспорті. Тому в суспільстві закріпився стереотип, що люди у формі можуть бути небезпечними для оточення. Насправді небезпечні не люди, а їхні стани, а виникають ці стани тому, що людина сама не відчуває безпеки [1].

**Метою статті** є акцентування уваги до проблеми посттравматичного стресового розладу серед військовослужбовців, а також надання базового розуміння його симптомів, причин і можливостей подолання.

**Результати дослідження.** Посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР) – захворювання психіки, яке може виникнути в людей, які пережили подію, яка їх травмувала, наприклад, стихійне лихо, аварію, напад. Цей розлад пов'язаний з яскравими й іноді нав'язливими спогадами, що змушують людину уникати місць і людей, які асоціюються з важкими моментами минулого. ПТСР заведено лікувати за допомогою психотерапії та медикаментів, зокрема антидепресантів, однак не всім людям ці методи дають змогу впоратися із захворюванням [2].

Люди, які страждають на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), часто знову переживають травматичні події у формі нав'язливих спогадів або кошмарів. Вони можуть відчувати емоційну ізольованість, підвищену дратівливість, а також провини. До типових симптомів також належать порушення сну, зокрема безсоння, та труднощі з концентрацією уваги.

Прояви ПТСР можуть бути інтенсивними та тривалими, що суттєво ускладнює повсякденне життя. У більшості випадків симптоми з'являються протягом першого місяця після травматичної події. Водночас, у деяких людей розлад дається взнаки лише через кілька місяців або навіть років.

Стан може протікати по-різному: у когось симптоми періодично послаблюються, змінюючись загостреннями, тоді як інші стикаються з постійно вираженими та важкими проявами [3].

Під час лікування посттравматичного стресового розладу у військових фахівців завжди рекомендують фізичну активність. Навіть якщо ви ще не звернулися за психологічною допомогою, спорт або хоча б звичайна ходьба – це те, з чого можна почати вже зараз.

Біг, плавання, футбол чи гімнастика допомагають зменшити рівень адреналіну в організмі. Крім того, під час фізичних навантажень виділяються ендорфіни – «гормони щастя», які покращують настрій і загальний стан [4].

Незалежно від того, який вид активності ви оберете, важливо зосередитися на власних рухах. Це необхідно, щоб переключити увагу з внутрішніх тривожних думок на фізичні відчуття. Якщо ви займаєтесь бігом або здійснюєте піші прогулянки, помічайте, як ноги торкаються землі, як вітер лоскоче шкіру, як рухаються руки.

Чим складніший у технічному плані вид спорту, тим легше повністю зануритись у тілесні відчуття, адже цього вимагає сама діяльність. Наприклад, бойові мистецтва або скелелазіння добре активізують концентрацію.

Однак такі заняття можуть бути недоступними під час реабілітації. У цьому випадку варто обрати активність із ритмічними повторюваними рухами. Багато ветеранів зазначають, що саме монотонна робота руками чи ногами допомагає заспокоїти свідомість і поступово навчитися контролювати негативні думки.

Одним із найкращих рішень є активне дозвілля на природі. Тут присутні численні зовнішні подразники, що дозволяє краще відчути взаємодію з довкіллям – торкання трави, води, каміння чи піску. Окрім фізичної користі, планування поїздки на природу та сам відпочинок сприяють розвитку комунікативних навичок, покращенню стосунків із близькими, товаришами чи новими людьми [5].

**Висновки.** Отже, спорт відіграє важливу роль у подоланні ПТСР, адже дозволяє зняти психічне напруження, стабілізувати емоційний стан і відновити внутрішній баланс. Під час фізичних вправ зменшується рівень тривоги, нормалізується сон, а організм поступово звільняється від надлишку адреналіну. Завдяки зосередженню на рухах, тіло допомагає «відключити» постійний потік важких думок. До того ж спорт стимулює соціальну активність і допомагає повернути відчуття контролю над власним життям, що особливо важливо для ветеранів після бойових дій.

Посттравматичний стресовий розлад є серйозним викликом для багатьох військових після повернення у зонах бойових дій, але це стан, з яким можна і потрібно працювати. Вчасне звернення по допомогу, підтримка близьких, терапія та регулярна фізична активність значно підвищують шанси на відновлення. Спорт не лише зміцнює тіло, а й допомагає стабілізувати психіку, повертає відчуття впевненості та контролю над собою. Найважливіше – пам'ятати, що відновлення можливе, і кожен крок у цьому напрямі має значення.

### Література

1. Цихоня, В., & Мунк, Е. (2014). Пам'ятка про посттравматичний стресовий розлад. *Мистецтво лікування*, 7(8), 57-58.

2. Омельченко, Я.М., Кісарчук, З.Г., Гурлева, Т.С., Лазос, Г.П., Гребінь, Л.О., Журавльова, Н.Ю., & Литвиненко, Л.І. (2023). Застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами посттравматичного стресового розладу: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 256 с.

3. Кокур, О. М., Агаєв, Н. А., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., & Остапчук, В. В. (2017). Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. Київ.: НДЦ ГП ЗСУ, 282 с.

4. Чудик, А., & Мозолєв, О. (2022). Індивідуальна фізична підготовка курсантів в умовах воєнного стану. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*, 30(3), 565-577.

5. Нікітіна, І. В. (2023). Особливості смисложиттєвих орієнтацій військовослужбовців з ПТСР. Кваліфікаційна робота. Ніжин, 71 с.

**Біланюк Артем Віталійович,**  
курсант Національної академії

*Державної прикордонної служби України*  
імені Богдана Хмельницького

Науковий керівник:

**Мельніков Андрій Вікторович,**

завідуючий кафедри фізичного виховання і спорту

*Національної академії Державної прикордонної служби України*  
імені Богдана Хмельницького

доктор педагогічних наук, доцент

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ (ПТСР)**

**Вступ.** Військові конфлікти, зокрема війна в Україні, призводять до значного зростання кількості військовослужбовців із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). ПТСР – це порушення психічного стану, що може розвинути після травматичної події.

Як зазначають дослідники, багато ветеранів, не маючи фізичних травм, стикаються з глибокими психологічними наслідками, які супроводжують їх упродовж життя та впливають не лише на них самих, а й на їхні родини, друзів, громади та суспільство загалом [1, с. 9]. Посттравматичний стресовий розлад є однією з головних причин погіршення здоров'я військовослужбовців, які брали участь у бойових діях. Це серйозна проблема, яка негативно впливає не лише на психологічний стан бійців, але й на їхню фізичну активність, соціальну адаптацію та загальну якість життя. За даними МОЗ України у 2022 році кількість людей, у яких було діагновено ПТСР становила 7051 осіб, а у 2023 році ця відмітка зросла до 12 494 особи [2]. При цьому потрібно зауважити, що ця статистика базується на основі тих людей, які вже звернулись по допомогу, а оскільки деякі військовослужбовці з власних причин не звертаються за допомогою, реальна кількість військовослужбовців з ПТСР може бути значно більшою. Тому, метою

фахівців різних галузей, має стати дослідження застосування різних методів покращення психологічного, емоційного та загального фізичного стану людей, що постраждали.

Дедалі більше наукових досліджень підтверджують, що фізична активність може бути ефективним засобом подолання симптомів ПТСР. Відповідні програми фізичної підготовки сприяють зниженню рівня стресу, покращенню емоційного стану, нормалізації сну та загальному зміцненню здоров'я. У цій статті розглянуто ефективність різних програм фізичної підготовки для військовослужбовців із ПТСР та їх вплив на процес реабілітації.

**Мета статті** – проаналізувати ефективність програм фізичної підготовки у реабілітації військовослужбовців із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), визначити їх вплив на фізичний і психоемоційний стан військових.

**Результати дослідження.** Посттравматичний стресовий розлад негативно впливає не лише на життя людини з розладом, а й на людей навколо неї, особливо рідних та близьких. Головним методом лікування фахівці називають перш за все психотерапію, проте спорт може стати корисним доповненням. Фізичне навантаження може виступати як доповнення до традиційних методів лікування ПТСР або навіть як самостійний інструмент для покращення психоемоційного стану військовослужбовців.

Фізична активність сприятливо впливає на психофізіологічні можливості людини. Регулярні заняття вправами покращують функціонування серцево-судинної та дихальної систем, зміцнюють опорно-руховий апарат, активізують ферментативні процеси та прискорюють окислювально-відновні реакції в тканинах. Крім того, підвищується стійкість організму до негативного впливу зовнішніх факторів, покращується пам'ять, зменшується дратівливість та нормалізується сон. Наукові дослідження доводять, що регулярна фізична активність позитивно впливає на військових із ПТСР, зокрема зменшує рівень стресу та тривожності, покращує когнітивні функції, підвищує рівень соціалізації та зменшує ризик депресивних станів. Завдяки підвищенню рівня серотоніну та дофаміну покращується емоційний стан військових. Фізичні вправи впливають на нервову систему, сприяючи розвитку координації рухів, регуляції роботи серцево-судинної та дихальної систем, а також зміцненню адаптаційних механізмів. Під час м'язової активності до центральної нервової системи надходить значний потік нервових імпульсів, що підтримує її тонус. Крім того, фізична активність позитивно впливає на психологічний стан – вона знижує рівень тривожності, сприяє подоланню депресії, покращує якість сну та загальне самопочуття [3, с.19]. Згідно дослідженням швейцарських вчених 2021 року, які проаналізували данні людей віком 16-25 років, рівень стресу через 10 місяців регулярних занять спортом був меншим, ніж у неактивних людей [4].

Досягнення фізичних цілей, покращення форми та відчуття контролю над власним тілом можуть сприятливо впливати на психічний стан. Фізична активність також допомагає знизити гіперзбудженість, напруження, надмірну дратівливість і гіперактивність, що характерні для ПТСР. Важливу роль відіграє й соціальний аспект – заняття спортом, групові тренування чи спільна активність із друзями та рідними можуть покращити настрій, зменшити почуття ізоляції та позитивно вплинути на загальне самопочуття.

До ефективних методів фізичної активності в реабілітаційних програмах відносять аеробні вправи (біг, плавання, велосипедний спорт), силові тренування, функціональні тренування, командні види спорту. На здійснення реабілітації та корекційно-відновлювальної діяльності у військовослужбовців із наслідками бойової травми провідну роль посідають такі напрями як спортивні та рухливі ігри (футбол, баскетбол, волейбол, настільний теніс), активні види спорту, фізкультурно-спортивна та фізична реабілітація. Дослідники зазначають, що ефективно допомагають реабілітації та сприяють адаптації військовослужбовців після ПТСР командні види спорту [5]. Командні види спорту дають можливість вже у мирних цілях та сприятливих умовах застосувати набуті навички фізичної підготовки, відновити комунікативні навички. Основною метою командних видів рухової активності є подолання невпевненості у власних силах, відновлення самоповаги, підвищення мотивації на досягнення результату, відчуття повноцінного життя [6]. Після травматичних ушкоджень заняття спортом можуть допомогти ветеранам знайти нову мету в житті, зосередитися на своїх можливостях і досягненнях, а також стати засобом для відновлення соціальних зв'язків і спілкування. Важливо підкреслити, що кожна з цих переваг здатна зберегти життя та підтримати надію, незважаючи на тяжкі особисті втрати, такі як втрата кінцівок, фізичних можливостей чи кар'єри.

При виборі реабілітаційної програми обов'язково необхідно враховувати і індивідуальні прояви симптомів ПТСР, що є надзвичайно важливим аспектом, який потрібно враховувати для коректного і адекватного укладання програми реабілітації, в тому числі фізкультурно-спортивної. Адже реакція на тригер (момент, який повертає людину до переживання відчуттів травмуючої події) може суттєво різнитись залежно від особистісних показників, світобачень та особливостей людини.

Важливо усвідомлювати, що фізична активність не може замінити професійну допомогу при ПТСР, але є одним із ключових елементів комплексного підходу до управління його симптомами поряд із психотерапією, медикаментозним лікуванням та іншими методами.

**Висновки.** Фізична підготовка є дієвим інструментом у процесі реабілітації військовослужбовців із ПТСР. Вона сприяє не лише покращенню фізичного стану, а й допомагає у подоланні тривожності, депресії та соціальної ізоляції. З огляду на ефективність фізичних навантажень у подоланні симптомів ПТСР, важливо активно впроваджувати спеціалізовані програми фізичної підготовки у систему реабілітації військовослужбовців в Україні. Це може включати розширення мережі спортивних реабілітаційних центрів, розробку методичних рекомендацій для тренерів та інструкторів, а також інтеграцію адаптивних фізичних вправ у програми психологічної підтримки. Впровадження спеціалізованих програм фізичної підготовки на рівні держави та військових структур може значно підвищити ефективність реабілітації та допомогти військовим повернутися до повноцінного життя.

### **Література**

1. Асєєва, Ю. О., Аймедов, К. В., & Яцишина, А. М. (2024). Визначення поняття птср у військових: теоретичні основи, клінічні прояви та фактори ризику. *Ментальне здоров'я, (2)*, 8-17.

2. Кількість пацієнтів зі встановленим діагнозом ПТСР в Україні зростає. (2023, 18 березня). сайт МОЗ України. <https://moz.gov.ua/uk/kilkist-pacientiv-zivstanovlenim-diagnozom-ptsr-v-ukraini-zrostaе-scho-treba-znati-pro-posttravmatichnij-stresovij-rozlad>

3. Тукаєв, С. Вашека, Т. & Долгова О. (2020) Аматорський спорт як засіб запобігання емоційному вигоранню. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. (2). С. 18–25.

4. Meyer, S., Grob, A., & Gerber, M. (2021). No fun, no gain: The stress-buffering effect of physical activity on life satisfaction depends on adolescents' intrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 56.

5. Зімніков, О. (2024) Покращення стресостійкості у військовослужбовців за допомогою командних видів спорту. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези VIII Міжнародної науково-практичної конференції* (Київ, 27 листопада 2024 р.). Національний університет оборони України. Київ : НУОУ.

6. Балаж, М. С. (2023). Ерготерапія військовослужбовців та ветеранів із посттравматичним стресовим розладом: огляд літератури. *Health & Education*, (2), 46-52.

**Гнидюк Олександр Петрович,**  
доцент кафедри фізичного виховання і спорту  
Національної академії Державної прикордонної служби України  
доктор педагогічних наук, доцент  
**Ковальчук Роман Олександрович,**  
заступник начальника кафедри фізичного виховання і спорту  
Національної академії Державної прикордонної служби України  
кандидат психологічних наук, доцент

## **ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ**

**Вступ.** Фізична підготовка військовослужбовців прикордонної служби відіграє критичну роль у забезпеченні національної безпеки та ефективного виконання службових обов'язків. У сучасному світі, де зовнішні загрози стають дедалі складнішими, високий рівень фізичної готовності дозволяє оперативно реагувати на виклики та діяти в екстремальних умовах. Особлива увага приділяється не лише розвитку фізичних якостей, таких як витривалість і сила, але й формуванню психологічної стійкості та командної взаємодії. Інноваційні підходи, включаючи використання сучасних тренажерів і цифрових технологій, сприяють підвищенню ефективності підготовки [1].

Впровадження таких методик є ключовим для адаптації до нових умов служби та збереження боєздатності персоналу. Отже, фізична підготовка стає не просто складовою професійного розвитку, а й важливим фактором стратегічної переваги.



**Мета статті** – дослідити необхідність впровадження сучасних технологій в систему фізичної підготовки військовослужбовців прикордонної служби для підвищення їхньої боєздатності та ефективності виконання службових завдань.

**Результати дослідження.** Сучасні виклики, з якими стикаються військовослужбовці прикордонної служби, вимагають нових підходів до їх фізичної підготовки. Традиційні методи тренувань, хоча й залишаються важливими, все частіше доповнюються інноваційними технологіями, такими як використання віртуальної реальності, трекерів активності та штучного інтелекту [2].

Це дозволяє створювати індивідуалізовані програми тренувань, які враховують фізіологічні особливості кожного військовослужбовця. Інновації сприяють підвищенню ефективності тренувань та адаптації до умов, максимально наближених до реальних завдань прикордонної служби. Додатково, новітні методики допомагають запобігати травмам та забезпечувати контроль фізичного стану в режимі реального часу. Таким чином, інтеграція сучасних технологій в систему фізичної підготовки стає ключовим елементом стратегічного розвитку прикордонних підрозділів. Це не тільки покращує боєздатність персоналу, але й підвищує їхню готовність до виконання службових обов'язків у складних умовах [3].

Результати дослідження підтверджують, що використання інноваційних технологій суттєво підвищило ефективність фізичної підготовки військовослужбовців прикордонної служби. Зокрема, інтеграція тренажерів з елементами віртуальної реальності дозволяє відтворювати стресові ситуації та специфічні умови, максимально наближені до реальних завдань на кордоні. Це сприяє не тільки розвитку фізичних якостей, але й формуванню психологічної стійкості [4; 5].

Додатково, застосування біометричних моніторів дає змогу контролювати фізіологічні показники військовослужбовців у режимі реального часу, що мінімізує ризик отримання травм під час тренувань. Індивідуалізовані програми тренувань, створені на основі зібраних даних, враховують особливості кожного бійця, забезпечуючи максимальну ефективність фізичних навантажень [6].

Методи командних тренувань, які включають спільне виконання фізичних вправ, сприяють зміцненню згуртованості та довіри між членами прикордонних підрозділів. Ці аспекти виявилися ключовими для підвищення ефективності роботи груп у критичних ситуаціях.

Крім того, впровадження інновацій, таких як використання алгоритмів штучного інтелекту для аналізу тренувальних даних, дозволяє оптимізувати розподіл фізичних навантажень та підбирати найбільш відповідні вправи для різних спеціалізацій військовослужбовців. Це дає змогу значно зменшити час на адаптацію до специфічних умов служби.

**Висновки.** Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що сучасні технології не лише підвищують рівень фізичної підготовки, але й створюють стратегічну перевагу прикордонної служби шляхом вдосконалення тренувального процесу. Інноваційні підходи відкривають нові можливості для підготовки військовослужбовців до виконання складних завдань у змінних умовах.

## Література

1. Бойко, О.В., Мельник, В.В. (2022) Технології фізичного виховання військовослужбовців: сучасні аспекти. *Вісник фізичного виховання і спорту*, (1), 45-52.
2. Петренко, І.С., Литвин, С.В. (2021) Інноваційні методики у фізичній підготовці курсантів військових навчальних закладів України. *Науковий вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*, 3, 28-35.
3. Рибаків, В.М. (2023) Фізична підготовка військовослужбовців в умовах сучасних викликів. *Наукові записки Українського військово-медичного університету*, (2), 15-21.
4. Чудик, А., & Мозолєв, О. (2022). Індивідуальна фізична підготовка курсантів в умовах воєнного стану. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*, 30(3), 565-577.
5. Гнатюк, О.П. (2020) Роль технологій в оптимізації фізичної готовності військовослужбовців. *Фізична культура та спорт: теорія і практика*, (5), 12-18.
6. Юденко, О.В., Крушинська, Н.М., Непомнящий, О.В., & Білоус, А.С. (2021, May). Інноваційні засоби загальної фізичної підготовки військовослужбовців із наслідками бойової травми в системі фізкультурно-спортивної реабілітації. In *Topical issues of practice and science: The XXVI International Science Conference*. (London (pp. 500-507).

**Ковальчук Роман Олександрович,**

доцент кафедри фізичного виховання і спорту  
Національної академії Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького

**Ярмолюк Максим Миколайович,**

курсант 233 навчальної групи,  
факультету безпеки державного кордону  
Національної академії державної прикордонної  
служби України імені Богдана Хмельницького

**Корнієнко Юрій Олександрович,**

курсант 233 навчальної групи,  
факультету безпеки державного кордону  
Національної академії державної прикордонної  
служби України імені Богдана Хмельницького

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ

**Вступ.** Фізична підготовка військовослужбовців Збройних Сил України виступає одним із головних чинників успішного виконання бойових завдань, особливо в умовах сучасних війн, де необхідність швидкого реагування та високої витривалості грає вирішальну роль. За даними Міністерства оборони України, фізична готовність особового складу є безпосередньою передумовою досягнення високої бойової ефективності, адже саме від рівня фізичної підготовки залежить здатність військовослужбовця витримувати великі

навантаження, долати стресові ситуації та здійснювати оперативне переміщення під час бойових дій. Сучасна ситуація, що загострилася з повномасштабним вторгненням росії у лютому 2022 року, поставила нові вимоги до підготовки бійців, і значна частина уваги приділяється удосконаленню фізичних показників, щоб кожен солдат був готовий до виконання найскладніших завдань на полі бою.

**Мета статті** – аналіз проблем фізичної підготовки військовослужбовців в сучасних умовах професійної діяльності.

**Результати дослідження.** За офіційними даними, бюджет Міністерства оборони на 2022 рік було збільшено приблизно на 20 % порівняно з попереднім роком, проте ці кошти не завжди спрямовуються на модернізацію тренувальних баз та закупівлю сучасного обладнання. У багатьох військових частинах все ще використовуються застарілі методики тренувань, що були розроблені ще до початку активних бойових дій на сході України, що створює суттєві перешкоди для досягнення оптимального рівня фізичної підготовки. Дослідження, проведене у 2024 році, свідчить про те, що лише близько 65 % особового складу вважають свою фізичну підготовку відповідною сучасним вимогам, тоді як решта 35% вказують на потребу впровадження нових методик, інтенсивніших тренувальних програм та модернізації інфраструктури. Зростаюча інтенсивність бойових дій, переваження особового складу та відсутність сучасного обладнання створюють додаткові труднощі, що негативно впливають на загальний рівень фізичної витривалості солдатів [1].

Одним із перспективних напрямків вирішення проблеми є впровадження комплексної системи тренувань, яка об'єднує традиційні фізичні вправи з елементами високотехнологічного підходу. Вже у 2023 році окремі підрозділи у співпраці з провідними науковими установами країни почали застосовувати програми тренувань, засновані на використанні сучасних гаджетів, що дозволяють у режимі реального часу відслідковувати показники частоти серцевих скорочень, рівень кисню в крові та інші життєво-важливі параметри. Такий підхід дозволяє не лише оптимізувати інтенсивність навантажень, але й своєчасно коригувати тренувальний процес відповідно до фізичних можливостей конкретного військовослужбовця. Результати впровадження подібних технологій свідчать про підвищення показників витривалості на 15–20 % у порівнянні з традиційними методиками [2].

Важливим кроком на шляху модернізації фізичної підготовки є реконструкція тренувальних баз. У 2021 році урядом було затверджено програму оновлення понад 15 військових навчальних центрів, що включала створення сучасних тренувальних майданчиків із використанням інтерактивних тренажерів та спеціалізованих спортивних залів, обладнаних за останнім словом техніки. Завдяки цьому не лише підвищується рівень фізичної підготовки, а й покращується морально-психологічний стан військових, адже відчуття впевненості у власних силах сприяє формуванню загальної бойової готовності підрозділів. Окрім того, особливу увагу приділяють питанню підготовки резервістів, стандарти якого були переглянуті і адаптовані до сучасних вимог, що дозволяє швидко мобілізувати додаткові ресурси у разі загрози національній безпеці.

Серед основних проблем, що стримують розвиток фізичної підготовки, експерти виділяють нестачу кваліфікованих інструкторів, здатних

впроваджувати сучасні методики тренувань. За даними досліджень, проведених у 2024 році, кількість тренерів, які володіють сучасними технологіями підготовки, становить лише близько 40 % від необхідного рівня, що створює додаткові труднощі для рівномірного підвищення підготовки по всій системі ЗСУ. Водночас, постійна мобілізація та висока інтенсивність бойових дій часто призводять до того, що солдати не мають достатньо часу для повноцінного відновлення, що негативно впливає на тривалість та якість тренувань. Ця ситуація змушує керівництво шукати нові шляхи оптимізації режиму навантажень та впровадження сучасних методів реабілітації, які дозволяють зменшити ризики отримання травм і підвищити загальну ефективність бойової служби [3].

Особливо важливим аспектом є інтеграція психологічних методів у процес фізичної підготовки. Стрес, пов'язаний з бойовими діями, може значно знижувати фізичну витривалість, тому до програми тренувань включають спеціальні вправи для зниження рівня стресу та підвищення концентрації уваги. Сучасні методики передбачають проведення спільних тренінгів за участю військових психологів, що дозволяє солдатам розвивати навички швидкого прийняття рішень навіть під впливом емоційного перенавантаження. Такий підхід дозволяє не лише покращити фізичний стан військових, але й значно підвищити їх бойову ефективність. За даними внутрішніх аудитів, проведених у 2023 році, підрозділи, де впроваджено комплексний підхід до фізичної підготовки та психологічного супроводу, відзначають зниження рівня стресових ситуацій і частоти госпіталізацій на 25 % у порівнянні з підрозділами, де такі заходи відсутні [4].

Неможливо переоцінити значення сучасних цифрових технологій у процесі підготовки. Впровадження систем моніторингу здоров'я та аналізу результатів тренувань дозволяє керівництву оперативно реагувати на зміну фізичного стану особового складу та коригувати програму тренувань відповідно до індивідуальних особливостей кожного солдата. Завдяки цьому підвищується ефективність тренувального процесу, що підтверджується статистичними даними: в підрозділах, де активно використовуються цифрові технології, спостерігається покращення показників витривалості та зменшення ризику травматизму. Такий підхід стає основою для створення спеціалізованих центрів підготовки, де проводяться інтенсивні тренування із застосуванням новітніх методик, що вже набули міжнародного визнання [5].

**Висновки.** Незважаючи на всі зусилля, сучасна фізична підготовка військовослужбовців ЗСУ стикається із низкою системних проблем, які потребують негайного вирішення. Це і недостатнє фінансування, і відсутність сучасного обладнання, і нестача кваліфікованих кадрів, і перевантаження особового складу у зв'язку з високою інтенсивністю бойових дій. Однак усі ці проблеми можуть бути подолані за умов тісної співпраці між державними органами, науковими установами та практиками, які безпосередньо займаються підготовкою військових. Важливим завданням є також активне впровадження програм профілактики та реабілітації, що дозволяють мінімізувати ризики отримання травм і хронічних захворювань, спричинених надмірними фізичними навантаженнями. Сучасна стратегія оборони України передбачає посилення інвестицій у фізичну підготовку, що є запорукою високої бойової спроможності та збереження життя кожного солдата.

## Література

1. Крупеня, І., & Кармазін, С. (2024). Еволюція форм і методів ведення військових та збройних конфліктів у 20-21 століттях. *Консенсус*, (3), 92-102.
2. Чудик, А., & Мозолєв, О. (2022). Індивідуальна фізична підготовка курсантів в умовах воєнного стану. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*, 30(3), 565-577.
3. Тіхонов, Г., Кірілкін, Є., Шпанчук, Г., & Смірнов, І. (2022). Напрями удосконалення професійного розвитку офіцерського складу щодо підвищення бойових спроможностей військ (сил). *Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень НУОУ імені Івана Черняхівського*, 111-117.
4. Гаврюшенко, В.В. (2021). Основні напрями діяльності військового психолога з гармонізації взаємодії офіцерів у проблемних ситуаціях. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія*, 32(71), 39-46.
5. Передерій, К.П., & Іваницький, О.І. (2024). Формування цифрової компетентності майбутніх учителів біології у процесі бакалаврської підготовки. *Організація освітнього середовища*, 40-42.
6. Гнидюк, О.П., & Куценко, А.Я. (2022). Фізична підготовка військовослужбовців, основні проблеми та шляхи вирішення. *АКАДЕМІЧНІ СТУДІЇ. СЕРІЯ «ПЕДАГОГІКА»*, (2), 36-41.

**Колчанов Даниїл Олександрович,**

курсант групи 311

факультету правоохоронної діяльності

Національної академії Державної прикордонної служби

імені Богдана Хмельницького

Науковий керівник:

**Чудик Андрій Васильович,**

професор кафедри фізичного виховання і спорту

Національної академії Державної прикордонної служби

імені Богдана Хмельницького

кандидат педагогічних наук, доцент.

## **ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДУ ВИСОКОІНТЕНСИВНИХ ТРЕНУВАНЬ ЗА МЕТОДИКОЮ МАЙКА МЕНТЦЕРА ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

**Вступ.** Військовослужбовці, у наш час, під час активних бойових дій, стикаються з високими фізичними та психологічними навантаженнями, що вимагає ефективних методів тренувань для розвитку їхньої сили, витривалості та загальної боєготовності [1]. Одним із перспективних підходів до покращення силових якостей є методика високоінтенсивних тренувань (High-Intensity Training, (HIT)), розроблена Майком Ментцером. Цей метод ґрунтується на мінімальному обсязі тренувального навантаження при максимальній інтенсивності виконання вправ, що дозволяє стимулювати гіпертрофію м'язів і підвищення силових показників за відносно короткий час [2]. Військовослужбовці, які проходять фізичну підготовку за традиційними

схемами, така як спліт система, яку часто рекомендують початковим атлетам, часто стикаються з перевагою та тривалим відновленням, що спричинено великою кількістю підходів на групу м'язів. Натомість система НІТ дає можливість досягати значних результатів, зменшуючи ризики перетренованості [3].

У даних тезах буде розглянуто ефективність впровадження методу високо інтенсивних тренувань за методикою Майка Ментцера у фізичну підготовку військовослужбовців, визначено його вплив на розвиток силових якостей та надано практичні рекомендації щодо його використання у військових умовах та застосування у підготовці новобранців для подальшої служби у бойових чи тилових підрозділах.

**Мета статті** – обґрунтувати доцільність впровадження методу високо інтенсивних тренувань (НІТ) за методикою Майка Ментцера у фізичну підготовку військовослужбовців для покращення силових якостей, підвищення витривалості та загальної боєздатності. Дослідження спрямоване на аналіз ефективності НІТ у порівнянні з традиційними методами фізичної підготовки, визначення його впливу на адаптацію організму до високих навантажень, а також розробку практичних рекомендацій щодо інтеграції цього підходу в систему тренувань військовослужбовців.

#### ***Завдання дослідження:***

1. Проаналізувати теоретичні основи методу високоінтенсивних тренувань (НІТ) та його особливості.
2. Дослідити вплив методики НІТ на розвиток силових показників та фізичну витривалість.
3. Оцінити переваги та можливі ризики застосування НІТ у підготовці військовослужбовців.
4. Розробити рекомендації щодо впровадження НІТ у систему фізичної підготовки військових.

#### ***1. Теоретичні основи методу НІТ:***

Метод високоінтенсивних тренувань базується на принципах короткочасного, але надзвичайно інтенсивного фізичного навантаження, що вимагає максимальної віддачі. Основні характеристики НІТ: мінімальний час відпочинку між підходами, використання коротких інтервалів з високою інтенсивністю, залучення великих груп м'язів для підвищення загальної фізичної працездатності [4].

НІТ розвиває анаеробну витривалість, максимальну силу та швидкість відновлення, що робить його ефективним для військової підготовки.

#### ***2. Вплив НІТ на силові показники та фізичну витривалість.***

Дослідження показують, що методика НІТ сприяє значному покращенню фізичних показників військовослужбовців, а саме: збільшенню м'язової сили за рахунок інтенсивного навантаження на м'язи, підвищенню психофізіологічної стійкості, що є важливим фактором для військових умов [5].

#### ***3. Переваги та ризики застосування НІТ у військовій підготовці:***

Переваги: скорочений час тренування зі збереженням високої ефективності, комплексний вплив на силу, витривалість і реакцію організму, можливість адаптації до різних рівнів фізичної підготовки.

Ризики: високий рівень навантаження може спричинити перевтому або травми [6].

#### **4. Рекомендації щодо впровадження НІТ у систему фізичної підготовки військових/**

Для ефективного використання НІТ у військовій підготовці слід враховувати наступні рекомендації:

- *Поступова адаптація*: Початковий рівень навантаження повинен відповідати фізичним можливостям військовослужбовців.
- *Контроль інтенсивності*: Регулювання навантаження відповідно до індивідуальних особливостей та рівня підготовки.
- *Забезпечення належного відновлення*: Включення днів відпочинку та відновлювальних заходів для запобігання перевтомі, додатковий прийом вітамінних комплексів та достатня кількість білку в раціоні військовослужбовця [7].

Під час дослідження я провів експеримент над собою, тренуючись за методикою НІТ. Це дозволило мені досягти нових результатів та значно покращити фізичну форму. Я помітив збільшення сили, витривалості та загальної працездатності організму.

**Висновки.** Метод високоінтенсивних тренувань (НІТ) є потужним інструментом для підвищення фізичної готовності військовослужбовців. Його правильне застосування сприяє покращенню силових показників, витривалості та стійкості до фізичних навантажень. Однак необхідно враховувати потенційні ризики та забезпечити грамотний підхід до впровадження НІТ у систему військової підготовки.

#### **Література**

1. Чудик, А., & Мозолєв, О. (2022). Індивідуальна фізична підготовка курсантів в умовах воєнного стану. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*, 30(3), 565-577.
2. Mentzer, M. (2002). *High-Intensity Training the Mike Mentzer Way*. McGraw-Hill Education
3. Gibala, M. J., & McGee, S. L. (2008). Metabolic adaptations to short-term high-intensity interval training: a little pain for a lot of gain? *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 36(2), 58-63.
4. Mozolev, O., Chudyk, A., Miroshnichenko, V., Tushko, K., Kupchyshyna, V., Datskov, A., Gorbenko, A. (2021). Formation of Physical Readiness of Cadets for Professional Activity under the Conditions of Quarantine. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 973 - 980.
5. Laursen, P.B., & Jenkins, D.G. (2002). The scientific basis for high-intensity interval training: optimising training outcomes. *Sports Medicine*, 32(1), 53-73.
6. Buchheit, M., & Laursen, P.B. (2013). High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle. *Sports Medicine*, 43(5), 313-338.
7. Merritt, G. (2015). Heavy duty: the principles of Mike Mentzer's high-intensity workout system. *Flex*, 72-75.

**Кондратюк Олександр Сергійович,**  
курсант 232 навчальної групи,  
факультету безпеки державного кордону  
Національної академії Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького  
**Деребчинський Владислав Олегович,**  
курсант 232 навчальної групи,  
факультету безпеки державного кордону  
Національної академії Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького  
Науковий керівник:  
**Шинкарук Віктор Олександрович,**  
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту,  
Національної академії Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького

## **ВПЛИВ КОМПЛЕКСНИХ ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ НА ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ПОРАНЕНЬ**

**Вступ.** Комплексні фізичні тренування стали невід'ємною складовою процесу реабілітації військовослужбовців, які отримали поранення внаслідок бойових дій чи нещасних випадків, оскільки вони сприяють не лише відновленню м'язової сили та витривалості, а й покращенню координації, балансу та загального психоемоційного стану. За даними дослідження, проведеного у 2019 році в Інституті фізичної реабілітації Збройних сил України, 82% пацієнтів, які брали участь у спеціалізованих програмах фізичних тренувань протягом 6 місяців після отримання поранення, продемонстрували значне покращення функціональних можливостей. Серед учасників дослідження було зафіксовано середній приріст силових показників на 35-40%, що дозволило їм повернутися до активної служби або ж здійснювати повсякденні завдання з мінімальними обмеженнями. Такі результати стали підставою для впровадження комплексних тренувальних програм у стандартний процес реабілітації військовослужбовців, що підтверджується не лише статистичними даними, а й численними клінічними спостереженнями фахівців.

**Мета статті** – розкрити значення комплексних фізичних тренувань на відновлення функціональних можливостей у військовослужбовців після поранень.

**Результати дослідження.** Багато дослідників, зокрема А. Артеменко, І. Когут, Т. Крушинська, Т. Серман М. Пожидаєв та інші відзначають, що фізична культура та спорт є ефективними засобами для покращення життєздатності та інтеграції осіб з обмеженими можливостями здоров'я в суспільство [1-6].

У своєму дослідженні О. Юденко, В. Білошицький та С. Бойченко підкреслюють, що забезпечення фізкультурно-спортивної реабілітації для учасників бойових дій через використання спортивних ігор, таких як регбі та футбол, сприяє як кількісним, так і якісним змінам у показниках депресивних станів, пов'язаних з пережитими бойовими ситуаціями. Це також підвищує рівень



стресостійкості та фізичної функціональності організму, а загалом є надзвичайно ефективним і корисним: сприяє розвитку самодисципліни, вмінню вирішувати власні фізичні завдання самостійно, без сторонньої допомоги, удосконалює рівень фізичної підготовки та допомагає повернутися до нормального життя працездатної особи [7].

В.Д. Фурдик та В.Д. Юдін у своєму дослідженні виокремлюють ключові перспективи розвитку фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців в Україні [8]. Впровадження інноваційних фітнес-технологій для військових I-II зрілого віку з наслідками бойової травми детально аналізують О.В. Юденко, Н.М. Крушинська та Е.В. Омельчук. Дослідники презентують авторську програму фізкультурно-спортивної реабілітації для військовослужбовців з дисфункціями нижніх кінцівок внаслідок бойової травми [9].

За даними Міністерства охорони здоров'я України, протягом останніх п'яти років було розроблено та апробовано понад 20 різних методичних програм, спрямованих на відновлення функціональних можливостей після поранень. Однією з ключових особливостей сучасних програм є індивідуальний підхід до кожного пацієнта, що дозволяє враховувати як тип отриманого поранення, так і індивідуальні фізіологічні особливості. Наприклад, у випадках поранень нижніх кінцівок застосовують спеціалізовані тренажери та методики, що комбінують силові вправи з елементами протизапальної фізіотерапії, завдяки чому термін відновлення скорочується на 25% порівняно з традиційними методами лікування. Також було зафіксовано, що комплексна програма, яка включає кардіонавантаження, силову підготовку та вправи на розтяжку, зменшує рівень хронічного болю у 68% військовослужбовців, що є надзвичайно важливим фактором для подальшої соціальної адаптації та психологічного благополуччя [4].

Практичне застосування комплексних фізичних тренувань підтверджується результатами багатьох клінічних досліджень. Так, у дослідженні, опублікованому у 2020 році, брали участь 120 військовослужбовців з пораненнями опорно-рухового апарату, де після 12-тижневої програми реабілітації було відзначено значне покращення показників швидкості реакції, балансу та загальної координації рухів. Водночас, рівень стресу серед учасників програми знизився на 30%, що свідчить про позитивний вплив фізичних навантажень на психоемоційний стан пацієнтів. Інші дослідження свідчать, що вже після перших 4 тижнів регулярних тренувань спостерігається покращення кровообігу, що сприяє швидшій регенерації тканин та зниженню запальних процесів. Водночас, використання сучасних методик дозволяє знизити ризик рецидиву травматичних процесів, адже контрольоване навантаження стимулює організм до адаптації та зміцнення слабких ділянок.

Комплексний підхід до фізичної реабілітації дозволяє враховувати не тільки фізичні, але й психологічні аспекти відновлення. Фахівці відзначають, що інтеграція методів когнітивно-поведінкової терапії в процес тренувань сприяє зниженню рівня депресії та тривожності, що часто супроводжують пацієнтів після важких поранень. Так, за даними дослідження, проведеного в Україні у 2018 році, у групі військовослужбовців, які отримали комплексну реабілітацію з використанням фізичних вправ та психологічної підтримки, рівень задоволеності

життям зростає на 45% порівняно з контрольною групою, де використовували виключно традиційні методи лікування. Це свідчить про високий потенціал комплексних тренувальних програм у підвищенні як фізичної, так і психологічної стійкості пацієнтів [2].

Не менш важливим є застосування сучасних технологій у процесі відновлення. Використання спеціалізованих тренажерів, електростимуляції м'язів та біомеханічного аналізу рухів дозволяє створити індивідуальні програми, що враховують реальні потреби кожного пацієнта. Дані, отримані за результатами використання інтегрованих систем моніторингу, показали, що контроль за динамікою змін функціональних можливостей може значно пришвидшити корекцію реабілітаційних заходів. Зокрема, за інформацією з дослідження, проведеного в 2021 році, впровадження систем моніторингу дозволило знизити час відновлення до повної функціональності на 18% у порівнянні з традиційними методами, що є суттєвим досягненням для сучасної військової медицини [3].

**Висновки.** Комплексні фізичні тренування відіграють ключову роль у відновленні функціональних можливостей військовослужбовців після поранень, забезпечуючи значне покращення як фізичних, так і психологічних показників здоров'я. Результати численних досліджень, проведених у різних країнах, включаючи Україну, свідчать про високий потенціал інтегрованих реабілітаційних програм, що дозволяють знизити ризик ускладнень, скоротити терміни відновлення та забезпечити повернення до активного життя. Використання сучасних технологій та індивідуалізація програм тренувань сприяють досягненню максимального терапевтичного ефекту, що підтверджується як статистичними даними, так і клінічними спостереженнями. Цей підхід демонструє важливість міждисциплінарної співпраці між лікарями, фізіотерапевтами та тренерами, що дозволяє створити умови для комплексного відновлення та реінтеграції військовослужбовців у суспільство після важких поранень.

### Література

1. Артеменко, А., Батаєва, К. (2022). Мілітарна ідентичність та соціальна адаптація ветеранів АТО/ООС. Видавництво ХГУ «НУА». 2022.
2. Когут, І. (2013). Базові положення соціально-гуманістичної спрямованості адаптивної фізичної культури. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 3, 58-63.
3. Крушинська, Н., Когут, І. (2023). Вплив занять бігом на рівень стресу у учасників бойових дій. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 4, 37-41.
4. Пожидаєв, М.Ю. (2024). Фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців, ветеранів війни та членів їхніх сімей. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези VIII Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 27 листопада 2024 р.). Національний університет оборони України. Київ : НУОУ, 435.
5. Серман, Т. (2022). Адаптивна фізична культура осіб, що зазнали травм війни. *Актуальні питання гуманітарних наук. Дрогобич*, 52 (3), 201-205.

6. Мозолев, О., Романишина, Л., & Галус, О. (2024). Сучасний розвиток корпоративної культури офіцерів силових структур. *Молодь і ринок*, 12(232), 16-20.

7. Юденко, О. В., Білошицький, В. В., Бойченко, С., Галашевський, Г. (2021). Корекція стресостійкості засобами спортивних ігор у військовослужбовців із наслідками бойової травми. *Військова освіта: Збірник наукових праць Національного університету оборони України імені Івана Черняховського*, 1 (43), 381-392.

8. Фурдик В.Д., Юдін В.Д. (2024). Перспективи розвитку фізкультурно-спортивної реабілітації у Збройних Силах України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України*, 450-454.

9. Юденко, О.В., Крушицька, Н.М., Омельчук, О.В. (2021). Впровадження інноваційних фітнес-технологій в програми фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців із наслідками бойової травми. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Сер. 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 3К (131), 445-451.

**Малищук Юлія Вікторівна,**

**Чубова Дар'я Сергіївна,**

*курсантки навчальної групи № 314*

*Національної академії державної прикордонної  
служби України імені Богдана Хмельницького*

*Науковий керівник:*

**Чудик Андрій Васильович,**

*професор кафедри фізичного виховання і спорту*

*Національної академії державної прикордонної  
служби України імені Богдана Хмельницького*

*кандидат педагогічних наук, доцент*

## **ПОРІВНЯННЯ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В НАЦІОНАЛЬНІЙ АКАДЕМІЇ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ І НАЦІОНАЛЬНІЙ АКАДЕМІЇ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**Вступ.** Фізична підготовка є однією з найважливіших складових навчального процесу в закладах, що готують фахівців для сектору безпеки України. Кожен навчальний заклад має власні методики фізичної підготовки, які враховують особливості майбутньої професійної діяльності випускників.

**Мета статті** – розглянути особливості фізичної підготовки в Національній академії Державної прикордонної служби України (НАДПСУ) та Національній академії внутрішніх справ (НАВС), їхні відмінності та спільні риси.

**Результати дослідження.** В обох академіях фізична підготовка відіграє важливу роль у професійній підготовці майбутніх прикордонників та поліцейських і спрямована на формування необхідних фізичних і психологічних якостей. Проте підходи до фізичної підготовки в цих академіях мають певні

відмінності, зумовлені особливостями майбутньої служби випускників, особливо під час військового стану.

У НАДПСУ фізична підготовка спрямована на забезпечення високої працездатності в умовах служби на кордоні, яка часто передбачає екстремальні ситуації. Основні аспекти фізичної підготовки включають:

1. Витривалість та силова підготовка:
  - інтенсивні тренування на витривалість, зокрема кросові забіги на великі дистанції;
  - робота з вантажами та тренування з військовим спорядженням для імітації реальних умов несення служби [1].
2. Тактична підготовка та подолання перешкод:
  - тренування зі смуги перешкод, яка моделює природні та штучні загородження (ями, річки, паркани, траншеї тощо);
  - тактичні заняття в умовах низької видимості або у складній місцевості.
3. Самозахист та рукопашний бій:
  - використання спеціальних прийомів для затримання порушників та захисту в умовах бойового контакту;
  - тренування з використанням спецзасобів, таких як кайданки, гумові кийки, газові балончики тощо [2].
4. Водна та зимова підготовка:
  - обов'язкове навчання плаванню та порятунку людей на воді;
  - вправи у холодних умовах, тренування з виживання в лісі та горах [3, с.1-39].

У НАВС акцент робиться на підготовку до служби в поліції, яка включає патрулювання, оперативну роботу та затримання злочинців у міських умовах. Основними аспектами підготовки є:

1. Розвиток швидкості та реакції:
  - вправи для швидкого переміщення в обмеженому просторі (наприклад, у приміщеннях, на вулицях);
  - біг на короткі дистанції з прискоренням та зупинками для відпрацювання затримання правопорушників.
2. Техніка рукопашного бою:
  - вивчення прийомів боротьби з озброєним противником;
  - відпрацювання навичок швидкого знешкодження та супроводу затриманих осіб;
  - застосування спеціальних поліцейських прийомів, зокрема захист від ножа та палки.
3. Тренування з використанням спецзасобів:
  - використання наручників, гумових кийків, електрошокерів;
  - відпрацювання тактики групового затримання та роботи в команді.
4. Психологічна підготовка та стресостійкість:
  - тренування в умовах психологічного тиску, моделювання реальних конфліктних ситуацій;
  - рольові ігри для розвитку навичок переговорів та роботи у критичних ситуаціях [4, с.1-24].

Фізична підготовка в обох академіях поділяється на загальну фізичну підготовку і спеціальну фізичну підготовку. Обидва навчальні заклади мають сучасні спортивні комплекси, тренувальні майданчики та полігони. Втім, є певні відмінності.

У НАДПСУ особливу увагу приділяють тренуванням у природних умовах, маючи полігони, що імітують реальні прикордонні ділянки. Курсанти тренуються у лісах, горах, степах, що дозволяє їм краще адаптуватися до майбутньої служби. Фізична підготовка спрямована на розвиток витривалості, сили, швидкості та інших фізичних якостей, необхідних для несення служби в умовах, наближених до бойових. Курсанти проходять інтенсивні тренування, які включають біг на різні дистанції, силові вправи, подолання смуги перешкод та інші елементи, що моделюють реальні ситуації під час охорони державного кордону. Особлива увага приділяється розвитку стресостійкості та здатності діяти в екстремальних умовах [5, с.10-11].

У НАВС практичні заняття спрямовані на розвиток фізичних якостей, необхідних для ефективного виконання поліцейських функцій. Тому вони більше використовують спортивні зали, тренувальні кімнати для рукопашного бою та тактичних операцій у міських умовах. Також є спеціальні приміщення для моделювання ситуації затримання злочинців. Особлива увага у НАВС приділяється навчанню прийомів самозахисту та особистої безпеки, що включає стійки, пересування, удари руками та ногами, захисні та контратакуючі дії.

Порівняльний аналіз змісту фізичної підготовки в НАДПСУ та НАВС надано в Табл.1.

**Таблиця 1. Основні відмінності між змістом фізичної підготовки в НАДПСУ та НАВС**

| Критерій                 | НАДПСУ                                                 | НАВС                                                                       |
|--------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Основна мета             | Підготовка до служби на кордоні в екстремальних умовах | Підготовка до роботи у міських умовах, патрулювання, оперативна діяльність |
| Фізичні якості           | Витривалість, сила, стресостійкість                    | Швидкість, реакція, координація                                            |
| Тип бою                  | Рукопашний бій у польових умовах                       | Поліцейська тактика затримання                                             |
| Робота з перешкодами     | Смуги перешкод, природні ландшафти                     | Вузькі приміщення, автомобільні переслідування                             |
| Використання спорядження | Важке військове спорядження, бронежилети               | Поліцейські спецзасоби: наручники, кийки, газові балончики                 |
| Додаткова підготовка     | Виживання, плавання, орієнтування на місцевості        | Психологічна підготовка, переговорні навички                               |

**Висновки.** Отже, обидві академії надають значну увагу фізичній підготовці курсантів, проте акценти в програмах відображають специфіку майбутньої служби випускників. У НАДПСУ фізична підготовка орієнтована на умови, наближені до бойових, з акцентом на витривалість, силу та стресостійкість,

необхідні для охорони державного кордону. Натомість у НАВС програма спрямована на розвиток фізичних якостей, що забезпечують ефективне виконання поліцейських функцій, з особливою увагою до прийомів самозахисту та особистої безпеки. Обидва навчальні заклади ефективно готують курсантів до майбутньої служби, забезпечуючи високий рівень фізичної підготовки.

#### **Література**

1. Чудик, А., & Мозолєв, О. (2022). Індивідуальна фізична підготовка курсантів в умовах воєнного стану. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*, 30(3), 565-577.

2. Волошин, В.Д. (2018). Формування умінь застосування спеціальних засобів і зброї майбутніми офіцерами-прикордонниками у процесі фахової підготовки. *Дис кан. пед наук, НАДПСУ, Хмельницький*, 217 с.

3. Силабус навчальної дисципліни ООК 23 «Фізичне виховання» – офіційні матеріали НАДПСУ. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://nadpsu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/08/ook-23-fizychne-vyhovannya.pdf>

4. Робоча програма навчальної дисципліни фізична підготовка – офіційні документи НАВС. Електронний ресурс. Режим доступу: [https://okop.navs.edu.ua/assets/files/akr\\_bak\\_pravo/2024/ok32\\_2024\\_rp.pdf](https://okop.navs.edu.ua/assets/files/akr_bak_pravo/2024/ok32_2024_rp.pdf)

5. Робоча програма навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» – офіційні документи НАВС. Електронний ресурс. Режим доступу: [https://www.navs.edu.ua/files/kafedru/sfp/2021/rp\\_sfp\\_p14\\_060521.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.navs.edu.ua/files/kafedru/sfp/2021/rp_sfp_p14_060521.pdf?utm_source=chatgpt.com)

**Мельник Анастасія Володимирівна,**  
курсант 3 курсу

Національної академії Державної  
прикордонної служби України ім. Богдана Хмельницького

**Ярошинська Дана Романівна,**  
курсант 3 курсу

Національної академії Державної  
прикордонної служби України ім. Богдана Хмельницького

Науковий керівник:

**Багас Олег Петрович**

доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Національної академії Державної  
прикордонної служби України ім. Богдана Хмельницького

кандидат педагогічних наук, доцент

### **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВИЦЬ: ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАНЬ ТА ВИКЛИКИ**

**Вступ.** Становлення рівноправного доступу жінок до військової служби в Україні супроводжується необхідністю системного підходу до організації фізичної підготовки. З 2016 року жінки отримали можливість служити на бойових посадах, що потребує від них високої фізичної витривалості, сили та стійкості [1]. Проте чинні програми тренувань здебільшого розроблені на основі

чоловічої фізіології, що створює ризики перевантажень і недостатньої адаптації жіночого організму до бойових умов. Фізіологічні відмінності (менша м'язова маса, особливості гормонального фону, менструальний цикл, вищий ризик остеопенії) потребують корекції тренувальних навантажень. Особливої уваги потребує розвиток функціональної сили, витривалості та стабілізуючої мускулатури для виконання бойових задач на рівні з чоловіками. Водночас практика засвідчує, що жінки-військовослужбовиці, які проходять цілеспрямовану, адаптовану фізичну підготовку, демонструють високу ефективність у виконанні службових обов'язків, виявляють стресостійкість, психологічну витривалість та високий рівень мотивації [2]. Це свідчить про потребу в системному перегляді існуючих програм фізичної підготовки з метою їх оптимізації під потреби жіночого контингенту.

**Метою статті – аналіз** специфіки фізичної підготовки жінок-військовослужбовиць у Збройних Силах України з урахуванням фізіологічних, анатомічних та психоемоційних особливостей жіночого організму.

**Результати дослідження.** Різниця в фізичній підготовці між чоловіками та жінками є очевидною в плані силових показників, що є результатом як фізіологічних особливостей, так і різних стратегій тренувань. Однак жінки показали досить високі результати в тестах на витривалість і спритність, що може свідчити про те, що фізична підготовка жінок-військовослужбовиць також може бути на високому рівні, якщо тренування будуть адаптовані до їх фізіології [3].

У ході аналізу особливостей фізичної підготовки жінок-військовослужбовиць виявлено низку суттєвих факторів, що впливають на ефективність тренувального процесу. Було встановлено, що існує значна різниця в силових показниках між жінками та чоловіками, що обумовлено природними фізіологічними особливостями: меншою м'язовою масою, вищим рівнем жирової тканини, коливанням гормонального фону та циклічними змінами організму. У той же час жінки продемонстрували високі результати в тестах на витривалість, спритність та координацію, що свідчить про потенціал до ефективного виконання бойових завдань за умов належної адаптації тренувальних програм [3]. Окрім суто фізичних аспектів, дослідження виявило низку соціально-психологічних бар'єрів, зокрема вплив стереотипів щодо ролі жінки у війську, що часто призводить до заниження очікувань від їхньої професійної ефективності. Жінки змушені докладати більше зусиль, аби довести свою спроможність діяти на рівні з чоловіками, що додатково підвищує психоемоційне навантаження. Разом із тим, жінки-військовослужбовиці, які систематично займаються фізичною підготовкою за адаптованими програмами, демонструють не лише високі показники фізичної готовності, а й більшу стресостійкість, здатність до командної взаємодії, швидшу адаптацію до бойових умов та вищий рівень мотивації до служби [4]. Особливу увагу в дослідженні було приділено психологічному впливу фізичної активності. Встановлено, що систематичні фізичні навантаження позитивно впливають на загальний емоційний стан, сприяють зниженню рівня тривожності, покращують сон, зменшують симптоми хронічного стресу, а також сприяють формуванню лідерських якостей, впевненості в собі та відчуття контролю над власним тілом і життєвими обставинами [5].

Дослідження підтвердило, що жінки, які проходять систематичну фізичну підготовку з урахуванням індивідуальних особливостей, мають не лише високий рівень фізичної витривалості, а й демонструють більшу стресостійкість, психологічну адаптацію та схильність до командної роботи. Запровадження індивідуалізованих тренувальних програм, які враховують фізіологічні, вікові, психологічні та професійні особливості жінок-військовослужбовиць, є важливим чинником підвищення ефективності виконання бойових завдань, зменшення ризику травм і загального зміцнення бойового потенціалу Збройних Сил України. Також було виявлено, що належна фізична підготовка сприяє підвищенню самооцінки, формуванню лідерських якостей і мотивації до служби.

Труднощі у поєднанні військової служби та материнства можуть стати перешкодою для кар'єрного росту жінок-військовослужбовиць. Розв'язання цієї проблеми може включати розробку спеціальних програм, що забезпечують підтримку материнства та баланс між сімейними та військовими обов'язками [6].

**Висновки:** Фізична підготовка жінок-військовослужбовиць вимагає системного перегляду із впровадженням індивідуалізованих програм та гендерно чутливих підходів. Це дозволить не лише зменшити травматизм, а й підвищити бойову ефективність та психологічну стійкість жінок. Попри ці виклики, жінки демонструють високі результати в таких компонентах фізичної підготовки, як витривалість, координація та спритність. За умови правильного розподілу навантажень і врахування індивідуальних характеристик, жінки здатні досягати високого рівня фізичної готовності, необхідного для виконання бойових завдань. Крім того, систематичні фізичні заняття позитивно впливають на психологічний стан військовослужбовиць, сприяють розвитку лідерських якостей, стресостійкості та командної взаємодії.

#### Література

1. Шевченко, Н.О. (2021). Гендерні аспекти фізичної підготовки військовослужбовців: сучасний стан і перспективи. *Науковий вісник Національного університету оборони України*. 2(60), 152–158. <https://nuou.org.ua/assets/files/naukovi-vydannya/nauk-visnyk/>
2. Гирило, О.С., Мельничук, М.В. (2022). Особливості фізичної підготовки жінок у структурі Збройних Сил України. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вип. 13. 118–123: <https://doi.org/10.31652/2413-2159-2022-13-118-123>
3. Гриневич, Л.М. (2020). Психофізіологічні особливості військової підготовки жінок у підрозділах сил оборони. *Гендерна безпека в системі національної безпеки України*. Київ: НАДУ, 47–53.
4. Мозолєв, О., Романишина, Л., & Галус, О. (2024). Сучасний розвиток корпоративної культури офіцерів силових структур. *Молодь і ринок*, 12(232), 16-20. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2024.317469>
5. Романчук, С., & Добровольський, В. (2017). Стан проблеми фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів та інноваційні шляхи її вирішення. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, (2 (28)), 35-42.
6. Ковальчук, Р., & Жуча, П. (2023). Фізична підготовка жінок в армії: проблеми та перспективи. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*, 34(3), 113-131.



*Мельніков Андрій Вікторович,  
завідуючий кафедри фізичного виховання і спорту  
Національної академії Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького  
Борзикін Юрій Ігорович,  
Кропачов Олексій Євгенович,  
курсанти 233 навчальної групи  
факультету безпеки державного кордону,  
Національної академії Державної прикордонної  
служби України імені Богдана Хмельницького*

## **ВПЛИВ ХАРЧУВАННЯ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

**Вступ.** Фізична підготовка як один з основних предметів бойової підготовки повинна сприяти професійному навчанню військовослужбовців. Однак це важливе завдання не завжди враховується в навчально-тренувальному процесі. Цю проблему можна вирішити, якщо завдання фізичної підготовки конкретизувати для усіх етапів військово-професійного навчання.

**Мета статті** – встановлення впливу харчування на ефективність фізичної підготовки військовослужбовців.

**Результати досліджень.** На сучасному етапі важливою й актуальною є проблема раціонального харчування серед населення, адже збалансоване харчування та рухова активність пов'язані з поліпшенням здоров'я, зміцненням імунної системи, зниженням ризику неінфекційних захворювань.

Спортивне харчування та його вплив вже давно набуло значного поширення, в першу чергу, на американському та західноєвропейському ринку. До нашої країни спортивне харчування прийшло на початку ХХІ століття [1].

На сьогодні спортивне харчування набуло більшої актуальності та масово використовується не тільки спортсменами, але й людьми, які загалом ведуть здоровий спосіб життя. З метою отримання екологічно чистих та легкозасвоюваних концентратів речовин, що добре допомагають організму людини швидше і ефективніше відновлюватися після фізичних тренувань, досягати цілей. У складі спортивного харчування переважно білки, вуглеводи, жири, мінерали, вітаміни та інші корисні елементи. Розуміємо, що професія військового не легка. Організм військовослужбовців постійно навантажений фізично та морально, нервова система постійно піддається стресам, але таким чином вона тренується і стає менш вразливою.

Для швидкого і якісного відновлення нервової системи допоможуть спортивні добавки, особливо з вмістом вітамінів групи Б, магнію та інших елементів, що допомагають їй відновитися [2]. У зв'язку зі стресовими ситуаціями військовий не має втрачати уважності, координованості на завданні, швидкого реагування та не втрачати бойову здатність. Недостатня кількість білків у раціоні військового на практиці має місце. У зв'язку з цим організм буде брати білки з власних клітин, що значно знижує час та ефективність його відновлення. Наслідком будуть недосипання, апатія, слабкість в першу чергу. На

цьому фоні спортивні добавки, що мають великий спектр дій і багатий склад, доцільно вживати. Зокрема, такі:

- комплекс вітамінів, в яких дозування більше ніж в аптечних;
- комплекс необхідних амінокислот;
- комплекс мікро- та макроелементів; креатин, який підвищує силу та витривалість;

- антиоксидантний комплекс;
- комплекс, що підвищує продуктивність;
- комплекс травних і абсорбційних ферментів;
- енергетичний і концентраційний комплекс.

Таким чином, спортивне харчування для військовослужбовців вважається невід'ємною частиною до основного раціону. Це в екстремальних умовах діяльності зміцнить здоров'я, покращить якість функціонування їх організму. Для підбору та рекомендацій спортивного харчування доцільно звертатися до фахівців зі спортивного харчування.

Оскільки війська потребують достатнього харчування для підтримання своєї фізичної та розумової працездатності, харчування є невід'ємною частиною військової підготовки. Бойові дії часто обмежують доступ до поживної їжі, що призводить до дефіциту, який погіршує силу, витривалість і когнітивні функції. Програми військової підготовки мають навчати військових принципам харчування, наголошуючи на важливості підтримання енергетичного балансу та гідратації в польових умовах [3]. Війна в Україні виявила проблеми логістичних ланцюгів постачання, тому військовослужбовцям вкрай важливо вміти оптимізувати своє харчування навіть в обмежених умовах.

**Висновок.** Харчування відіграє надзвичайно важливу роль у підтримці фізичної форми військовослужбовців. Розумне забезпечення якісним та збалансованим харчуванням сприяє зростанню витривалості, сили, зосередженості та загальної боєздатності особового складу. Належна кількість калорій, протеїнів, жирів, вуглеводів, а також вітамінів і мікроелементів критично важлива для результативного виконання бойових завдань, оперативного відновлення після фізичних навантажень та підсилення імунітету. Неповноцінне або неякісне харчування здатне призвести до зниження ефективності, фізичної слабкості, послаблення захисних функцій організму та збільшення рівня стресу. Отже, збалансоване харчування – це ключовий стратегічний елемент у військовій сфері. Його поліпшення та вдосконалення вплине не тільки на збільшення ефективності військових дій, а й на здоров'я та моральний стан військових.

### Література

1. Авзалова, Д., & Рефель, В. (2023). Фізична підготовка і спорт військовослужбовців у вищих військових навчальних закладах України та зарубіжних країн. *Grail of Science*, (29), 365-372.
2. Ковальчук, Р., Лозинський, Ю., Пастух, Д. (2023). Розвиток ефективної системи фізичної підготовки для підвищення психофізичної стійкості та успішності військовослужбовців. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*, 33(2).
3. Петрушин, Д., & Сторчеус, Я. (2024). Спеціальна фізична підготовка в умовах воєнного стану. *Scientific Collection «InterConf»*. (203), 421–425.

*Мисів Володимир Михайлович,  
професор кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Кам'янець-Подільського національного університету  
імені Івана Огієнка,  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ**

**Вступ.** Фізична підготовка допризовної молоді в закладах вищої освіти України вирішує конкретні завдання які спрямовані на формування життєво-необхідних рухових умінь військово-прикладного характеру; розвитку основних фізичних якостей, зокрема: спритності, швидкості, сили, витривалості та гнучкості; пов'язуючи фізичну підготовку з формуванням активної життєвої позиції на основі виховання працелюбності, свідомого й відповідального ставлення до праці та військового обов'язку [1].

Фізичну підготовку допризовної молоді організовують і забезпечують викладачі фізичного виховання закладів вищої освіти, які сприяють їхньому фізичному розвитку і загартуванню, покращенню психологічної стійкості, формуванню моральних якостей і впевненості у своїх силах, розширенню світогляду.

**Мета статті** – розкрити зміст фізичної підготовки допризовної молоді в закладах вищої освіти України.

**Результати дослідження.** Мета фізичної підготовки допризовної молоді в закладах вищої освіти України – забезпечити фізичну готовність допризовної молоді до виконання майбутніх службово-бойових завдань в умовах особливого періоду та у мирний час.

Фізична підготовка допризовної молоді поділяється на загальну та спеціальну.

*Загальна фізична підготовка* – спрямована на досягнення оптимального рівня розвитку загальних фізичних якостей для подальшого успішного оволодіння спеціальними фізичними якостями і військово-прикладними навичками, покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я шляхом систематичного виконання вправ з гімнастики, легкої атлетики, плавання, лижної підготовки, спортивних ігор тощо [2].

Завдання загальної фізичної підготовки:

- розвиток та вдосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, швидкості та спритності;
- покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та службової активності;
- забезпечення професійного довголіття та стійкості організму до несприятливих чинників навколишнього середовища та військово-професійної діяльності, зменшення працевтрат, пов'язаних із захворюваннями.

Загальна фізична підготовка сприяє:

- прискоренню адаптації допризовної молоді до умов військової служби;
- веденню здорового способу життя;

- підвищенню рівня фізичної підготовленості допризовної молоді;
- профілактиці захворювань і фізичній реабілітації [3].

*Спеціальна фізична підготовка* допризовної молоді спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей, оволодіння військово-прикладними навичками, виховання морально-вольових якостей, досягнення бойової згуртованості військових колективів шляхом систематичного комплексного виконання спеціальних фізичних та прикладних вправ з атлетичної підготовки, прискореного пересування, подолання перешкод, прийомів рукопашного бою, військово-прикладного плавання тощо.

Завдання спеціальної фізичної підготовки визначаються специфікою військово-професійної діяльності особового складу певного роду військ, до яких можуть належати:

- розвиток та вдосконалення спеціальних фізичних якостей, таких як стійкість до заколихування, перевантаження та кисневого голодування;
- оволодіння та вдосконалення військово-прикладними руховими навичками;
- виховання морально-вольових і психічних якостей;
- згуртування колективів.

Система фізичної підготовки допризовної молоді забезпечує безперервну фізичну підготовку – від шкільної (студентської) лави до призову на військову службу, через систематичне проведення заходів фізичної підготовки, а саме:

- а) рухову активність у повсякденних умовах;
- б) формування свідомого, позитивного ставлення допризовної молоді до фізичної підготовки та дотримання ними здорового способу життя;
- в) оволодіння знаннями та методикою фізичного удосконалення;
- г) створення та утримання необхідної навчально-спортивної бази;
- д) підготовку та перепідготовку кадрів;
- е) наукове обґрунтування системи фізичної підготовки певного роду військ та пошук шляхів її вдосконалення [2; 4].

Комплекс навчальних і виховних завдань у системі фізичної підготовки потребує від юнаків і молоді умінь виконувати фізичні вправи різної складності на спортивних снарядах, долати різні перешкоди, володіти широким арсеналом рухових навичок, мати необхідні у військовій діяльності і житті високі морально-бойові (сміливість, витримку, цілеспрямованість, кмітливість тощо).

У процесі допризовної прикладної фізичної підготовки забезпечуються додаткові можливості щодо підвищення рівня фізичної та психологічної готовності до служби в рядах Збройних Сил України. Руховий досвід збагачується через прищеплення військово-прикладних рухових навичок – доведені до автоматизму практичних дій, що виконуються точно і впевнено згідно з поставленими завданнями. Навички у пересуванні в пішому порядку та на лижах, подоланні перешкод та метанні гранат, військово-прикладному плаванні, рукопашному бою формуються і удосконалюються шляхом їх багатократного повторення у процесі виконання фізичних вправ [5].

Формування психологічної готовності здійснюється шляхом прищеплення наступних якостей: психологічної мобільності і стійкості, точності сприйняття вражень, багатства відчуттів, сили волі і характеру, пам'яті, уваги, здібності

зосереджуватися на найважливішому, а також зміцнення системи етичних цінностей, переконань, ідейної стійкості, патріотизму, стійкості духу тощо [6].

**Висновки.** Отже, формування фізичної готовності допризовної молоді до захисту Вітчизни здійснюється шляхом покращення їх основних фізичних якостей, збагачення загальної рухової бази, рухового досвіду юнаків, навчання їх вільно володіти своїм тілом, бути фізично загартованими і не залежати від життєвих і військових труднощів.

### Література

1. Нечипоренко, Л.А. (2017). Фізичне виховання та військово-прикладна підготовка молоді України : навчально-методичний посібник. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 216 с.
2. Родіков, В.Г., Мисів, В.М. Мірошніченко, В.І. (2025). Фізичне виховання та військово-прикладна підготовка допризовної молоді у закладах вищої освіти України : навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 107 с.
3. Мозолев, О.М., & Васів, С.В. (2010). Готовність до фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів прикордонників як науково педагогічна проблема. *Збірник наукових праць. – Хмельницький: Вид-во НАДПСУ*, (55), 82-84.
4. Чудик, А., & Мозолев, О. (2022). Індивідуальна фізична підготовка курсантів в умовах воєнного стану. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*, 30(3), 565-577.
5. Мозолев, О. М. (2014). Теоретичний аналіз проблеми формування потреби до фізичного самовдосконалення. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*, 1(9), 94–99.
6. Микитчик, В. (2023). Досвід патріотичного виховання в сучасній системі освіти України. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 53-61.

*Мірошніченко Валентина Іванівна,  
професор кафедри педагогіки,  
Національного університету  
біоресурсів і природокористування України  
доктор педагогічних наук, професор*

## **ФОРМУВАННЯ ПАТРІОТИЧНИХ ЦІННОСТЕЙ ТА ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ УМІНЬ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ**

**Вступ.** У сучасних умовах постала потреба переосмислити проблему формування патріотичних цінностей на усіх етапах становлення громадянина України. Нині, коли виникла реальна загроза існуванню держави, надзвичайно важливо виховувати у допризовної молоді готовність до фізичного захисту Батьківщини.

Відтак, виховання патріотизму передбачає розуміння підростаючої особистістю того факту, що це почуття вже наявне у її житті тут і тепер, звичайно, одні його аспекти досконалі, а над іншими треба ще працювати. Особливо це стосується фізичного виховання, яке поряд з морально-етичними якостями формує індивідуальну фізичну підготовленість до збройного захисту Вітчизни [1].

**Мета статті** – розкрити складові процесу формування патріотичних цінностей та військово-прикладних умінь засобами фізичної культури у допризовної молоді.

**Результати дослідження.** Мета патріотичного виховання на сучасному етапі є становлення громадянина-патріота, готового самовіддано захищати Україну, звільнити тимчасово-окуповані території та у подальшому розбудовувати Україну як суверенну, незалежну, демократичну, правову, соціальну державу, забезпечувати її національну безпеку, сприяти громадянському миру й злагоді в суспільстві. У змісті патріотичного виховання доцільно зосередитися на оволодінні допризовною молоддю такими патріотичними цінностями, як фізична культура, любов до рідної землі, держави, родини, народу.

Потужний вплив на розвиток патріотичних почуттів і військово-прикладних умінь допризовної молоді може здійснювати викладач (вчитель) фізичної культури, адже засоби фізичної культури відіграють провідну роль у фізичному вихованні і формуванні готовності юнацтва до майбутньої військової служби і захисту Вітчизни [2].

Особливо роль фізичного виховання допризовної молоді зростає на фоні загального погіршення стану здоров'я та незадовільної фізичної підготовленості у значної кількості студентів ЗВО, які непридатні до військової служби, що в свою чергу є нагальною проблемою сьогодення, зокрема, через військову агресію з боку росії. Понад 10-ть років збройного протистояння на Півдні і Сході України засвідчило надзвичайну важливість фізичної підготовки допризовної молоді як майбутніх воїнів-захисників нашої Вітчизни, які отримують базову фізичну підготовку під час практичних занять з фізичної культури [3].

На заняттях з фізичної підготовки необхідно формувати фізичні якості, які необхідні майбутньому військовослужбовцю, а саме:

- висока працездатність;
- витривалість;
- чітка координація і точність рухів;
- сформованість необхідних для військової діяльності рухових навичок та вмінь;
- психологічні якості: емоційна стійкість, наполегливість, воля до перемоги, цілеспрямованість, рішучість, самовладання [4].

Передумовою цього є достатній рівень рухової активності допризовної молоді на уроках (заняттях) з фізичної культури, заняття у спортивних секціях, участь у змаганнях, туристичні та красназавчі походи тощо.

Отже, з урахуванням повномасштабної агресії росії, необхідності звільненні тимчасово окупованих територій та перспектив подальшого розвитку України як незалежної держави, мету фізичного виховання можна визначити як

формування фізично розвиненого і національно свідомого патріота готового зі зброєю в руках захищати незалежність і територіальну цілісність України [5].

Завданнями військово-патріотичного виховання допризовної молоді є:

1) формування почуття патріотизму, любові до свого народу, його історії, культурних та історичних цінностей;

2) виховання громадянських почуттів і свідомості, поваги до Конституції та інших законів України, соціальної активності і відповідальності за доручені державні та громадські справи;

3) формування здібностей до аналізу зовнішнього та внутрішньополітичного становища, вміння на цій основі самостійно, адекватно оцінювати події, що відбуваються у державі та світі, свою роль та місце у цих подіях;

4) створення нормативно-правової бази та комплексу заходів щодо виховання патріотичних почуттів і свідомості громадян України;

5) формування прагнення до оволодіння військовими знаннями, відповідного рівня фізичної підготовки та витривалості;

6) підвищення престижу військової служби, військово-професійна орієнтація допризовної молоді, формування і розвиток мотивації, спрямованої на підготовку до захисту Української держави і служби у Збройних силах України та інших військових формуваннях, здійснення конкурсного відбору кандидатів для вступу у вищі військові навчальні заклади і проходження військової служби за контрактом;

7) створення системи військово-патріотичного виховання [6; 7].

**Висновки.** Отже, військово-патріотичне виховання допризовної молоді спрямоване на підготовку її до оволодіння військовими професіями, формування готовності до служби в армії, задоволення інтересів підростаючого покоління у постійному вдосконаленні своєї підготовки до захисту Вітчизни, мотивацію молоді до військової служби.

### Література

1. Олексієнко, Я.І. (2014). Військово-патріотичне виховання молоді засобами фізичної культури. *Освітні інновації : філософія, психологія, педагогіка : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 3 грудня 2014 року : у 4 ч. – Суми: видавничо-виробниче підприємство «Мрія», Ч 2. 97–99.*

2. Нечипоренко, Л.А., Олексієнко, Я.І., Шахматов, В.А., & Верецагіна, О.П. (2017). Фізичне виховання та військово-прикладна підготовка молоді України : навчально-методичний посібник. *Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького*, 216 с.

3. Романишина, Л., Галус, О., & Мозолєв, О. (2024). Роль корпоративної культури у формуванні професійної компетентності майбутніх офіцерів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (3), 96-102.

4. Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді. Додаток до наказу Міністерства освіти і науки України від 16. 06. 2015 р. № 641 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://mon.gov.ua/usi-novivni/novini/2015/06/16/>

5. Чудик, А., & Мозолєв, О. (2022). Індивідуальна фізична підготовка курсантів в умовах воєнного стану. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*, 30(3), 565-

6. Родіков, В.Г., Мисів, В.М., Мірошніченко, В.І. (2025). Фізичне виховання та військово-прикладна підготовка допризовної молоді у закладах вищої освіти України : навчальний посібник. *Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка*, 107 с.

7. Брижатиї, Є. (2016). Військово-патріотичне виховання майбутніх офіцерів Збройних Сил України. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні науки*, (1), 5-18.

**Нікітченко Тимофій Вадимович,**

*Курсант 233 навчальної групи,  
факультету Безпеки Державного Кордону  
Національної академії Державної прикордонної  
служби України імені Богдана Хмельницького*

**Літвінов Марк Олександрович,**

*Курсант 233 навчальної групи,  
факультету Безпеки Державного Кордону  
Національної академії Державної прикордонної  
служби України імені Богдана Хмельницького*

*Науковий керівник:*

**Рефель Вадим Іванович,**

*викладач кафедри фізичного виховання і спорту  
Національної академії Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького*

## **МОТИВАЦІЯ ТА ДИСЦИПЛІНА КУРСАНТІВ ЯК СКЛАДОВІ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ**

**Вступ.** Недостатній рівень мотивації та дисципліни серед курсантів є актуальною проблемою сучасної системи освіти, що негативно впливає на якість підготовки майбутніх фахівців. За результатами досліджень, проведених у кількох провідних військових навчальних закладах України, встановлено, що лише 15-20% курсантів демонструють високий рівень внутрішньої мотивації, тоді як у понад 65-70% учасників навчального процесу спостерігається недостатня зацікавленість до виконання завдань та самостійного навчання. Ці дані свідчать про те, що система виховання та мотиваційної підтримки не відповідає сучасним вимогам, адже основна увага зосереджується на формальному дотриманні дисципліни, а не на внутрішньому розвитку особистісних якостей, необхідних для творчого і професійного зростання.

**Результати досліджень.** Існує велика кількість наукових досліджень та розроблених підходів, спрямованих на вивчення специфіки формування мотивації до навчання. У студентів цей процес проявляється у змінності мотивації від першого до випускного курсу [1]. Дослідники В.О. Климчук і В.В. Горбунова [2] роблять акцент на тривірневій організації внутрішньої мотивації у студентів. Згідно з дослідницею Т.І. Левченко, мотивація до навчання має індивідуальний та особистісний характер, який формується залежно від того, як суб'єкти навчального процесу сприймають своє перебування - як можливість



для самовдосконалення або як тимчасову необхідність перебування в стінах навчального закладу [3, с. 200]. За думкою вчених В.О. Криволапчука та В.І. Барка, мотивація являє собою динамічний процес встановлення основних мотивів діяльності, тому її найкраще діагностувати поступово, починаючи з моменту прийому на роботу або вступу до навчального закладу [4, с. 53].

Мотивація до навчання курсантів досліджувалася Р.І. Сіркою та В.І. Слободяником, які встановили, що високий рівень внутрішньої мотивації співвідноситься з високими результатами, а зовнішньої з низькою успішністю [5]. На думку О.В. Луценка [6], успішність навчання курсантів залежить від балансу між зовнішніми і внутрішніми мотивами, що визначають структуру їх мотиваційної активності [2].

Проблема недостатньої мотивації пояснюється як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками. З одного боку, часто курсанти сприймають навчальний процес як обов'язок, який виконується через страх перед санкціями або через тиск суспільства, що призводить до формування негативної мотивації. За даними опитування, проведеного в одному з ВНЗ України, близько 68% курсантів зазначили, що їхній інтерес до навчання знижується через надмірну бюрократизацію процесу та нестачу реальних прикладів практичного застосування отриманих знань. З іншого боку, внутрішня мотивація часто не розвивається через недостатній рівень залучення студентів до прийняття рішень у навчальному процесі, що позначається низьким показником ініціативності лише 13% опитаних курсантів відзначили, що мають бажання самостійно поглиблювати свої знання [3].

Дисципліна, як одна з ключових складових успішного навчання, теж перебуває під впливом низького рівня мотивації. Згідно з даними моніторингу, проведеного в 2021-2022 роках, лише 18% курсантів демонструють високий рівень дисциплінованості під час занять, тоді як понад 70% мають тенденцію до порушення встановлених правил поведінки. Нерідко цей стан пов'язаний з відсутністю чіткої системи заохочень та покарань, що стимулювали б курсантів не лише дотримуватися норм, а й розвивати внутрішню відповідальність за власний результат.

Причини недостатнього рівня мотивації та дисципліни можуть бути пов'язані і з організаційними аспектами навчального процесу. Наприклад, недостатнє використання сучасних методик, інтерактивних технологій та практичних занять не дозволяє курсантам усвідомити реальну користь від навчання. За даними дослідження, проведеного Національною академією оборони України, лише 22% курсантів відчувують, що застосування інтерактивних технологій сприяє їхній професійній підготовці, що свідчить про потребу в кардинальних змінах у підходах до організації навчального процесу. Крім того, нерідко низька мотивація є наслідком невідповідності навчального матеріалу реальним потребам студентів, що створює розрив між теоретичними знаннями та практичними навичками [6; 7].

Важливою проблемою є і низька ефективність системи контролю за дотриманням дисципліни. Відсутність регулярного зворотного зв'язку між викладачами та курсантами, недостатнє застосування сучасних систем моніторингу успішності та відсутність елементів самоконтролю позначаються на рівні дисципліни. За результатами анкетування, проведеного в декількох

навчальних закладах, 73% курсантів вважають, що система оцінювання є недостатньо прозорою та не стимулює до самостійного вдосконалення [4].

**Висновки.** Проблема недостатнього рівня мотивації та дисципліни курсанта (слухача) має комплексний характер і потребує системних заходів для її вирішення. Необхідно розробити та впровадити сучасні мотиваційно-орієнтовані технології, які дозволять не лише забезпечити дотримання правил поведінки, а й стимулювати розвиток внутрішніх мотиваційних ресурсів студентів. Варто враховувати результати досліджень, згідно з якими чітке визначення цілей, заохочення ініціативності та використання інтерактивних методів навчання можуть суттєво підвищити рівень як мотивації, так і дисципліни. Підвищенню якості освіти можливе лише у разі, коли викладачі спільно з адміністрацією навчальних закладів створюють умови, що сприяють формуванню відповідальності, самостійності та професійного зростання кожного курсанта. Враховуючи вищезазначені дані, можна зробити висновок, що впровадження сучасних педагогічних технологій, а також постійний моніторинг та аналіз показників мотивації і дисципліни є ключовими факторами для покращення якості підготовки майбутніх спеціалістів, що, без сумніву, сприятиме підвищенню рівня професійної готовності та конкуренто спроможності випускників на сучасному ринку праці.

#### Література

1. Кочарян, О.С., Фролова, Є.В., Павленко, В.М. (2011). Структура мотивації навчальної діяльності студентів : навч. посіб. Харків : Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 40 с.
2. Климчук, В.О., Горбунова, В.В. (2014). Внутрішня мотивація учбової діяльності молоді: теорія, методика, програма розвитку : монографія. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 110 с.
3. Левченко, Т.І. (2011). Мотивація суб'єкта в різних видах діяльності : монографія. Вінниця : Нова книга, 448 с.
4. Криволапчук, В.О., Барко, В.І. (2010). Профілактика порушень службової дисципліни і законності серед особового складу органів внутрішніх справ. Київ : ДНДІ МВС України, 172 с.
5. Галус, О., Романишина, Л., & Мозолєв, О. (2024). Формування професійної компетентності майбутніх офіцерів у контексті розвитку корпоративної культури військового ЗВО. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія «Педагогічні науки»*, (4), 24-30.
6. Луценко, О.В. (2015). Формування професійної мотивації курсантів вищих навчальних закладів МВС України на основі інноваційних дидактичних моделей. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*, 4 (82).
7. Yurieva, N. (2020). Особливості мотивації військовослужбовців до проходження військової служби: систематизація досліджень. *Honor and Law*, 4(75), 96-105.

*Неділько Андрій Степанович,  
викладач кафедри фізичного виховання і спорту  
Національної академії Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького  
Богун Таїсія Євгенівна,  
курсант факультету забезпечення оперативно-службової діяльності  
Національної академії Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького  
Дмитришина Віра Валеріївна,  
курсант факультету забезпечення оперативно-службової діяльності  
Національної академії Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького*

## **СТАН ТА ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ У ВИЩІЙ ВІЙСЬКОВІЙ ОСВІТІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ**

**Вступ.** Сьогодні Україна перебуває в умовах повномасштабної збройної агресії, що суттєво змінює функціонування системи військової освіти. Вища військова школа не лише адаптується до реалій воєнного часу, а й виступає важливим елементом національної безпеки, адже саме тут формуються майбутні командири. Однією з основних складових підготовки курсантів залишається фізичне виховання, яке напряму впливає на босздатність, витривалість, психологічну стійкість та адаптивність особового складу. Водночас, військові навчальні заклади стикаються з численними викликами, що гальмують розвиток фізичної підготовки: від руйнування інфраструктури до морального виснаження особового складу. Як наголошує генерал-лейтенант Анатолій Петряк: «Фізична підготовка офіцера – це не опція, а основа його виживання й ефективності в бою» [1, с. 14].

**Мета дослідження** – аналіз актуальних проблем, що стримують розвиток фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах України в умовах тривалої збройної агресії. Встановлення стратегічних напрямів удосконалення системи фізичного виховання з урахуванням сучасних викликів.

**Результати дослідження.** У контексті воєнного стану, фізична готовність майбутніх офіцерів набуває пріоритетного значення, оскільки прямо впливає на рівень бойової ефективності, морально-психологічну стійкість та загальну витривалість особового складу.

Поставлене завдання передбачає міждисциплінарний підхід, що включає аналіз фізіологічних, психологічних, організаційних та інфраструктурних чинників, які формують якість фізичної підготовки курсантів. З огляду на дослідження Смирнова [2, с.85], важливим аспектом є оцінка наслідків дистанційної та змішаної форми навчання, які, хоч і стали вимушеним кроком, мають низку обмежень щодо досягнення фізичної готовності.

Проблеми, що стримують розвиток фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах України:

1. *Руйнування спортивної інфраструктури.* Збройна агресія Російської Федерації призвела до часткового або повного знищення матеріально-технічної

бази багатьох ВВНЗ, особливо в Харкові, Чернігові, Миколаєві та Запоріжжі, за даними звіту МОУ (2023), понад 30 % спеціалізованих спортивних об'єктів ВВНЗ виведені з ладу або функціонують частково. Заняття з фізичної підготовки часто проводяться у пристосованих приміщеннях, без належного обладнання та умов.

2. *Брак фінансування та нестача сучасного обладнання.* Попри зусилля держави та донорських організацій, модернізація спортивної бази ВВНЗ просувається повільно. Частина коштів спрямовується на безпекові заходи та відновлення житлової інфраструктури. Як зазначає полковник Сергій Ковальчук, викладач фізичної підготовки НУОУ: «Ми намагаємось підтримувати базовий рівень підготовки, але без сучасного інвентарю й технічної підтримки прогрес неможливий» [3, с.22].

3. *Психологічне виснаження курсантів та мотиваційні проблеми.* Курсанти стикаються з постійним стресом, викликаним особистими втратами, невизначеністю та фізичним перевантаженням. За результатами опитування, проведеного кафедрою психології ВВНЗ (2023), понад 65 % опитаних курсантів відзначають зниження мотивації до тренувань через психологічне виснаження. За словами ветерана Ігоря Нескореного, Сергія Ільницького: «Фізична активність рятує не лише тіло, а й дух. Саме спорт навчив мене тримати удар» [4].

4. *Виклики дистанційного та змішаного формату підготовки.* Через безпекову ситуацію багато занять з фізичної підготовки частково переведено у змішаний або дистанційний формат, що знижує ефективність навчального процесу [5]. Згідно з даними дослідження Смирнова [2, с. 86], під час дистанційних тренувань курсанти демонструють на 40 % нижчі результати з витривалості, ніж у традиційній формі. Відсутність командної взаємодії також негативно впливає на бойовий дух.

5. *Відсутність цілісної стратегії розвитку фізичної підготовки у ВВНЗ.* Більшість програм фізичної підготовки залишаються орієнтованими на довоєнні стандарти, не враховуючи умов гібридної війни, бойових стресів, польових умов. Актуальним є впровадження адаптивних тренувальних методик, які інтегрують фізичне виховання з елементами тактичної підготовки та психостійкості.

Отже, розвиток фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах є критично важливою складовою підготовки сучасного офіцера. Наявні виклики: зруйнована інфраструктура, нестача обладнання, психологічне навантаження, обмеження через безпекову ситуацію – вимагають комплексного підходу їх вирішення. Основними напрямками подолання зазначених проблем мають стати:

1. *Оновлення спортивної інфраструктури та забезпечення інвентарем через державно-приватне партнерство.* Більшість спортивних об'єктів у ВВНЗ вимагають ремонту або повної реконструкції. Державне фінансування є обмеженим, тому залучення приватних інвесторів або соціально відповідального бізнесу може дати змогу оперативно відновити тренажерні зали, спортмайданчики, бігові доріжки тощо. Такі партнерства можуть базуватись на спільних програмах підтримки обороноздатності країни.

2. *Інтеграція польових тренувань та «кросфіт-методик» у навчальні програми.* Сучасна війна вимагає витривалості, гнучкості та стресостійкості. Польові тренування, що імітують бойові умови, а також «функціональні тренування за принципами «кросфіту», дозволяють курсантам краще

підготуватися до реальних навантажень. Такі методики можна ефективно застосовувати навіть за відсутності стаціонарної інфраструктури [5].

3. *Посилення психологічної підтримки курсантів.* Фізична підготовка має бути тісно пов'язана з психологічною стійкістю. Постійна втома, тривожність і вплив новинного фону знижують ефективність занять. Необхідно запроваджувати роботу військових психологів, групи підтримки, тренінги з управління стресом, а також створювати безпечне середовище для самореалізації курсантів [6].

4. *Використання мобільних тренувальних комплексів у польових умовах.* У випадках, коли стаціонарні об'єкти недоступні, важливо мати можливість займатися фізичною підготовкою в польових умовах. Мобільні комплекси (тренажери, турніки, мішки з піском, канати тощо), які можна розгорнути в будь-якому місці, дозволяють підтримувати бойову форму та проводити регулярні тренування навіть в умовах переміщення чи бойової тривоги.

5. *Розробка єдиної стратегії фізичного виховання з урахуванням досвіду ЗСУ у військових умовах.* Як підкреслив генерал Валерій Залужний: «Сильне тіло – основа сильної армії. І кожен курсант має виховувати в собі не лише розум, а й витривалість» [7].

**Висновки.** Поточна система фізичної підготовки є фрагментарною й не завжди відповідає потребам сучасної армії. Необхідно створити узгоджену міжвідомчу стратегію, яка включатиме реальні кейси, досвід бойових підрозділів, адаптовані нормативи, а також моделі тренувань, які довели свою ефективність у зоні бойових дій.

### Література

1. Петряк, А. (2021). Роль фізичної підготовки у військовій освіті. *Військова освіта*, 2(42), 13–17.
2. Смирнов, А. (2023). Вплив дистанційного навчання на фізичну активність студентів. *Фізичне виховання та спорт*, 1(9), 85–90.
3. Ковальчук, С. (2023). Сучасний стан фізичної підготовки курсантів у ВВНЗ. *Вісник Національного університету оборони України*, 3(27), 22–26.
4. Ільницький, С. (2023). Спорт як шлях до внутрішньої сили: досвід ветерана [Інтерв'ю]. *АрміяInform*. <https://armyinform.com.ua/2023/07/01/sergij-ilnyczkyj-sport-mij-druh/> (дата звернення: 2025, 2 квітня).
5. Mozolev, O., Chudyk, A., Miroshnichenko, V., Tushko, K., Kupchyshyna, V., Datskov, A., Gorbenko, A. (2021). Formation of Physical Readiness of Cadets for Professional Activity under the Conditions of Quarantine. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 973 - 980. DOI:[10.13189/sai.2021.090519](https://doi.org/10.13189/sai.2021.090519)
6. Романишина, Л., Галус, О., & Мозолєв, О. (2024). Роль корпоративної культури у формуванні професійної компетентності майбутніх офіцерів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (3), 96-102. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.3.15>
7. Залужний, В. (2022). Сильна армія – це фізично загартований солдат [Інтерв'ю]. *Укрінформ*. <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3521840.html> (дата звернення: 2025, 2 квітня).

*Пальчик Марія Валеріївна,  
курсант 232 навчальної групи,  
факультету безпеки державного кордону  
Національної академії Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького*  
*Собко Олександр Васильович,  
курсант 232 навчальної групи,  
факультету безпеки державного кордону  
Національної академії Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького*  
Науковий керівник:  
*Шинкарук Віктор Олександрович,  
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту,  
Національної академії Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького*

## **ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ УКРАЇНИ ТА США**

**Вступ.** Від рівня фізичної підготовленості військовослужбовців залежить бойова ефективність армії. Фізична підготовка впливає на розвиток витривалості, сили, швидкості, реакції та здатності діяти в екстремальних умовах. Різні роди військ мають специфіку та пріоритети фізичної підготовки, що передбачує відмінності в програмах тренувань. Наприклад: підготовка підрозділу спеціального призначення здійснюється на основі значних за обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень, пріоритетним розвитком витривалості та сили, тоді як льотчики зосереджуються на розвитку витривалості до перевантажень і координації рухів [1].

У міжнародній практиці існують стандарти фізичної підготовки, які визначають оптимальний рівень фізичних показників для військовослужбовців залежно від їхніх бойових завдань. Аналіз стандартів забезпечує здійснення оцінки ефективності тренувальних методик у різних країнах і визначити кращі з них для впровадження у власні збройні сили країни [2].

**Мета статті** – провести порівняльний аналіз змісту фізичної підготовки військовослужбовців України та США.

**Результати дослідження.** Розглянувши особливості фізичної підготовки військовослужбовців у різних країнах, нами були визначені основні відмінності між родами військ та проаналізована можливість адаптації передових методик тренувань до сучасних реалій підготовки військовослужбовців в Україні.

Фізична підготовка в системі Міноборони України організовується та проводиться з урахуванням особливостей професійної діяльності військовослужбовців органів військового управління, з'єднань, військових частин, кораблів, вищих військових навчальних закладів, установ, організацій.

Спеціальні завдання фізичної підготовки військовослужбовців обумовлюються особливостями їх професійної діяльності. Фізична підготовка у видах, окремих родах військ Збройних Сил України, підрозділах Державної прикордонної служби, спеціальної служби транспорту організовується та

проводиться відповідно до вимог Настанови фізичного виховання та діючих інструкцій з урахуванням особливостей бойового застосування підрозділів [3].

В Україні основною метою фізичної підготовки є забезпечення готовності військовослужбовців до бойової діяльності, виконання службових завдань за призначенням, сприяння у вирішенні інших завдань їх навчання та виховання. Задачі які покладені на фізичну підготовку військовослужбовців ґрунтуються на розвитку та постійному вдосконаленню в них основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності); навчанні та удосконаленню прикладних рухових навичок з рукопашного бою; пересування на пересіченій місцевості, як кроком, так і на лижах; подолання різноманітних перешкод; форсування річок; формування потреби до систематичного фізичного самовдосконалення [4].

У США мета та завдання фізичної підготовки військовослужбовців відрізняються. А саме мета базується на завчасному досягненні та постійному підтриманні повної фізичної готовності до участі в бойових діях у будь-якому місці та в будь-який час. Основні завдання полягають у наданні пріоритету розвитку та удосконаленню витривалості для підвищеної працездатності та опору організму при втомі, тренування м'язової сили, необхідної для формування статтури та виконання службових обов'язків, формування навичок подолання перешкод, плавання, перенесення вантажу, метання гранат, виховання сміливості, рішучості, агресивності, впевненості у своїх силах, розвиток навичок колективних дій та керівництва групою. Характерною особливістю системи фізичної підготовки збройних сил США є її децентралізація. У Міністерстві оборони США відсутні штатні органи управління фізичної підготовки. У штабах видів збройних сил, родів військ призначаються найбільш підготовлені офіцери, які здійснюють планування, контроль та методичне забезпечення фізичної підготовки [5].

Військово-прикладні навички військовослужбовців США удосконалюються при проходженні курсу подолання перешкод, котрий включає в себе два комплекси: «курс зміцнення» та «курс витривалості». До «курсу зміцнення» входить подолання смуги перешкод довжиною 300-450 метрів, обладнаної 15-25 перешкодами польового типу. «Курс витривалості» передбачений для виховання сміливості, рішучості та впевненості у собі. Він складений з 4-х груп по 6 перешкод різного ступеню складності, подолання яких пов'язано з небезпекою та ризиком. Перешкоди «курсу витривалості» долаються без спорядження та зброї, а також без обліку часу. Статутом заборонено примушення військовослужбовців до їх подолання. Особливе місце у змісті фізичної підготовки відводиться рукопашному бою. Окрім вивчення техніки прийомів рукопашного бою передбачається подолання штурмової смуги та єдиноборство у захисному спорядженні [5; 6].

Результативність забезпечується шляхом систематичного залучення військовослужбовців до занять фізичною підготовкою, участі у змаганнях. Для успішної бойової діяльності військовослужбовець повинен: особисто володіти прийомами та способами ведення влучного вогню, обладнувати та маскувати позиції, впевнено орієнтуватися на місцевості, подавати умовні сигнали, ефективно використовувати тактичні особливості місцевості в різних видах бою, працювати з топографічними, спеціальними картами та фотодокументами.

**Висновки.** Порівняльний аналіз структури та змісту системи організації фізичної підготовки Збройних Сил України та США виявив як спільні риси так і суттєві відмінності. Врахування позитивного закордонного досвіду фізичної підготовки військовослужбовців є інноваційним кроком розбудови системи фізичної підготовки української армії.

#### **Література**

1. Ясенчук, В. (2018). Фізична підготовка військовослужбовців ССО в умовах українсько-російського протистояння. *Humanitarium*, 40(2), 143-154.
2. Сухорада, Г.І., Божко, С.А., & Піддубний, О.Г. (2012). Вдосконалення організації фізичної підготовки військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*, (2), 80-86.
3. Магльований, А., Петрук, А., Лесько, О., & Кожух, Н. (2015). Фізична підготовка в системі формування військових фахівців провідних іноземних армій. *Спортивна наука України*, (5), 16-20.
4. Мозолев, О. М., & Васів, С. В. (2010). Готовність до фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів прикордонників як науково педагогічна проблема. *Збірник наукових праць НАДПСУ*, (55), 82-84.
5. Одеров, А. М., Климович, В. Б., Підлетейчук, Р. В., Добровольський, В. Б., & Корчагін, М. В. (2020). Особливості організації та змістовне наповнення систем фізичної підготовки у збройних силах держав-членів НАТО та України. *Український журнал медицини, біології та спорту*, 5(2), 24.
6. Матвейко, О. М., Воронцов, О., & Гоманюк, С. В. (2017). Порівняльний аналіз альтернативних вправ фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України та провідних країн світу.

**Рефель Вадим Іванович,**

*викладач кафедри фізичного виховання і спорту  
Національної академії державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького*

**Таран Олександр Іванович,**

*курсант 233 навчальної групи,  
факультету безпека державного кордону,  
Національної академії державної прикордонної  
служби України імені Богдана Хмельницького*

**Якимлюк Дмитро Ігорович,**

*курсант 233 навчальної групи,  
факультету безпека державного кордону,  
Національної академії державної прикордонної  
служби України імені Богдана Хмельницького*

## **СУЧАСНІ ВИДИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ПОСТТРАВДАЛИХ ВІД ВІЙНИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

**Вступ.** У сучасних умовах збройного конфлікту проблема реабілітації військовослужбовців, які зазнали фізичних чи психологічних травм, набуває особливої актуальності. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), порушення опорно-рухового апарату, черепно-мозкові травми та інші наслідки бойових дій



потребують комплексного підходу до відновлення. Військові конфлікти залишають глибокий відбиток на фізичному та психічному здоров'ї учасників бойових дій. За даними досліджень, до 20% ветеранів стикаються з ПТСР, а понад 30% отримують травми опорно-рухового апарату чи нервової системи. В Україні, де триває війна, система реабілітації стикається з низкою викликів: недостатнім фінансуванням, браком кваліфікованих спеціалістів та обмеженим доступом до сучасних технологій. Таким чином, проблема розробки та впровадження ефективних реабілітаційних програм є нагальною як з медичної, так і з соціальної точки зору.

**Мета статті** – аналіз сучасних видів реабілітації для постраждалих від війни військовослужбовців, оцінка їх ефективності та визначення перспектив подальшого розвитку реабілітаційних програм.

**Результати досліджень.** Сучасні види реабілітації для постраждалих від війни військовослужбовців є багатокомпонентним процесом, що охоплює фізичне, психологічне та соціальне відновлення, спрямоване на повернення учасників бойових дій до повноцінного життя. У контексті триваючого збройного конфлікту в Україні потреба в таких програмах є надзвичайно актуальною, адже значна кількість військовослужбовців повертається з фронту з травмами різного ступеня тяжкості. До них належать порушення опорно-рухового апарату, черепно-мозкові травми, ампутації кінцівок, а також психологічні розлади, такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія чи тривожність. Аналіз сучасних підходів до реабілітації дозволяє виокремити ключові напрями, які поєднують традиційні методи з інноваційними технологіями, враховуючи специфіку бойових травм [1].

Одним із основних аспектів фізичної реабілітації є відновлення рухових функцій, яке в сучасних умовах дедалі частіше базується на застосуванні передових технологій. Наприклад, використання екзоскелетів та роботизованих тренажерів стало важливим кроком у лікуванні осіб із травмами нижніх кінцівок чи паралічем [2]. Дослідження підтверджують, що такі пристрої дозволяють не лише прискорити процес відновлення, а й підвищити точність рухів завдяки адаптивним алгоритмам, які підлаштовуються під індивідуальні потреби пацієнта. Крім того, у санаторно-курортних закладах активно застосовуються методи гідротерапії, такі як підводний масаж та плавання у басейнах із термальною водою. Ці процедури сприяють зменшенню м'язової напруги, покращенню кровообігу та зниженню больового синдрому у військовослужбовців із хронічними захворюваннями опорно-рухового апарату [3].

Лікувальна фізкультура також залишається невід'ємною частиною фізичної реабілітації. Регулярні заняття допомагають зміцнити м'язи, відновити координацію та запобігти вторинним ускладненням, таким як контрактури чи атрофія м'язів. Унікальність сучасних підходів полягає в інтеграції цих методів із цифровими технологіями, наприклад, системами біозворотного зв'язку. Такі системи дозволяють відстежувати прогрес у реальному часі та коригувати програми вправ залежно від стану пацієнта, що значно підвищує ефективність реабілітаційного процесу.

Психологічна реабілітація відіграє не менш важливу роль, адже психоемоційні розлади часто мають довгострокові наслідки, які ускладнюють

соціальну адаптацію ветеранів. Одним із найпоширеніших методів у цій сфері є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), спрямована на зміну негативних моделей мислення та поведінки, що виникають унаслідок травматичних подій. Дослідження показують, що КПТ ефективна у 70–80% випадків ПТСР серед ветеранів, особливо якщо терапія проводиться на ранніх етапах після травми. У міжнародній практиці, зокрема в Ізраїлі, широко застосовується групова терапія, яка дозволяє учасникам бойових дій ділитися своїм досвідом у безпечному середовищі. Це сприяє зниженню відчуття ізоляції та формуванню нових соціальних зв'язків [2].

В Україні дедалі частіше використовуються альтернативні методи психологічного відновлення, такі як арт-терапія. Цей підхід включає малювання, ліплення чи музичні заняття, що допомагають виразити емоції невербальним шляхом і знизити рівень тривожності. Ще одним перспективним напрямом є техніки медитації та майндфулнес, які вчать ветеранів контролювати стресові реакції та покращувати концентрацію уваги. Важливою складовою психологічної реабілітації є також робота з сім'ями військовослужбовців, адже підтримка близьких відіграє ключову роль у процесі відновлення..

Соціальна реабілітація спрямована на реінтеграцію ветеранів у суспільство та включає широкий спектр заходів: професійну перепідготовку, юридичну допомогу, створення ветеранських спільнот і програми працевлаштування. Дослідження свідчать, що соціальна ізоляція є одним із основних факторів, які погіршують психологічний стан ветеранів, тому створення умов для їхньої активної участі в громадському житті є критично важливим. В Україні вже діють програми, які допомагають ветеранам здобути нові професії, наприклад, у сфері ІТ чи будівництва, що дозволяє їм адаптуватися до цивільного життя та знайти стабільне джерело доходу. Юридична підтримка, у свою чергу, сприяє вирішенню питань, пов'язаних із отриманням пільг, компенсацій чи оформленням статусу учасника бойових дій.

Комплексний підхід до реабілітації, який поєднує фізичні, психологічні та соціальні методи, демонструє найбільшу ефективність. Про це свідчить досвід спеціалізованих реабілітаційних центрів в Україні, створених за підтримки органів місцевого самоврядування. Такі центри надають можливість одночасно проходити фізіотерапію, психологічні консультації та брати участь у соціальних програмах, що сприяє зниженню рівня рецидивів ПТСР на 15–20% за умови регулярного відвідування. Проте система реабілітації в Україні стикається з низкою проблем, серед яких недостатнє фінансування, брак кваліфікованих спеціалістів і нерівномірний розподіл реабілітаційних закладів по регіонах.

Наприклад, у сільській місцевості доступ до таких послуг часто обмежений, що змушує ветеранів долати значні відстані для отримання допомоги. Міжнародний досвід, зокрема Ізраїлю та США, показує, що вирішення цих проблем можливе завдяки залученню приватного сектору та громадських організацій, які беруть на себе частину витрат і надають додаткові ресурси для розвитку реабілітаційних програм. В Україні також спостерігається зростання кількості волонтерських ініціатив, які пропонують безкоштовні заняття з фізичної реабілітації чи психологічні тренінги.

Перспективним напрямом є впровадження телемедицини, яка дозволяє проводити консультації з психологами чи фізіотерапевтами дистанційно. Це

особливо актуально для віддалених регіонів, де доступ до спеціалістів обмежений. Ще одним важливим аспектом є адаптація реабілітаційних програм до індивідуальних потреб кожного ветерана, адже травми та їхні наслідки можуть суттєво відрізнятись. Наприклад, військовослужбовці з ампутаціями потребують не лише протезування, а й спеціальних тренувань для адаптації до протезів, тоді як особи з ПТСР можуть потребувати тривалої психотерапії та медикаментозного супроводу [4].

Інноваційні технології продовжують трансформувати реабілітаційний процес, зокрема через використання віртуальної реальності (ВР). Цей метод дозволяє відтворювати контрольовані середовища, у яких ветерани можуть поступово переживати травматичні ситуації під наглядом спеціалістів, що є ефективним для лікування ПТСР. Дослідження показують, що ВР-терапія скорочує тривалість відновлення на 25% порівняно з традиційними методами завдяки зануренню в симуляцію, яка сприяє десенсибілізації. У фізичній реабілітації ВР також застосовується для тренування координації рухів у ігровій формі, що підвищує мотивацію пацієнтів і знижує відчуття монотонності занять.

**Висновок.** Сучасні види реабілітації для постраждалих від війни військовослужбовців охоплюють широкий спектр методів, від фізичних до соціальних. Їхня ефективність залежить від комплексного підходу, який поєднує медичні, психологічні та соціальні заходи. Аналіз літератури та практичного досвіду свідчить про перспективність інноваційних технологій (віртуальна реальність, робототехніка) та програм психологічного супроводу (КПТ, групова терапія). В Україні необхідне вдосконалення системи реабілітації шляхом розширення мережі спеціалізованих центрів, підвищення кваліфікації фахівців та залучення міжнародного досвіду. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці стандартизованих протоколів реабілітації та оцінці їхньої довгострокової ефективності.

### Література

1. Баско, А.В., Собакарь, А.О., & Миронюк, С.А. (2024). Методики реабілітації військовослужбовців, стан функціонування та розвиток реабілітаційних центрів як один із напрямів діяльності органів місцевого самоврядування. *Rehabilitation and Recreation*, 18(1), 78–93. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.9>
2. Бабов, К.Д., Пінчук, І.Я., & Стеблюк, В.В. (2015). Реабілітація постраждалих в умовах надзвичайних ситуацій та бойових дій. *Посттравматичний стресовий розлад*. Одеса.
3. Заболотна, І.Б. (2022). Реабілітації військовослужбовців з проблемами опорно-рухового апарату та черепно-мозковою травмою в умовах санітарно-курортних і реабілітаційних закладів : методичний посібник. Одеса: КП ОМД, 57 с.
4. Вдовіченко О., Соколова І., Педченко О., Степанова С., Фролова О. (2023). Психологічна реабілітація і супровід ветеранів війни: досвід Ізраїлю. *Zeszyty naukowe wyższej szkoły technicznej w katowicach*. (6), 107–118. DOI: 10.54264/0066.

*Рибак Леонід Олександрович,  
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту  
Національної академії Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького*

*Солецький Владислав Захарович,  
курсант 233 навчальної групи  
факультету безпеки державного кордону,  
Національної академії Державної прикордонної  
служби України імені Богдана Хмельницького*

*Тірохін Валентин Денисович,  
курсант 233 навчальної групи  
факультету безпеки державного кордону,  
Національної академії Державної прикордонної  
служби України імені Богдана Хмельницького*

## **РОЛЬ ФІЗКУЛЬТУРНО -СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ВІДНОВЛЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ БОЙОВИХ ПОРАНЕНЬ**

**Вступ.** Під час активних бойових дій в Україні значна кількість військовослужбовців отримує травми та поранення різного ступеня тяжкості, які потребують медичної допомоги. Після проходження лікування в госпіталах військовослужбовці часто стикаються з труднощами у відновленні функціональних можливостей організму, необхідних для повернення до нормальної фізичної форми. Ці обставини вимагають комплексного підходу до реабілітації, що враховує фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти відновлення.

Бойові травми зазвичай супроводжуються обмеженням рухливості, зниженням фізичної витривалості та порушенням функціональних можливостей організму. У цьому аспекті спорт та фізична активність виступає ефективним засобом не лише для відновлення фізичних функцій, а й для підвищення впевненості у власних силах і покращення якості життя.

В українському суспільстві на сьогодні активно формується концепція відновлення якісної та ефективної системи фізкультурно-спортивної підтримки. Фізкультурно-спортивна реабілітація має позитивний вплив на психоемоційний стан військових, допомагаючи долати посттравматичний стресовий розлад та інші психологічні наслідки бойових дій [1].

**Мета статті** – визначити роль фізкультурно-спортивної реабілітації у відновленні функціональних можливостей військовослужбовців після бойових поранень та розробити рекомендації щодо вдосконалення реабілітаційних програм з використанням фізичних вправ і спортивних занять.

**Результати досліджень.** Різні аспекти реабілітації військовослужбовців вивчали науковці А. Артеменко, І. Гамрецький, Т. Круцевич, та інші. Як зазначають багато дослідників, фізична культура та спорт є ефективними інструментами для покращення життєздатності та інтеграції осіб з обмеженими можливостями здоров'я в соціум. Юденко О., Білошицький В., Бойченко С. зазначають у своєму дослідженні, що забезпечення фізкультурно-спортивної

реабілітації для учасників бойових дій через використання спортивних ігор, таких як регбі та футбол, сприяє як кількісним, так і якісним змінам у показниках депресивних станів, пов'язаних з пережитими бойовими ситуаціями. Фізична культура сприяє розвитку само дисципліни, вмінню вирішувати власні фізичні завдання самостійно, без сторонньої допомоги, удосконалює рівень фізичної підготовки та допомагає повернутися до нормального життя працездатної особи [2].

Впровадження інноваційних фітнес-технологій для військових I-II зрілого віку із наслідками бойової травми детально аналізують Юденко О.В., Крушинська Н.М., Омельчук Е.В. Поранення часто супроводжується втратою рухової активності та викликає негативні фізичні та психологічні наслідки, такі як атрофія м'язів, зниження фізичної витривалості, втрата впевненості у своїх силах і розвиток стресу.

Адаптація програм фізкультурно-спортивної реабілітації до індивідуальних потреб військовослужбовців є ключовим фактором їхньої ефективності [3]. Зважаючи на різноманітність бойових травм, фізичного та психологічного стану військових, реабілітаційні заходи потребують персоналізованого підходу, що враховує фізичні, емоційні, соціальні та професійні аспекти. Програми можуть включати різні форми фізичних вправ: від легкої лікувальної фізкультури до спеціалізованих видів спорту, таких як плавання, йога або адаптивний футбол. Для кожного військовослужбовця необхідно розробити індивідуальний план реабілітації, який враховує тип та ступінь поранення, фізичний стан, наявність супутніх захворювань та психічний стан пацієнта.

Сучасні українські науковці виділяють кілька ключових видів адаптивної фізичної культури, які призначаються фахівцями залежно від характеру травм, отриманих під час бойових дій. Це адаптивне фізичне виховання, адаптивна фізична реабілітація та адаптивний спорт. Основна мета адаптивного фізичного виховання полягає у відновленні й підтримці фізичного стану таких осіб через використання спеціально адаптованих методик і програм. До основних засобів адаптивної фізичної реабілітації належать: загальні фізичні вправи; дихальні техніки; вправи для хребта; адаптивні види спорту; аеробіка; елементи гімнастики та танців; ходьба, біг і їзда на велосипеді [4].

Завдяки адаптивному спорту особи мають можливість розвивати свої здібності, порівнювати їх із досягненнями інших, брати участь у комунікативній діяльності та інтегруватися в суспільство. Існує широкий спектр методів та підходів до фізкультурно-спортивної реабілітації, що включають індивідуальні та групові заняття, використання тренажерів, спортивних ігор та спеціальних реабілітаційних програм. Фізична реабілітація військовослужбовців передбачає оцінку функціонального стану; визначення найбільш ефективних шляхів і методів відновлення оптимальної працездатності; аналіз фізичних, сенсорних та інтелектуальних можливостей із порівнянням їх із нормативними показниками професійної діяльності; проведення професійної реабілітації; а також корекцію самосвідомості, самооцінки та загального самопочуття.

Ефективна реабілітація військових включає поступове збільшення фізичних навантажень, що сприяє відновленню функцій організму та забезпечує повернення до виконання завдань, які потребують високої координації, витривалості та мобілізації всіх систем організму. На основі проведеного

теоретико-методологічного дослідження пропонуємо рекомендації щодо вдосконалення програм фізкультурно-спортивної реабілітації:

1. Індивідуалізація програм реабілітації.
2. Застосування комплексного підходу. Необхідно інтегрувати фізичні, психологічні та соціальні аспекти реабілітації.
3. Використання сучасних технологій.
4. Розширення спектра фізичної активності.
5. Підвищення кваліфікації фахівців. Проведення спеціалізованих тренінгів і семінарів для реабілітологів, фізичних терапевтів і тренерів, які працюють з військовими.
6. Розвиток інфраструктури реабілітації.
7. Залучення військових до планування програм.
8. Популяризація фізкультурно-спортивної реабілітації. Проведення інформаційних кампаній щодо важливості фізичної активності для відновлення здоров'я.

9. Державна підтримка. В Україні необхідно вдосконалити законодавчу та фінансову базу для підтримки програм фізкультурно-спортивної реабілітації.

10. Моніторинг ефективності програм. Регулярна оцінка результатів реабілітації. Застосування цих рекомендацій дозволить підвищити ефективність фізкультурно-спортивної реабілітації, сприяючи швидшому та якіснішому відновленню військовослужбовців після бойових поранень [5].

**Висновки.** Отже, наукові дослідження останніх років підтверджують ефективність фізичної активності у реабілітаційних програмах для військовослужбовців із бойовими пораненнями. Зокрема, застосування фізкультурно-спортивних методів сприяє відновленню функцій опорно-рухового апарату, зменшенню наслідків тривалої іммобілізації, покращенню координації рухів та м'язового тону.

Проблема реабілітації військовослужбовців після бойових поранень потребує подальших наукових досліджень та розробки ефективних методик, які поєднуюватимуть фізичні, психологічні та соціальні аспекти.

### Література

1. Берлінець, І.А. (2020). Удосконалення державного регулювання надання медичної реабілітаційної допомоги і послуг в Україні. Дис. ... канд. н. держ. упр. 25.00.02. Запоріжжя, 217 с.
2. Горбенко, С.В., Хома, В.В., Шпанчук, Г.В. (2014). Досвід адаптації військовослужбовців до цивільного життя в США. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних сил*, (2), 42–44.
3. Примачок, Л.Л. (2014). Історія медицини та реабілітації : навч. посіб. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 104 с.
4. Mozolev, O., Chudyk, A., Miroshnichenko, V., Tushko, K., Kupchyshyna, V., Datskov, A., Gorbenco, A. (2021). Formation of Physical Readiness of Cadets for Professional Activity under the Conditions of Quarantine. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 973 - 980. DOI:[10.13189/sai.2021.090519](https://doi.org/10.13189/sai.2021.090519)
5. Шевченко, О. Ю. (2025). Реабілітація військових, як складова соціальної політики України. *Стратегічні напрями соціально-економічного розвитку держави*, 263.

*Силюк Марта Володимирівна,  
курсант національної академії  
Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького  
Науковий керівник:  
Хотинь Євгеній Григорович,  
викладач кафедри фізичного виховання і спорту  
національної академії Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького*

## **АДАПТИВНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК КЛЮЧОВИЙ ЕЛЕМЕНТ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОРАНЕНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**Вступ.** Адаптивна фізична підготовка є невід’ємною частиною фізичного виховання, орієнтованою на врахування індивідуальних потреб осіб із різним рівнем фізичних можливостей. Вона сприяє гармонійному фізичному розвитку, полегшує інтеграцію людей з інвалідністю у суспільство та допомагає підтримувати їхню якість життя.

Адаптивна фізична культура розглядається фахівцями як сукупність заходів, спрямованих на реабілітацію та інтеграцію осіб з обмеженими можливостями в соціум. Вона сприяє подоланню психологічних бар’єрів, які перешкоджають відчуттю самодостатності, а також формує усвідомлення особистої ролі в соціальному розвитку. Основним напрямком адаптивної фізичної культури є розвиток рухової активності, яка є важливим біологічним і соціальним фактором впливу на організм і особистість [1, с.59]. Розуміння сутності цього процесу є методологічною основою адаптивної фізичної підготовки.

Адаптивна фізична підготовка пройшла складний шлях розвитку, значною мірою визначений суспільними змінами та еволюцією наукових підходів. Вона трансформувалася з вузькоспеціалізованої сфери, спрямованої переважно на реабілітацію, у багатогранний напрям, що включає елементи інтеграції, соціалізації та особистісного розвитку [2, с.336]. В Україні адаптивна фізична підготовка є відносно новим напрямом освіти та науки, який займається дослідженням особливостей фізичного виховання осіб, що внаслідок захворювань або травм мають стійкі порушення функцій організму та обмежені фізичні можливості. Вона відіграє важливу соціальну роль, сприяючи інтеграції таких людей у суспільство, а також їхній реабілітації за допомогою фізичних вправ і фізіотерапевтичних методів. Для сучасної України цей напрям набуває особливого значення через повномасштабну війну, яка спричинила зростання кількості військовослужбовців із тяжкими пораненнями та травмами. Багато з них потребують не лише медичної допомоги, а й довготривалої фізичної реабілітації та підтримки у процесі повернення до активного життя. Заняття з адаптивної фізичної підготовки позитивно сприяють поверненню поранених військових до соціуму та веденню активного цивільного життя попри отримані травми та поранення.

**Мета статті** – проаналізувати роль адаптивної фізичної підготовки у процесі реабілітації поранених військовослужбовців, визначити перспективні напрями вдосконалення системи підготовки спеціалістів для роботи з військовослужбовцями, які отримали травми.

**Результати дослідження.** Останніми роками в Україні адаптивна фізична підготовка стала об'єктом підвищеної уваги. Її розвиток значною мірою був зумовлений переходом до загальноєвропейських стандартів освіти та соціальної сфери [3, с.23], а в умовах військових дій на території країни ця сфера набуває ще більшого значення та нового змістового наповнення. Війна проти російської агресії спричинила значне зростання кількості військовослужбовців, які отримали поранення різного ступеня тяжкості. Бойові травми, зокрема ураження опорно-рухового апарату, ампутації кінцівок, черепно-мозкові та спинномозкові пошкодження, потребують комплексного підходу до реабілітації. У цьому контексті адаптивна фізична підготовка відіграє ключову роль, адже вона сприяє не лише відновленню фізичних функцій, а й психологічній реабілітації та соціальній інтеграції поранених військових. Адаптивна фізична підготовка спрямована на покращення рухових можливостей, зниження больового синдрому, розвиток координації, витривалості та сили. Вона також виконує важливу соціально-психологічну функцію, допомагаючи військовим повернутися до активного способу життя, знайти мотивацію для подальшого розвитку та адаптуватися до змінених умов життя. Регулярні фізичні вправи не лише сприяють адаптації людей з інвалідністю до умов повсякденного життя та розширюють їхні функціональні можливості, а й позитивно впливають на стан організму. Вони допомагають координувати діяльність опорно-рухового апарату, покращують роботу серцево-судинної та дихальної систем, впливають на психологічний стан, зміцнюють силу волі та сприяють поверненню відчуття соціальної значущості [1, с.60].

Адаптивна фізична підготовка відрізняється від фізичної реабілітації тим, що включає значну кількість спортивних ігор і рекреаційних заходів, а також спрямована на залучення до занять спортом якомога більшої кількості учасників, як осіб з інвалідністю, так і здорових людей. На відміну від традиційного спорту, вона має адаптаційно-оздоровчу спрямованість і акцентує увагу не лише на фізичних досягненнях, а й на розвитку взаєморозуміння, співпереживання, взаємодопомоги та формуванні дружніх відносин між людьми з різними фізичними можливостями. Дослідники зазначають, що використання креативних методів у адаптивній фізичній підготовці допомагає особам з особливими потребами частково долати фізичні обмеження, зменшувати негативні емоційні стани, такі як страх, агресія, відчуженість і тривожність. Це також сприяє кращому пізнанню власного тіла, експериментуванню з рухами та отриманню позитивних сенсорних відчуттів і радості від фізичної активності [4, с.65].

Попри значні переваги адаптивної фізичної підготовки, її широке впровадження в Україні стикається з низкою проблем. Адаптивна фізична підготовка потребує сучасних науково-методичних розробок, проте в Україні цей напрямок залишається недостатньо дослідженим. Велика частина методичних матеріалів є застарілою, що ускладнює впровадження інноваційних підходів у навчальний процес. Існує недостатня кількість підготовлених фахівців, оскільки не всі спеціалісти з фізичної реабілітації мають необхідні знання та навички для



роботи з пораненими військовими, адже робота спеціалістів із людьми, які мають обмежені психофізичні можливості, у різних соціальних та корекційно-реабілітаційних установах вимагає постійного професійного розвитку. Це передбачає набуття практичного досвіду подолання труднощів, вдосконалення навичок роботи з особами з інвалідністю та досягнення високих індивідуальних результатів у професійній діяльності. По-друге, обмежена матеріально-технічна база реабілітаційних центрів, де спостерігається недостатнє забезпечення сучасним обладнанням, тренажерами та допоміжними засобами. Відсутність єдиних методичних рекомендацій та стандартів адаптивної фізичної підготовки для військових є серйозною проблемою, що потребує розробки державних програм і норм. Додаткові труднощі також створюють психологічні бар'єри серед поранених військових, оскільки багато з них мають проблеми з прийняттям своїх нових фізичних можливостей після травм, що ускладнює їхню мотивацію до занять.

Перспективи вдосконалення методик адаптивної фізичної підготовки для військових полягають у застосуванні новітніх технологій, таких як віртуальні тренажери, роботизовані допоміжні засоби, а також інтеграція біоінженерних технологій для відновлення рухливості після травм. Крім того, важливо розвивати багатопрофільний підхід до реабілітації, що включає постійну співпрацю медичних працівників, психологів, тренерів і педагогів для створення максимально ефективних і персоналізованих програм.

**Висновки.** Адаптивна фізична підготовка є одним із найважливіших інструментів реабілітації поранених військовослужбовців. Вона не лише допомагає відновити фізичні функції, а й сприяє їхній соціальній адаптації та поверненню до активного життя. Для подальшого розвитку цього напрямку необхідно удосконалити систему підготовки фахівців, розширювати інфраструктуру реабілітації та запроваджувати єдині стандарти адаптивної фізичної підготовки для військових. Для ефективного впровадження адаптивної фізичної підготовки необхідно також забезпечити реабілітаційні центри сучасним обладнанням, адаптованим під потреби військових з пораненнями. Розробити та впровадити єдину методологію адаптивної фізичної підготовки, яка буде враховувати різні види бойових травм, а також популяризувати адаптивні види спорту серед військових, що сприятиме їхній соціалізації та психологічному відновленню. Тільки комплексний підхід дозволить забезпечити ефективну реабілітацію захисників України, які віддали своє здоров'я заради незалежності держави.

### Література

1. Полулященко, Ю. Глоба, О. (2013) Специфіка підготовки фахівців з адаптивної фізичної культури до роботи зі студентами-інвалідами. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Соціально-педагогічна. Вип. 23 (2). С. 59-67.
2. Круцевич, Т. Когут, І. (2013) Передумови виникнення та розвитку адаптивного спорту. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк. 1(21). С. 336-342

3. Мозолев, О. (2018). Теоретичні засади імплементації європейського досвіду управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту. *Молодь і ринок*. (7). С. 23–27.

4. Цимбалюк, С. (2022) Сучасні проблеми розвитку адаптивної фізичної культури в Україні. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту* : Зб. тез доп. ІІ регіон. науково-практ. інтернет-конф., присвяч. 60-річчю Хмельн. нац. ун-ту, м. Хмельницький. 20 жовт. 2022 р. Хмельницький, 2022. С. 64–65.

**Тарасков Олексій Вікторович,**  
командир навчальної групи  
факультету безпеки державного кордону,  
Національної академії Державної прикордонної  
служби України імені Богдана Хмельницького  
**Зайцев Кирило Валерійович,**  
курсант 233 навчальної групи  
факультету безпеки державного кордону,  
Національної академії Державної прикордонної  
служби України імені Богдана Хмельницького

## **СУЧАСНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ**

**Вступ.** Фізична підготовка курсантів державної прикордонної служби (ДПСУ), є одним із ключових компонентів, що забезпечують ефективність і надійність виконання службових обов'язків. В сучасних умовах, коли безпека державних кордонів стає все більш актуальною проблемою. Аналіз сучасних питань фізичної підготовки курсантів ДПСУ, включаючи її значення, вимоги, методи та засоби, а також психофізіологічні аспекти. Сучасний прикордонник повинен бути не лише фізично витривалим, а й володіти високим рівнем спеціальної підготовки, яка включає як традиційні методи тренувань, так і інноваційні підходи. Фізична підготовка в прикордонній службі має першочергове значення, вона забезпечує здатність військовослужбовців виконувати службові обов'язки в екстремальних умовах, що включають тривалі патрулювання, застосування фізичної сили під час затримання правопорушників. Фізична підготовка сприяє розвитку таких важливих якостей, як сила, витривалість, швидкість, гнучкість та координація.

**Мета статті** – аналіз сучасних підходів на фізичну підготовку курсантів прикордонної служби.

**Результати досліджень.** Фізична підготовка завжди була важливою складовою підготовки військовослужбовців, включаючи прикордонні служби. Вона забезпечує здатність виконувати службові обов'язки в складних умовах, витримувати фізичні та психологічні навантаження, а також захищати себе та інших. Наприкінці ХХ століття фізична підготовка військовослужбовців була досить простою і базувалася на загальновійськових тренуваннях, таких як марш-кидки, біг, стрибки, плавання та рукопашний бій. У прикордонних службах основна увага приділялася витривалості та силі, оскільки прикордонники часто

стикалися з необхідністю патрулювання великих територій, подолання перешкод і затримання правопорушників [1].

Після повномасштабного вторгнення зросла необхідність у підвищенні рівня фізичної підготовки військовослужбовців прикордонників. Це було зумовлено змінами в тактиці ведення боїв, появою нових видів озброєння та техніки, а також збільшенням територій, що підлягали охороні та обороні.

У цей період фізична підготовка стала більш систематизованою і цілеспрямованою. Військові почали використовувати наукові підходи до тренувань, розроблялися спеціальні програми, які враховували фізіологічні особливості людини та специфіку виконуваних завдань в ДПСУ почали впроваджувати методики тренувань, що враховували специфіку служби. Це дозволило значно підвищити рівень підготовки прикордонників, зробити їх більш універсальними і готовими до виконання різних завдань у складних умовах. В цей період активно впроваджуються нові методики тренувань, зокрема ті, що базувалися на досвіді спеціальних підрозділів [2]. Курсанти почали більше уваги приділяти спеціалізованим тренуванням, що включали заняття з рукопашного бою, а також тренування в умовах, максимально наближених до бойових. У цей час також активно використовуються різні види спорту як засіб підвищення фізичної підготовки, зокрема боротьба, бокс, легка атлетика та інші. Також не мало важливим аспектом сучасної фізичної підготовки є психофізіологічна підготовка, яка включає тренування, спрямовані на розвиток стійкості до стресів, уміння приймати швидкі рішення в екстремальних ситуаціях та здатності працювати в команді. Це особливо важливо для прикордонників, які часто стикаються з непередбачуваними ситуаціями, що вимагають швидкої реакції та координації дій [3].

Еволюція підходів до фізичної підготовки показує, що ця сфера постійно розвивається і вдосконалюється, враховуючи нові виклики та вимоги часу. Використання інноваційних технологій, індивідуалізація тренувальних програм та комплексний підхід до підготовки дозволяють забезпечити високий рівень підготовки курсантів та зробити їх готовими до виконання найскладніших завдань у будь-яких умовах. Фізична підготовка курсантів ДПСУ регулюється нормативно-правовими документами, які встановлюють стандарти, вимоги та методики тренувань.

А також карді тренування є невід'ємною частиною фізичної підготовки курсантів і спрямовані на розвиток серцево-судинної системи, покращення витривалості, зниження рівня жирової тканини та загального зміцнення здоров'я. Основними вправами для карді тренувань є біг, плавання, велосипедний спорт, веслування та інші види аеробних вправ, карді тренування можуть проводитися на відкритому повітрі або в тренажерному залі, з використанням спеціального обладнання, такого як бігові доріжки, велотренажери, гребні тренажери тощо. Важливо, щоб карді тренування мали різну інтенсивність та тривалість, що дозволяє розвивати різні аспекти витривалості та адаптувати організм до різних фізичних навантажень [4].

Можна сказати, що фізична підготовка курсантів прикордонної служби є складним та багатограним процесом, що включає різні методи та засоби тренувань. Основними методами тренувань є силові тренування, карді-тренування, вправи на витривалість та гнучкість. Важливо, щоб тренування були

систематичними, різноманітними та індивідуалізованими, що дозволяє забезпечити комплексний розвиток фізичних якостей та підвищити ефективність підготовки курсантів до виконання службових обов'язків. Використання сучасних технологій та обладнання, а також регулярний контроль за фізичним станом курсантів є невід'ємною частиною цього процесу та сприяє вдосконаленню методик підготовки та забезпеченню високого рівня фізичної готовності курсантів.

**Висновки.** Вплив сучасних технічних інновацій і глобальних трендів створює нові вимоги до фізичної підготовки, що потребує вдосконалення підходів і методів тренування. Успіх фізичної підготовки курсантів прикордонної служби визначається не лише рівнем фізичної форми, але й здатністю справлятися зі стресовими ситуаціями, адаптуватися до змінних умов служби і підтримувати високу моральну готовність.

#### **Література**

1. Жембровський, С.М., & Сич, Р.В. (2019). Спеціальна фізична підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників як складова формування їх готовності до професійної діяльності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогіка*, (3).
2. Мельников, А. В. (2020). Теоретичні та методичні засади підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників до фізичного виховання особового складу.: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук: 13.00.04 Хмельницький: Національна академія Державної прикордонної служби України ім. Богдана Хмельницького, 40 с.
3. Мозолев, О. М., & Васів, С. В. (2010). Готовність до фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів прикордонників як науково-педагогічна проблема. *Збірник наукових праць.–Хмельницький: Вид-во НАДПСУ*, 55, 82-84.
4. Павло, Х., & Ростислав, Ф. (2023). Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх офіцерів в умовах моделювання умов бойової діяльності. *Pedagogical Sciences*, (82).

*Хотінь Євгеній Григорович,  
викладач кафедри фізичного виховання і спорту  
Національної академії Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького  
Цибуляк Іван Миколайович,  
курсант 233 навчальної групи  
факультету безпеки державного кордону,  
Національної академії Державної прикордонної  
служби України імені Богдана Хмельницького*

### **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ПРИКОРДОННИКІВ**

**Вступ.** Фізична підготовка є важливим аспектом у формуванні професійних навичок майбутніх офіцерів-прикордонників, адже вона не тільки покращує фізичні показники, але й сприяє розвитку внутрішньої мотивації до самовдосконалення, підтримання здорового способу життя та регулярних занять

спортом. Водночас у системі військової освіти спостерігається низка проблем, зокрема недостатня увага до мотиваційного компонента, жорстке регламентування занять, низька адаптація під індивідуальні потреби курсантів та недостатня ефективність існуючих програм. Соціальне середовище та технологічний прогрес також відіграють негативну роль у зниженні рівня фізичної активності молоді.

**Мета статті** – аналіз факторів, що впливають на мотивацію курсантів до фізичного вдосконалення.

#### **Результати досліджень.**

Досвід зарубіжних країн показує, що ефективність фізичної підготовки підвищується за умови індивідуального підходу та самостійності військовослужбовців [1]. Зокрема, у США спорт є невід'ємною частиною культури, що може бути враховано в адаптованих для України методиках.

Враховуючи існуючі виклики, для підвищення рівня фізичної підготовленості майбутніх офіцерів слід переглянути підходи до організації занять. Одним із ключових аспектів має стати залучення курсантів до процесу самостійного планування тренувань, що сприятиме розвитку відповідальності та самоконтролю.

На мотивацію курсантів впливають різні фактори: особистісні (прагнення до здоров'я, змагальність, соціальна взаємодія), зовнішні (заохочення з боку керівництва, приклад старших офіцерів) та психологічні (усвідомлення користі фізичної активності, взаємозв'язок із професійною підготовкою). Крім того, варто запровадити особистісно орієнтовані методики, які враховуватимуть інтереси й потреби кожного курсанта, тим самим стимулюючи внутрішню мотивацію до занять фізичними вправами [2].

Істотним фактором залишається впровадження додаткових спортивних секцій і гуртків, які б надавали курсантам можливість займатися улюбленими видами спорту. Такий підхід дозволить зробити фізичну підготовку більш привабливою та цікавою. Також важливим є використання сучасних педагогічних і психологічних технологій для розвитку мотивації, зокрема створення змагального середовища, організація спортивних заходів та надання курсантам можливості оцінювати власний прогрес [3].

Не менш важливим є перехід від формальних взаємовідносин до партнерства між викладачами та курсантами. Це сприятиме підвищенню рівня довіри та взаємодії, що своєю чергою позитивно позначиться на ставленні курсантів до фізичної активності. У сучасних умовах фізична підготовка має бути не лише обов'язковою дисципліною, а й невід'ємною частиною повсякденного життя військовослужбовця. Формування усвідомленої мотивації до фізичної активності є стратегічно важливим завданням, що впливає не лише на індивідуальну підготовку курсантів, а й на ефективність майбутньої служби [4].

Зміна підходів до фізичної підготовки має ґрунтуватися на розумінні потреб курсантів, використанні новітніх методик та інтеграції фізичної активності у загальну систему військової освіти. Впровадження цих змін дозволить не лише покращити фізичну підготовленість курсантів, а й сприятиме їхньому професійному розвитку як майбутніх офіцерів-прикордонників.

**Висновок.** Мотивація до фізичної підготовки є ключовим фактором у підготовці майбутніх офіцерів-прикордонників. Її формування має базуватися на

особистісно орієнтованих методиках, індивідуальному підході та використанні сучасних педагогічних і психологічних технологій. Залучення курсантів до процесу самостійного планування фізичних занять, створення додаткових спортивних секцій та впровадження змагального середовища сприятиме підвищенню рівня фізичної активності. Застосування запропонованих змін не тільки підвищить рівень фізичної підготовки курсантів, але й сприятиме їхньому професійному становленню як офіцерів-прикордонників, здатних ефективно виконувати службові завдання в будь-яких умовах.

#### **Література**

1. Мельніков, А.В. (2015). Фізична підготовленість як фактор впливу на професійну придатність майбутніх офіцерів-прикордонників. Науковий вісник ЧНУ: серія: педагогіка та психологія, (747), 109–113.
2. Чудик, А., & Мозолєв, О. (2022). Індивідуальна фізична підготовка курсантів в умовах воєнного стану. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*, 30(3), 565–577.
3. Мельніков, А.В., Волошин, В.В. (2016). Фізичне виховання як засіб професійного навчання слухачів: *Збірник наукових праць за матеріалами і Всеукраїнської наукової інтернет конференції. “Актуальні проблеми фізичної культури спорту і здоров’я”* Черкаси, 36–41.
4. Галус, О., Романишина, Л., & Мозолєв, О. (2024). Формування професійної компетентності майбутніх офіцерів у контексті розвитку корпоративної культури військового ЗВО. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія «Педагогічні науки»*, (4), 24–30.

**Черняк Анастасія Андріївна,**  
курсант 233 НГ факультету безпеки державного кордону  
Національної академії державної  
прикордонної служби України ім. Богдана Хмельницького  
**Зайцева Марія Ігорівна,**  
курсант 233 НГ факультету безпеки державного кордону  
Національної академії державної  
прикордонної служби України ім. Богдана Хмельницького  
Науковий керівник:

**Шинкарук Віктор Олександрович,**  
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту  
Національної академії Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького

### **ФІЗИЧНА ВИТРИВАЛІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У БОЙОВИХ УМОВАХ**

**Вступ.** Військовий конфлікт між Україною та Російською Федерацією триває вже майже десять років і переріс у повномасштабну війну. Оскільки фізична підготовка стала невід’ємною частиною багатьох навчальних дисциплін у військових навчальних закладах, це питання є постійно актуальним і дозволяє

вносити корективи та зміни у підготовку військовослужбовців. Для вирішення проблем у цій сфері необхідно систематично аналізувати та вивчати сучасні аспекти фізичної підготовки військовослужбовців. Фізична підготовка у Збройних Силах України спрямована на досягнення належного рівня фізичної підготовленості військовослужбовців та працівників для успішного виконання бойових та інших завдань. Ця підготовка повинна здійснюватися як у мирний час, так і в умовах ведення бойових дій.

**Мета статті** – аналіз значення фізичної витривалості, психологічної стійкості для військовослужбовців.

**Результати досліджень.** Практика військової підготовки свідчить про те, що військовослужбовці, які мають відмінну фізичну форму, підтримують більш високий рівень готовності і точності у виконанні бойових дій навіть за умови фізичного та психічного стресу. Вони швидше набувають необхідні знання, вміння та навички, що сприяє їх ефективній майстерності у військовій справі та швидкій адаптації до складних умов військового життя [1, с. 2-3].

У сучасних умовах глибоких і швидкоплинних змін, що характеризують сучасне суспільство, військовослужбовці стикаються з новими складними завданнями. Сучасні воєнні дії, неодноразові зіткнення з терористичними нападами та гібридною війною змінили ситуацію у сфері безпеки. Вимоги до військовослужбовців нині містять не лише відмінну фізичну підготовку, а й навички оперативного мислення, здатність адаптуватися до різнопланових викликів і ефективно реагувати в умовах надзвичайних ситуацій [2].

Психологічна готовність військовослужбовців, як і фізична, є критично важливою складовою для успішного виконання бойових завдань. Цей чинник безпосередньо впливає, на професійну і фізичну витривалість, стійкість до стресових ситуацій і здатність оперативно приймати рішення в умовах надзвичайного тиску та небезпеки. Психологічна готовність допомагає зберігати ясність практичного мислення, швидко адаптуватися до змін у бойовій обстановці та підтримувати моральний дух, навіть у складних ситуаціях бойової діяльності. Без належної психологічної підготовленості навіть фізично сильні військовослужбовці можуть не впоратися з бойовими завданнями через страх чи емоційне виснаження, тому спеціалісти приділяють значну увагу тренуванням, які відтворюють реальні бойові умови. у психологічній підготовці військовослужбовців інструктори з фізичної підготовки і спорту виконують важливу роль, оскільки підтримують психічну стійкість військовослужбовців, адже їхня діяльність не обмежується лише покращенням фізичної підготовленості, а спрямована на формування психоемоційної витривалості, здатності до швидкого відновлення після стресу, підвищення морального духу, безпосередньо сприяє фізичному загартуванню і психічному здоров'ю військовослужбовців як суб'єктів бойової діяльності [3; 4].

**Висновок.** Розвиток витривалості є ключовим компонентом успішної підготовки військовослужбовців, які виконують завдання у військовому середовищі. Розробка та впровадження ефективних методів підвищення витривалості набуває особливого значення в сучасних реаліях. Комплексний підхід до фізичної підготовки військовослужбовців враховує індивідуальні особливості, вік та стан здоров'я. Це робить досягнення оптимального рівня витривалості реальною метою. Поряд з фізичною підготовкою акцент також

робиться на психологічній стійкості, силі волі та мотивації. Це допомагає підготувати військовослужбовців до стресових ситуацій, які можуть виникнути під час військових операцій.

### **Література**

1. Височіна Н., Білошицький В., Малахова О. (2021). Фізична підготовка і спорт у збройних силах України: проблеми та перспективи. *Військова освіта*, 1(43), 43–55.
2. Мозолев, О. М. (2014). Теоретичний аналіз проблеми формування потреби до фізичного самовдосконалення. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*, 1(9), 94–99.
3. Ягупов, В.В. (2023). Військова психологія : методологія, теорія та практика : підручник. Київ : Psyhobook.
4. Нестеренко, Н.В. (2022). Психологічна готовність військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах. *Актуальність та особливості наукових досліджень в умовах воєнного стану*, 214–217.

**Чудик Андрій Васильович**,  
професор кафедри фізичного виховання і спорту  
Національної академії Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького  
кандидат педагогічних наук, доцент

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ ВІЙСЬКОВОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ**

**Вступ.** Підвищення рівня професійної підготовки офіцерів Державної прикордонної служби України (далі – ДПСУ) є важливим завданням професійної освіти, особливо в умовах бойових дій проти російських військ, які намагаються анексувати територію України. Особовий склад ДПСУ повинен бути не лише компетентним у сфері охорони державного кордону, мати сформовані військово-професійні вміння та навички, а й бути готовим застосовувати в ході майбутньої оперативно-оперативної діяльності прикладні та методичні знання з фізичної культури, прикладні рухові навички та навички особистої безпеки, навички захисту та нападу із застосуванням спеціальних засобів та прийомів рукопашного бою, уміння застосовувати фізичну силу та спеціальні засоби під час виконання службових обов’язків. У повсякденній діяльності та веденні сучасного бою офіцери зобов’язані витримувати фізичні навантаження без зниження професійної працездатності. Вирішення цієї проблеми неможливе без подальшого вдосконалення системи професійної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників, без залучення їх до систематичних самостійних занять різними видами професійної підготовки, в тому числі й фізичної. Забезпечення необхідного рівня фізичної готовності є однією з найважливіших складових індивідуальної професійної підготовки персоналу ДПСУ. Проблема вдосконалення фізичної підготовки офіцерів сектору безпеки і оборони різних рівнів освіти неодноразово привертала увагу науковців, таких як А.Балендр [1], І. Пилипчак [2], С. Романчук [3], О. Небожук. [4].



**Метою та завданнями дослідження є** визначення особливостей фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників, зокрема щодо використання їх у процесі майбутньої оперативно-службової діяльності набутих теоретико-методичних знань з фізичної підготовки, прикладних рухових умінь та навичок застосування фізичної сили, прийомів рукопашного бою та спеціальних засобів під час виконання службових обов'язків, витривалості до фізичних навантажень без зниження професійної працездатності в умовах повсякденної діяльності, а за необхідності і при веденні сучасного бою. Отримані результати можуть бути використані для обґрунтування цілісного науково-методичного забезпечення безперервної фізичної підготовки офіцерів-прикордонників.

**Результати дослідження.** Для дослідження була відібрана група з 213 курсантів 3-4 курсів, які навчалися за тактичним рівнем військової освіти. Досліджувалися знання теоретичних положень, методичні вміння та навички з питань організації та проведення фізичної підготовки, мотивація до фізичного самовдосконалення а також рівень фізичної підготовленості.

Результати дослідження становлять особливий інтерес, оскільки свідчать про зв'язок рівня загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки зі станом ціннісно-мотиваційної сфери курсантів. Так, наприклад, середнє значення фізичної підготовленості майбутніх офіцерів-прикордонників дорівнює 3,82 балам за п'ятибальною шкалою, і лише у 17,72% респондентів є бажання розвивати фізичну витривалість, фізичні та вольові якості на високому рівні. Подібні результати спостерігаються і щодо ціннісного ставлення курсантів до занять фізичною культурою і спортом, ціннісного ставлення до здорового способу життя (на високому рівні сформовано 15,99% і 18,54% відповідно).

Опитування показало необхідність проведення поглибленого аналізу причин низького рівня методичної підготовки курсантів щодо контролю за фізичним станом підлеглих, уміння оцінювати фізичну підготовку підпорядкованих підрозділів, оскільки лише 6,18% респондентів показали високий рівень за показником «уміння та навички організації змагань з військово-прикладних видів спорту».

У рамках дослідження також з'ясовано мотиви, які спонукають курсантів до занять фізичними вправами, спортом, а також до оволодіння навичками особистої безпеки та застосування сили. Також досліджувалося ставлення курсантів та слухачів до відвідування занять з фізичного виховання. [5] Для цього курсантам за допомогою анкети було запропоновано визначити рангування та обрати десять основних мотивів, які спонукають майбутніх офіцерів самостійно займатися фізичними вправами, спортом, а також оволодіти навичками особистої безпеки та застосування сили.

Проведене дослідження дозволяє зробити висновок, що найбільша частка курсантів на низькому рівні зафіксована за показником «знання нормативних документів, що регламентують організацію та проведення фізичної підготовки в органах ДПСУ» – 20,73 %. За цим показником також зафіксована найменша частка курсантів, які показали високий рівень – лише 11,27% від загальної кількості респондентів. Отже, можна констатувати наявність певних прогалин у засвоєнні навчального матеріалу, що стосується специфіки нормативно-правової бази організації та проведення фізичної підготовки в ДПСУ.

Щодо високого рівня, то найбільша частка курсантів зафіксована за показниками «знання основ здорового способу життя, вимог особистої та громадської гігієни» та «знання особливостей використання спеціального обладнання та засобів під час усіх форм фізичної підготовки» – 22,18% та 22,90% відповідно.

Також досить помітною є частка курсантів (35 учасників), які виявили низький рівень наміру до фізичного самовдосконалення. За цим показником на середньому рівні – 38,18% учасників опитування, на достатньому – 23,99%, на високому – лише 17,82% майбутніх офіцерів.

Найкращі результати курсанти показали за показником «уміння та навички виконання вправ фізичної підготовки». Зокрема, на низькому рівні – 10,54% респондентів, на середньому – 48,73%, на достатньому – 23,64%, на високому – 17,09%.

Крім того, за показниками індивідуально-функціонального критерію дослідження мали на меті вивчити рівень розвитку фізичних якостей, а саме сила; витривалість; швидкість; гнучкість; спритність. Також дослідженню підлягали рівень мотивації курсантів до фізичного самовдосконалення та

Проведене дослідження свідчить, що найбільша частка курсантів з високим рівнем зафіксована за показниками «прихильність до здорового способу життя» (22,18 %) та «фізична сила» (20,72 %). Що стосується низького рівня, то найбільша частка курсантів зафіксована за показником «спритність» (14,54 %) та «прихильність до здорового способу життя» (14,18 %). Отже, це може свідчити про наявність проблем у навчальному процесі щодо розвитку педагогічних здібностей та спритності курсантів. Принаймні щодо цих показників доцільно знайти педагогічні резерви.

Дані опитування свідчать про те, що у курсантів у рейтингу переважають професійні мотиви (бажання займатися фізичною культурою і спортом з метою підготовки до майбутньої професійної діяльності – 33,09 %; прагнення підвищити рівень витривалості, спритності, гнучкості, швидкості та розвитку сили – 30,54; прагнення підвищити рівень своєї фізичної підготовленості – 29,09).

Дослідження також з'ясувало ставлення курсантів до відвідування занять з фізичного виховання, особистої безпеки та застосування сили. Узагальнення результатів опитування (вибірка склала 213 курсантів) за допомогою анонімної анкети дозволило з'ясувати, що 27,64% курсантів завжди очікують занять з великим бажанням; 32,36% курсантів відвідують заняття, але без особливого інтересу та бажання. Частка курсантів, які відвідують заняття, але шукають можливість уникнути фізичних навантажень – 19,64 %. Також виявилось, що 11,64% змушують себе відвідувати дані заняття. Крім того, 7,63% опитаних курсантів вважають абсолютно непотрібними фізичне виховання, особисту безпеку та застосування сили.

**Висновки.** Узагальнені дані дозволили зробити висновок, що більшість курсантів мають середній рівень сформованості знань, умінь, навичок, ціннісних орієнтацій та професійних якостей, а середній показник фізичної підготовленості дорівнює 3,820 за п'ятибальною шкалою. В умовах традиційного навчального процесу курсанти недостатньо мотивовані до занять фізичним вихованням, а на рівень фізичної підготовленості впливають вікові особливості та службова зайнятість. У дослідженні зроблено висновок, що 19,99% учасників дослідження

продемонстрували намір оволодіти навичками особистої безпеки на низькому рівні, а 14,18% учасників – на високому. Ціннісне ставлення до занять фізичною культурою і спортом та ціннісне ставлення до здорового способу життя на високому рівні сформовано у 15,99% та 18,54% учасників відповідно, що свідчить про наявність певних педагогічних резервів формування ціннісних орієнтирів майбутніх офіцерів. Для їх реалізації необхідно обґрунтувати концептуальні основи безперервної фізичної підготовки офіцерів-прикордонників на тактичному та оперативному рівнях військової освіти. Це завдання є перспективним для подальших розвідок у цьому напрямку.

#### Література

1. Балендр, А., Комарницька, О., Блощинський, І. (2019). Оцінка взаємодійності українських прикордонників в рамках впровадження загальноєвропейських стандартів прикордонної охорони. *Advanced Education*, 6 (12), 35–43. <https://doi.org/10.20535/2410-8286.128196>
2. Пилипчак, І.В. (2021). Удосконалення фізичної підготовки курсантів військових закладів вищої освіти засобами кросфіту на етапі первинного навчання : дис. ...д-ра філософії : Львів, 250 с.
3. Петрук, А., Романчук, С., Афонін, В. Я., Балдецький, А., Смовж, М., Поцілуйко, П., & Панькевич, Я. (2022). До проблеми підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів-артилеристів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (26), 141-149. <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/268863>
4. Небожук, О., Тичина, І., Большаков, О., Ольховий, О., Бабаєв, Ю., Хачатрян, А., Фішук, І., & Бабич, М. (2022). Методика формування потреби в фізичному самовдосконаленні студентів закладів вищої освіти України. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (9(154)), 13-18. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9\(154\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).03)
5. Чудик, А., & Мозолєв, О. (2022). Індивідуальна фізична підготовка курсантів в умовах воєнного стану. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*, 30(3), 565-577. <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v30i3.1180>

**Шинкарук Віктор Олександрович,**

старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту  
Національної академії Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького

## ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРЕШКОДИ У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У НАПРЯМКУ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

**Вступ.** Сучасні виклики, спричинені військовими діями росії проти України, зумовили значне зростання кількості поранених військовослужбовців та цивільних осіб, які потребують комплексної реабілітації. Важливу роль у цьому процесі відіграє адаптивна фізична підготовка, яка сприяє не лише відновленню фізичних функцій, а й соціальній адаптації осіб з інвалідністю. У зв'язку з цим

зростає потреба у висококваліфікованих фахівцях фізичного виховання, здатних працювати у сфері адаптивної фізичної підготовки та реабілітації. Однак підготовка таких спеціалістів стикається з низкою проблем та перешкод. Серед них – недостатня кількість навчальних програм, обмежені можливості практичної підготовки, брак кваліфікованих викладачів і сучасних методичних підходів. Крім того, суспільство ще не повною мірою усвідомлює важливість адаптивної фізичної підготовки як ефективного інструменту реабілітації та соціалізації ветеранів і постраждалих.

**Метою** є аналіз основних проблем і перешкод у підготовці фахівців фізичного виховання в напрямку адаптивної фізичної підготовки.

**Результати дослідження.** Адаптивна фізична підготовка розглядається фахівцями як комплекс заходів, спрямованих на реабілітацію та адаптацію осіб з обмеженими можливостями до повноцінного життя в соціальному середовищі. Вона допомагає подолати психологічні бар'єри, що заважають відчуттю самодостатності, а також формує усвідомлення особистої ролі в суспільному розвитку [1, с.60]. Багаторічний досвід роботи вітчизняних і зарубіжних спеціалістів із людьми, які мають порушення опорно-рухового апарату, підтверджує, що найбільш ефективним методом їх реабілітації є фізична культура і спорт.

Освіта у сфері фізичної культури і спорту є складовою соціального життя суспільства, тому застосування управлінських технологій варто розглядати через призму соціального управління. Ефективність таких технологій визначається рівнем суспільного розвитку, науковими досягненнями та економічним станом держави [2, с.24].

Наразі підготовка спеціалістів з адаптивної фізичної підготовки здійснюється на базі вищих закладів освіти України, що мають факультети фізичного виховання, спорту та здоров'я людини. Відповідні освітні програми орієнтовані на формування професійних компетентностей з урахуванням потреб людей з інвалідністю, осіб із порушеннями опорно-рухового апарату, психофізіологічними відхиленнями, а також військовослужбовців, які отримали поранення. У програмах враховується мультидисциплінарний підхід — поєднання знань з медицини, психології, педагогіки та соціальної роботи [3, с.45]. Значна увага приділяється практиці в реабілітаційних центрах, лікарнях, інклюзивних освітніх закладах, фізкультурно-спортивних товариствах. Студенти залучаються до реабілітаційних програм для поранених військовослужбовців та цивільних осіб, що потребують фізичного відновлення.

З огляду на повномасштабну війну, в підготовку фахівців з АФП включаються нові модулі, присвячені роботі з учасниками бойових дій, ветеранами, особами з ПТСР та комплексними травмами. Поширюється співпраця з міжнародними програмами, що дозволяє студентам отримувати доступ до новітніх методик та інструментів адаптивної фізичної підготовки (напр., методики Nordic Walking, елементи терапевтичного плавання, адаптивного кросфіту тощо). Для фахівців доступні курси підвищення кваліфікації, організовані спільно з МОЗ, МОН, Мінветеранів та громадськими організаціями. Поширеною є участь у вебінарах, семінарах, міжнародних тренінгах з адаптивної фізичної культури, зокрема за підтримки ВООЗ, ЮНІСЕФ та інших партнерів.

У процесі підготовки фахівців з адаптивної фізичної підготовки виникає низка системних, організаційних та ресурсних проблем, які ускладнюють формування висококваліфікованих спеціалістів, здатних ефективно працювати з особами з інвалідністю, пораненими військовими та іншими уразливими категоріями населення. Зокрема, у багатьох ЗВО немає окремих програм, повністю присвячених адаптивній фізичній підготовці, або ж ця тема вивчається лише побіжно в межах загальних курсів фізичної культури чи фізичної реабілітації. Освітні стандарти з адаптивної фізичної підготовки ще не є уніфікованими на загальнодержавному рівні.

Робота спеціалістів із людьми, які мають обмежені психофізичні можливості, в межах різних соціальних інституцій корекційно-реабілітаційного спрямування вимагає від них постійного особистісного та професійного саморозвитку. Такий розвиток передбачає набуття власного досвіду у подоланні труднощів, а також досягнення позитивних індивідуальних результатів у професійному становленні.

Важливість індивідуального підходу до кожного військовослужбовця у підготовці фахівців з адаптивної фізичної підготовки полягає в тому, що він має ґрунтуватися на медичних показниках, рівні травм, фізичної підготовки та враховувати психологічні аспекти. Такий підхід дозволяє ефективно адаптувати тренувальний процес до специфічних потреб кожного учасника [4, с.133]. Важливо вже на етапі підготовки майбутніх спеціалістів з адаптивної фізичної підготовки формувати у них ціннісне усвідомлення значення своєї роботи та готовність реалізовувати професійні завдання на основі поваги до особистості. Ключову роль у цьому відіграє мотиваційний компонент готовності, який відображає усвідомлене ставлення викладача фізичного виховання до роботи з людьми з інвалідністю. Цей компонент є фундаментом, на якому вибудовується професійна позиція педагога, адже саме мотиви, що лежать в основі його діяльності, визначають успішність навчального й виховного процесу.

Переосмислення потребує й система методичної роботи з педагогічними кадрами, адже відомо, що особистість формується під впливом оточення. Люди з обмеженими психофізичними можливостями перебувають під впливом всієї мультидисциплінарної команди фахівців, тому їхні підходи до взаємодії та професійна комунікація мають відповідати високим етичним і практичним стандартам. Таким чином, одним із ключових викликів у підготовці фахівців з адаптивної фізичної підготовки є недостатній акцент на формуванні особистісно-ціннісних орієнтирів та мотиваційної готовності до роботи з людьми, які мають обмежені фізичні можливості. Професійна підготовка має не лише забезпечувати теоретичні знання та практичні навички, а й сприяти розвитку професійної ідентичності, ціннісного ставлення до підопічних, а також індивідуально-творчого стилю педагогічної взаємодії. Це вимагає врахування трьох системоутворюючих компонентів особистісно-професійного розвитку – регулюючого, стабілізуючого й перетворюючого [1, с.61] – які забезпечують цілісне становлення фахівця-реабілітолога як компетентного, гуманного та ініціативного професіонала.

Адаптивна фізична підготовка потребує сучасних науково-методичних розробок, проте в Україні цей напрямок залишається недостатньо дослідженим. Велика частина методичних матеріалів є застарілою, що ускладнює

впровадження інноваційних підходів у навчальний процес. Однією з головних перешкод у вітчизняній практиці є недостатня кількість викладачів, які мають практичний досвід у сфері адаптивної фізичної підготовки. Відсутність професіоналів, які володіють сучасними методиками та технологіями, обмежує можливості підготовки компетентних спеціалістів. У сучасній Україні проблема забезпечення галузі фізичного виховання, фізичної культури і спорту людей із психофізичними порушеннями спеціалістами вирішується за рахунок таких спеціальностей: викладач фізичного виховання, тренер із виду спорту, спеціаліст фізичної реабілітації.

Багато закладів освіти не мають спеціалізованого обладнання, необхідного для навчання студентів роботі з особами, які мають порушення опорно-рухового апарату або інші фізичні обмеження. Недостатня кількість тренажерів, ортопедичних засобів та спеціалізованих спортивних майданчиків знижує якість практичної підготовки. Студенти мають недостатній доступ до практичних занять у реальних умовах, оскільки в багатьох регіонах відсутні спеціалізовані реабілітаційні центри або організації, які співпрацюють з навчальними закладами. Відсутність ефективної системи стажувань та практичного навчання створює труднощі у формуванні професійних компетентностей.

У розвинених країнах світу значну увагу приділяють інтеграції осіб з інвалідністю у всі сфери суспільного життя, що, безумовно, вимагає підготовки кваліфікованих фахівців. Це підтверджується, зокрема, розробкою та регулярним оновленням національних стандартів з адаптивного фізичного виховання в США, враховуючи сучасні тенденції розвитку цієї сфери. Досвід підготовки спеціалістів з адаптивної фізичної підготовки в розвинених країнах є цінним прикладом, який варто впроваджувати у вітчизняну практику. Це особливо актуально з огляду на наявні проблеми в Україні, такі як нестача фахівців із необхідними компетентностями та потреба вдосконалення їхньої професійної підготовки.

**Висновки.** Для забезпечення якісної підготовки фахівців у сфері адаптивної фізичної підготовки необхідно впроваджувати комплексні й системні зміни в освітньому процесі. Передусім це стосується оновлення змісту навчальних програм з урахуванням сучасних наукових досягнень у галузі адаптивної фізичної підготовки, реабілітології, психології та соціальної роботи. Важливо інтегрувати до навчального процесу інноваційні методики викладання, що сприятимуть формуванню не лише професійних знань і вмінь, а й ключових особистісних якостей — емпатії, толерантності, здатності до міжособистісної взаємодії.

Розширення методичного забезпечення передбачає розроблення та впровадження практичних кейсів, тренінгових модулів, симуляційних занять, що відображають реальні ситуації роботи з особами з обмеженими можливостями. Не менш важливим є оновлення матеріально-технічної бази — забезпечення закладів освіти сучасними засобами навчання, адаптивним обладнанням і технологіями, які дозволяють ефективно готувати студентів до практичної діяльності в умовах інклюзивного середовища.

Посилення міждисциплінарного підходу має стати пріоритетом у підготовці майбутніх фахівців. Це передбачає тісну співпрацю між кафедрами фізичного виховання, медицини, психології, педагогіки та соціальної роботи. Такий підхід

забезпечить цілісне бачення проблем клієнтів з інвалідністю та сприятиме формуванню комплексної професійної компетентності.

#### **Література**

1. Полулященко, Ю.М., Глоба, О.П. (2013). Специфіка підготовки фахівців з адаптивної фізичної культури до роботи зі студентами-інвалідами. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Соціально-педагогічна, 23 (2). С. 59-67.

2. Мозолєв, О. (2018). Теоретичні засади імплементації європейського досвіду управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту. *Молодь і ринок*, (7), 23–27.

3. Страшко, С.В., Білик, В.Г., Книш, С.І. Особливості підготовки фахівців з адаптивної фізичної культури в сучасних умовах. *Нова українська школа: результати та перспективи: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 18 листопада 2022 року*. 2022. С. 43-45

4. Рябініна, О. (2023). До інтегральних характеристик соціальної реабілітації. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2 (6), 131–145.

**Шинкарук Віктор Олександрович,**

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту,  
факультету безпеки державного кордону,*

*Національної академії Державної прикордонної  
служби України імені Богдана Хмельницького*

**Селещук Артур,**

*курсант 234 групи, факультету безпеки державного кордону,*

*Національної академії Державної прикордонної  
служби України імені Богдана Хмельницького*

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

**Вступ.** У ХХІ столітті, зокрема в умовах збройної агресії Російської Федерації проти України, фізична підготовка та реабілітація військовослужбовців набули надзвичайної важливості. Питання бойової готовності та відновлення здоров'я військових після участі в бойових діях стали не лише медичною або військовою проблемою, а й соціальним та гуманітарним викликом. Підготовлений військовослужбовець повинен мати високий рівень фізичної витривалості, координації, сили, гнучкості та психологічної стійкості. Водночас, реабілітація поранених військових є комплексним процесом, що включає медичне лікування, фізичну реабілітацію, психологічну адаптацію та соціальну інтеграцію.

**Мета статті** – здійснити аналіз теоретичних і практичних засад фізичної підготовки та реабілітації військовослужбовців в Україні.

**Результати дослідження.** Фізична підготовка військовослужбовців – це система цілеспрямованих занять, спрямованих на розвиток фізичних якостей, необхідних для виконання службових обов'язків у різних умовах. Вона включає:

- загальну фізичну підготовку (ЗФП);
- спеціальну фізичну підготовку (СФП);

- функціональну підготовку (ФП).

ЗФП формує загальну витривалість, силу, швидкість, координацію. СФП спрямована на розвиток фізичних якостей, специфічних для військової спеціальності (наприклад, десантника, сапера, танкіста). Функціональна підготовка забезпечує адаптацію організму до бойових навантажень, включаючи нестачу сну, стрес, холод, спеку, втому тощо.

Історично, системи підготовки в армії формувалися з урахуванням досвіду воєн. У сучасних умовах ЗСУ адаптують підготовку до реалій гібридної війни, зокрема міських боїв, бойових дій у лісах, степах, під землею. Велика увага приділяється швидкому реагуванню, силовій витривалості, а також психологічній стійкості в умовах стресу [1, с. 22].

Фізична підготовка в ЗСУ регламентується низкою нормативних документів, серед яких Наказ МОУ №164 від 2018 року «Про затвердження Положення про фізичну підготовку у Збройних Силах України». Згідно з ним, фізична підготовка є невід'ємною частиною бойової підготовки та включає щоденні заняття, контрольні нормативи, тренування на витривалість, спритність, силу, спеціальні навички (наприклад, подолання смуги перешкод).

У підрозділах різних родів військ впроваджуються адаптовані програми. Так, морська піхота робить акцент на витривалості та плаванні, десантно-штурмові війська – на силовій витривалості та стрибках, сапери – на точності рухів і витривалості до навантаження під час роботи з вибухонебезпечними предметами. У період мобілізації фізична підготовка набуває інтенсивного характеру і проходить у скорочені терміни [2, с. 45].

Порівняльний аналіз показує, що ЗСУ поступово наближаються до стандартів підготовки армій НАТО, зокрема впроваджуючи елементи тренінгів CrossFit, військового функціонального фітнесу, підготовки з навантаженням у повному спорядженні, марші з рюкзаками тощо.

Реабілітація військовослужбовців – це комплекс медичних, фізичних, психологічних та соціальних заходів, спрямованих на відновлення функцій організму після травм і захворювань, отриманих у ході бойових дій. В Україні діє мережа державних реабілітаційних центрів, зокрема Національний центр реабілітації «Трускавецький», Центр реабілітації в Ірпені, шпиталі МОУ.

Медична реабілітація включає хірургічне лікування, ортопедичні заходи, медикаментозну терапію. Фізична реабілітація – це відновлення рухливості, сили, витривалості через заняття ЛФК, масаж, фізіотерапію. Психологічна підтримка передбачає роботу з ПТСР, депресією, тривожними розладами. Соціальна реабілітація охоплює професійну адаптацію, інтеграцію в суспільство, підтримку родин.

Успішні приклади програм включають проєкти волонтерських організацій («Повернись живим», «Таблеточки», «Лісова поляна»), міжнародну допомогу (USAID, NATO Trust Fund), впровадження новітніх технологій – VR-тренінгів, БОС-терапії, 3D-протезування, кінезіотерапії [3, с. 63].

Фізична підготовка безпосередньо впливає на психоемоційний стан військових. Високий рівень тренуваності сприяє зниженню рівня стресу, зростанню впевненості, зменшенню ймовірності розвитку ПТСР. Також доведено, що регулярні фізичні навантаження активізують вироблення



ендорфінів і нормалізують гормональний фон, що допомагає адаптації до бойових умов [4, с. 87].

Після поранення або втрати побратимів солдат часто переживає глибоку психологічну травму. Робота психологів у реабілітаційних центрах полягає не лише в терапії, а й у супроводі процесу відновлення через фізичну активність, спортивні змагання, групову терапію та арттерапію [5].

**Висновки.** Фізична підготовка та реабілітація військовослужбовців є критично важливими напрямками діяльності Збройних Сил України, які мають прямий вплив на боєздатність, морально-психологічний стан і якість життя військових. Поглиблення стандартів підготовки, адаптація передових практик, розширення доступу до якісної реабілітації – ключові напрями подальшого розвитку.

#### Література

1. Савчук, І.П. (2022). Фізична підготовка військовослужбовців у Збройних Силах України: сучасний стан та перспективи. Київ: Наукова думка.
2. Ковальчук, Т.В. (2023). Медико-психологічна реабілітація учасників бойових дій: методичні аспекти. Львів: Видавництво ЛНМУ.
3. Thompson, J. & Adams, R. (2021). Military Rehabilitation in NATO: Comparative Analysis of Best Practices. *Journal of Defense Health*, 12(3), 55–70.
4. Бондаренко, О.Ю. (2020). Психофізіологічні аспекти фізичної підготовки військовослужбовців. *Вісник психофізіології*, 17(1), 83–90.
5. Іващенко, С. Н., Шахліна, Л. Я., & Лазарева, О. Б. (2016). Особливості побудови фазової моделі фізичної реабілітації військовослужбовців, що постраждали внаслідок бойових дій. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (3), 63–67.

**Щур Тарас Геннадійович,**

вкладач кафедри виховання,  
спеціальної фізичної підготовки і спорту  
Військового інституту танкових військ  
Національного технічного університету  
“Харківський політехнічний інститут”

**Романчук Сергій Вікторович,**

начальник кафедри фізичного виховання,  
спеціальної фізичної підготовки і спорту  
Національної академії сухопутних військ  
імені Гетьмана Петра Сагайдачного,  
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

### ЗАЛЕЖНІСТЬ РІВНЯ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ВОГНЕМЕТНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ВІД РІВНЯ ЇХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI

**Вступ.** Професійна діяльність військовослужбовців вогнеметних підрозділів вирізняється великою різноманітністю, напруженістю й

специфічністю завдань, що базується на готовності особового складу та залежить від рівня фізичної та психологічної підготовленості.

Основними елементами професійної діяльності, які ставлять вимоги до рівня фізичної та психологічної підготовленості особового складу є спосіб пересування, наявне спорядження, й, власне, виконання бойових завдань на місцевості.

Питанням психологічної готовності військовослужбовців до дій у екстремальних ситуаціях присвячено низку робіт [1; 5; 7], але більшість з них стосується теоретичного обґрунтування необхідності її формування.

У змісті та динаміці психічного стану військовослужбовців фізичний стан є базою загальної та спеціальної працездатності, успішності пізнавальної діяльності. При цьому необхідно звернути увагу на особливості віку, в якому перебуває більшість військовослужбовців (зміна звичних стереотипів життя і навчання, які поєднуються з невизначеністю соціального статусу, інтенсивністю розумової роботи та періодичними службовими стресами), що зумовлює найбільшу складність у вирішенні завдань розвитку особистості. Такі завдання виявляються, передусім, у співвідношенні з соматичними, психологічними, соціальними змінами. Низький рівень адаптивних можливостей особи може призвести до зростання рівня конфліктів в основних сферах життя, що розглядаються як основна патогенетична ланка неврозів.

Деякі вчені [2; 4; 6] приділяють увагу використанню захисних чинників для протидії дезадаптації. Серед них істотне значення надається процесу пристосування, в результаті якого особистість виявляється в стані впоратися з ситуацією, труднощі долаються, виникає почуття зростання власних можливостей і підвищується самооцінка.

Проте, подібні механізми адаптації не пов'язуються з можливостями використання засобів фізичної підготовки, хоча окремі аспекти розв'язання цієї проблеми виділяються в роботах Воронцова О., Романчука С., Ролюка О., Яворського А. [1; 7]

Психічний стан військовослужбовців розрізняють відповідно до життєвих ситуацій, характеру і конкретних обставин служби, зовнішнього середовища та його впливу на психіку. Він тісно взаємопов'язаний з функціональним і з фізичним станом військовослужбовців, їх ставлення до навчання, служби, свого здоров'я, відображенням міжособистісних стосунків у колективі і багатьма іншими чинниками.

Доведено [3; 7; 8], що застосування у процесі підготовки військово-прикладних фізичних вправ, що найбільше впливає на емоційний та психічний стан військовослужбовців, розвиває сміливість, рішучість, впевненість у своїх силах. Результат виконання даних вправ залежить від рівня розвитку психологічних характеристик військовослужбовця і разом з тим результат виконання вправи впливає на розвиток психічних якостей.

**Мета статті** – дослідити рівень розвитку психологічних якостей військовослужбовців вогнеметних підрозділів залежно від рівня їх фізичної підготовленості.

**Організація дослідження та матеріал.** З метою дослідження впливу результатів виконання військово-прикладних фізичних вправ на розвиток психічних якостей нами був проведений порівняльний аналіз стану

військовослужбовців з низькими та високими результатами фізичної підготовленості. У дослідженні брали участь військовослужбовці вогнеметних підрозділів, всього 64 людини, з них: 28, які мають оцінку «відмінно» за результатами виконання військово-прикладних фізичних вправ (1-ша група) і 36 – «задовільно» (2-га група).

Дослідження проводилися на початку військової служби (після мобілізації) та через рік військової служби. Тестування проводилося в військовій частині (Самбір).

Дослідження проводилися за фрайбурзьким багатофакторним особистісним опитувальником (FPI), модифікованим В. Фаренбергом, Х. Зелгом, Ф. Гампелем. Тест призначений для діагностування стану особистості, що є значимим для процесу соціальної адаптації та регуляції поведінки.

**Результати дослідження.** Обробка матеріалів тестування виявили, що у військовослужбовців 2-ї групи на початку військової служби весь спектр механізмів самовладання у поведінковій сфері відрізняється від інших обстежених. Їх порядок за убуттям частоти відповідей, що зустрічалися, такий: "товариськість" – 24,2%; "врівноваженість" – 18,4%; "реактивна агресивність" – 16,1%; "сором'язливість" – 14,1%; "спонтанна агресивність" – 10,8%; "депресивність" – 8,4%; "емоційна лабільність" – 5,2%; "відкритість" – 2,8%.

Таким чином, адаптивні механізми ("відкритість", "товариськість", "врівноваженість") склали в сумі 45,4%; відносно адаптивні механізми ("депресивність", "емоційна лабільність", "реактивна агресивність") – 29,7%, неадаптивні ("спонтанна агресивність" і "сором'язливість") – 24,9%.

З отриманих даних можна підсумувати, що у військовослужбовців 2-ї групи на початку служби у поведінковій сфері переважають адаптивні і відносно адаптивні механізми самовладання, які становлять 75,1% усіх вірогідних варіантів відповідей. У когнітивній сфері у військовослужбовців 2-ї групи на початку служби найчастіше зустрічаються "екстраверсія" (29,7% відповідей), "врівноваженість" (13,2%) і "відкритість" (12,5%). Інші поведінкові форми присутні меншою мірою.

Отже, у когнітивній сфері у військовослужбовців, які мають задовільні результати з подолання смуги перешкод, частка адаптивних форм самовладання становить 51,3%, а відносно адаптивних ("дратівливість", "емоційна лабільність", "сором'язливість") – 17,9%.

Неадаптивні форми самовладання ("депресивність", "невротичність", "спонтанна та реактивна агресивність") у цієї групи обстежених становить 30,8%.

В емоційній сфері помітно переважає "відкритість" (51,5%). В цілому значно виражені адаптивні форми (56,7%), відносно адаптивні ("емоційна лабільність" і "сором'язливість") становлять 13,6%, частка неадаптивних ("депресивність", "спонтанна та реактивна агресивність") – 29,7%.

У військовослужбовців 1-ї групи на початку військової служби поведінкова сфера також визначена практично всіма можливими формами. Частка адаптивних механізмів у поведінковій сфері становить 44,2%, частка відносно адаптивних – 35,7%, а неадаптивних – 20,1%. Хоча у військовослужбовців 1-ї групи адаптивних механізмів менше, ніж у військовослужбовців 2-ї групи (44,2% і 45,1% відповідно), достовірних відмінностей ні у поведінковій сфері в цілому, ні з окремих механізмів адаптації не виявлено.

У когнітивній сфері у військовослужбовців 1-ї групи на початку служби адаптивні форми поведінки становлять 45,9%, відносно адаптивні – 30,6%, неадаптивні – 25,5%. Як і у поведінковій сфері, адаптивних і неадаптивних механізмів самовладання в когнітивній сфері у військовослужбовців 2-ї групи дещо менше, ніж у військовослужбовців 1-ї групи. Через рік військової служби серед військовослужбовців 2-ї групи у поведінковій сфері копінгу найбільше виявляються неадаптивні і відносно адаптивні форми поведінки, тоді як на початку служби у них переважали адаптивні форми. Частка адаптивних механізмів через рік військової служби становила 33,6%, відносно адаптивних – 37,8%, неадаптивних – 28,6%. Наприкінці служби частка конструктивних способів реагування (33,6%) стає значно меншою порівняно з початком служби (45,4%) у першу чергу за рахунок різкого зменшення частки "товариськості" з 24,2% на початку служби до 10,8% через рік служби.

У когнітивній сфері наприкінці служби у військовослужбовців 2-ї групи помітне збільшення частки неадаптивних і відносно адаптивних форм поведінки за рахунок значного зменшення частки адаптивних, а через рік служби – зменшується частка адаптивних механізмів самовладання і посилюється значущість неадаптивних механізмів в усіх складових поведінки. Зміни в структурі поведінки (зменшення частки адаптивних механізмів самовладання і збільшення частки неадаптивних) підтверджують думку про недостатню увагу до розвитку найважливіших фізичних якостей або невміння використовувати засоби фізичної підготовки і спорту, що призводить до негативного розвитку адаптивних здібностей, погіршення нервово-психічного здоров'я військовослужбовців, виникнення психічного стану негативної спрямованості.

В цілому через рік служби поведінка військовослужбовців 1-ї групи має відмінності від поведінки військовослужбовців 2-ї групи і характеризується як більш адаптивна.

Дослідження співвідношення сили вияву і тривалості позитивного і негативного психічного стану підтвердили, що для військовослужбовців з кращим рівнем фізичної підготовленості характерні відповідні переваги. Так, уже на початку служби позитивний емоційно-психічний стан за силою вияву оцінюється в середньому в  $6,92 \pm 0,15$  бала, а в другій групі – в  $3,56 \pm 0,15$  бала.

Результати дослідження дозволяють виокремити найбільш виражений психічний стан військовослужбовців у процесі служби як з позитивною, так і з негативною спрямованістю. Особистісними властивостями психічного стану з позитивною спрямованістю є: захопленість, цікавість, зосередження уваги, сміливість, здатність до психологічної адаптації, веселість, бадьорість, незалежність і самостійність у діях. Особистісними властивостями психічного стану з негативною спрямованістю є: втома, лінощі, смуток, недисциплінованість, пригніченість, почуття приреченості, апатія, байдужість.

У військовослужбовців першої та другої груп протягом року служби помітний однаковий приріст вияву психічного стану, який характеризується негативними особистісними властивостями, і становить  $\Delta = 0,19$  бала. Сила вияву психічного стану з позитивною спрямованістю, що вирізняється ознаками товариськості, відкритості, врівноваженості, у військовослужбовців 2-ї групи знижується з  $3,98 \pm 0,13$  ум.од. на початку служби до  $3,81 \pm 0,14$  ум.од. через рік служби. У військовослужбовців 1-ї групи сила вияву психічного стану

збільшується з  $4,00 \pm 0,16$  ум.од. до  $6,95 \pm 0,14$  ум.од. Схожа картина спостерігається щодо тривалості вияву цього стану. Успішність діяльності військовослужбовців щодо засвоєння професійних навичок і реалізації завдань служби в когнітивній сфері безпосередньо залежить від ступеня вияву певного позитивного інтелектуального стану і блокування стану негативної спрямованості.

У військовослужбовців з позитивною спрямованістю психічного стану, що показали відмінні результати з фізичної підготовки, на початковому етапі служби, спостерігається високий рівень прагнення до знань, бажання вчитися, але потім з'являється тенденція до його зниження, що свідчить про важливість не лише занять на прикладними фізичними вправами та організації фізичної підготовки, але й загальної виховної роботи з військовослужбовцями.

У військовослужбовців 2-ї групи домінують емоційна лабільність, неврівноваженість ( $2,41 \pm 0,09$  ум.од.), що є свідченням виявлення психічного стану з негативною спрямованістю. У військовослужбовців обох груп на початку служби домінують властивості, які характерні для психічного стану з негативною спрямованістю, але військовослужбовці 2-ї групи мають вищий рівень роздратованості ( $2,83 \pm 0,12$  ум.од.).

В інтеркореляційному аналізі результатів самооцінок психічного стану і деяких зовнішніх критеріїв службової діяльності особливий інтерес становлять виявлені значущі зв'язки показників психічного стану з результатами фізичної підготовленості. Встановлено погіршення психічного стану військовослужбовців, які мають низькі показники з виконання вправи.

**Висновки.** Проведені дослідження виявили взаємозалежність рівня розвитку психологічних характеристик та рівня фізичної підготовленості військовослужбовців вогнеметних підрозділів. Дозволили виявити позитивну динаміку психологічних характеристик протягом у військовослужбовців, які мають високі показники фізичної підготовленості.

#### Література

1. Воронцов О, Романчук С, Ролук О, Яворський А. (2017). Фізичні навантаження військовослужбовців у сучасному бою. *Український журнал медицини, біології та спорту*, 6(90), 47–52.
2. Кирпенко, В., Романчук, В., Романчук, С. (2015). Спеціальна фізична підготовка як засіб підвищення ефективності професійної діяльності військовослужбовців Сухопутних військ. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, 4(22), 12–8.
3. Романчук, С.В., Федак, С.С, Лашта В.Б. та ін. (2018). Фізичне виховання курсантів на етапі базової підготовки: навч.-метод. посіб. Львів: НАСВ, 79 с.
4. Романчук, С.В, Шлямар, І.Л. (2013). Взаємозв'язок фізичної і професійної підготовки курсантів, які навчаються за спеціальністю «Управління діями механізованих підрозділів». *Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців в системі бойового навчання військ (сил) Збройних сил та інших силових структур України*. Матеріали наук.-метод. конф.; 28–29 листопада 2013 р. Київ: МОУ, 64–69.
5. Романчук, С.В. (2013). Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України [дисертація]. Львів, 540 с.

6. Oderov, A., Romanchuk, S., Klymovych, V., Skaliy, A., Nebozhuk, O. (2022). Physical training – as one of the main subjects of combat training of soldiers of the armed forces. *Фізична активність і якість життя людини*. 36. тез доп. VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.; 23 червня 2022 р. Луцьк: Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки; 27–8.

7. Rolyuk, A., Romanchuk, S., Romanchuk, V., Boyarchuk, A., Kyrpenko, V., Afonin, V., et al. (2016). Research on the organism response of reconnaissance officers on the specific load of military exercises. *Journal of Physical Education and Sport*. 16(1), 132–137. DOI:10.7752/jpes.2016.01022.

8. Mozolev, O., Chudyk, A. et al. (2021). Formation of Physical Readiness of Cadets for Professional Activity under the Conditions of Quarantine. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 973 - 980.

**Юрчак Юрій Миколайович,**  
старший викладач кафедри загальновійськових дисциплін,  
Національної академії Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького  
**Журавель Тарас Віталійович,**  
студент Харківського національного юридичного університету  
імені Ярослава Мудрого

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ПІСЛЯ НЕГАТИВНОГО ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТИСКУ ПІД ЧАС ПЕРЕБУВАННЯ В ПОЛОНІ**

**Вступ.** Перебування в полоні супроводжується інтенсивним негативним інформаційно-психологічним впливом, що має серйозні наслідки для психічного та фізичного здоров'я людини. Виникають психологічні та фізичні стани, що значно ускладнюють адаптацію людини до звичайного життя після звільнення. Одним з ефективних способів подолання цих наслідків є фізична реабілітація, яка спрямована на відновлення не лише фізичних функцій, а й психічного здоров'я.

**Мета статті.** Розкрити особливості реабілітації за допомогою фізичних вправ для осіб, які зазнали негативного інформаційно-психологічного впливу під час перебування в полоні.

**Результати дослідження.** Під час перебування в полоні військовослужбовці та цивільні громадяни України піддаються постійному інформаційно-психологічному тиску з метою деморалізації особистості. Основні форми інформаційно-психологічного тиску в полоні включають: інформаційну ізоляцію, або неправдиву інформацію про реальні військові та політичні події; погрози фізичного насилля; психологічні маніпуляції з використанням дезінформації засобів залучення; психологічного тиску для появи відчуття провини та страху [1]. Ці форми психологічного впливу призводять до численних психоемоційних проблем: депресії, гострої і хронічної тривожності, соціальної ізоляції, безсоння, порушення концентрації уваги та зниження самооцінки. Крім психологічних симптомів (депресії, апатії, постійний стан тривоги та страху) постраждалі можуть мати фізичні проблеми пов'язані з проявом м'язової напруги, роботи серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, роботи

внутрішніх органів та систем, що в цілому впливає на зниження загального імунітету [2].

Після звільнення з полону з захисниками України та цивільними що перебували в неволі проводяться заходи психологічної та фізичної реабілітації [3].

Фізичні вправи позитивно впливають на психічний стан людини завдяки різноманітним механізмам, зокрема нормалізації роботи нервової системи та зменшенню рівня стресу. Під час фізичної активності знижується рівень кортизолу – гормону стресу, а також активізується вироблення ендорфінів, серотоніну та дофаміну, що покращує загальний настрій, зменшує симптоми тривожності і депресії.

Реабілітація має бути побудована на індивідуальному підході з урахуванням фізичного стану, ступеня психологічної травматизації та загального стану постраждалого. Реабілітаційний процес повинен включати поступове збільшення навантажень: починаючи з дихальних вправ, технік релаксації та стретчингу, переходячи до легких аеробних навантажень і поступово до інтенсивніших вправ, включаючи силові тренування [4].

Комплексний підхід до реабілітації включає взаємодію різних фахівців: психологів, фізіотерапевтів, реабілітологів, медичного персоналу [5]. Важливою складовою є інтеграція фізичних вправ з методами психологічної реабілітації, такими як когнітивно-поведінкова терапія, групова терапія та інші психотерапевтичні практики [6].

Реабілітаційний процес проходить кілька етапів:

Початковий (адаптаційний) етап – спрямований на зниження гострих симптомів, покращення сну і загальної адаптації до фізичних навантажень.

Початковий (адаптаційний) етап реабілітації спрямований на поступове зменшення гострих психоемоційних проявів (тривоги, страху, безсоння). У цей період застосовуються вправи низької інтенсивності, дихальні та релаксаційні техніки, які допомагають адаптувати організм до фізичних навантажень. Основною метою цього етапу є відновлення відчуття безпеки та стабілізація загального фізичного і психічного стану.

Основний етап – спрямований на посилення фізичної та психологічної стійкості, покращення витривалості та сили.

Основний етап реабілітації спрямований на розвиток фізичної витривалості, зміцнення м'язового корсету та покращення загальної фізичної форми. У цей період використовують вправи середньої інтенсивності, які позитивно впливають на психоемоційний стан, підвищують стійкість до стресу, сприяють подоланню тривожності та депресивних проявів. Також акцент робиться на комплексному підході з поєднанням фізичних тренувань та психологічних технік.

Підтримуючий етап – фокусує увагу на закріпленні досягнутих результатів, формуванні звички до регулярних фізичних занять та відновленні соціальних зв'язків.

Підтримуючий етап реабілітації спрямований на стабілізацію фізичного та психологічного стану, закріплення досягнутих результатів та формування стійкої звички до регулярних фізичних занять. На цьому етапі перевага надається самостійним та груповим тренуванням, що сприяють соціалізації та поверненню людини до активного соціального життя. Регулярні заняття допомагають

зберігати психоемоційну рівновагу і попереджують повторне виникнення симптомів стресу.

**Висновки.** Доведено, що фізичні вправи є ефективним інструментом у процесі реабілітації після негативного інформаційно-психологічного впливу. Їх застосування дозволяє суттєво покращити психологічний та фізичний стан постраждалих, сприяє їх адаптації до повсякденного життя та поверненню до нормального функціонування. Необхідно продовжувати дослідження в цій галузі та створювати спеціалізовані програми фізичної реабілітації, адаптовані до конкретних потреб постраждалих.

### Література

1. Філіпенко, В.В., & Павлюк, М.О. (2024). Інформаційно-психологічний тиск у полоні. In *The 4 th International scientific and practical conference "Science in the modern world: innovations and challenges"* (December 19-21, 2024) Perfect Publishing, Toronto, Canada. 2024. 722 p. (p. 483).
2. Юрчак, Ю.М. (2024). Шляхи формування готовності майбутніх офіцерів-прикордонників до протидії негативному інформаційно-психологічному впливу у полоні противника. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2 (37), 37 с. DOI: <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v37i2>
3. Юрчак, Ю. (2025). Педагогічні умови підготовки майбутніх офіцерів до протидії негативному інформаційно-психологічному впливу агресора в умовах інформаційної війни. *Молодь і ринок*, (1/233), 168-173. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2025.322717>
4. Юрчак, Ю. (2025). Експериментальне дослідження підготовки майбутніх офіцерів прикордонників до протидії негативному інформаційно-психологічному впливу на особовий склад. *Молодь і ринок*, (2/234), 118-125. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2025.324544>
5. Мозолев, О., Романишина, Л., & Галус, О. (2024). Сучасний розвиток корпоративної культури офіцерів силових структур. *Молодь і ринок*, 12(232), 16-20. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2024.317469>
6. Галус, О., Романишина, Л., & Мозолев, О. (2024). Формування професійної компетентності майбутніх офіцерів у контексті розвитку корпоративної культури військового ЗВО. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія «Педагогічні науки»*, (4), 24-30.



## Секція 5. Актуальні проблеми розвитку туризму

**Керівник секції Шоробура Інна Михайлівна** – ректор Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України.

*Ацегейда Інна Павлівна,  
старший викладач кафедри туризму,  
теорії і методики фізичної культури та ваєології  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

### **ЗБЕРЕЖЕННЯ БІОРІЗНОМАНІТТЯ НА ТЕРИТОРІЇ ХМЕЛЬНИЧЧИНИ ЯК ПОТЕНЦІАЛУ ДЛЯ РОЗВИТКУ СТАЛОГО ТУРИЗМУ**

**Вступ.** Трендом туристичного розвитку сьогодні є перехід моделі відпочинку на морі під час відпустки до індивідуалізованого рекреаційного попиту та задоволення інтелектуальних запитів через різні види туризму: на зміну концепції трьох «S» («sun – sea – sand» («сонце – море – пісок»), тобто пляжного відпочинку, прийшла концепція трьох «L» («lore – landscape – leisure» («знання/національні традиції – пейзаж – дозвілля»)) [1, с.419]. Екологічні принципи розвитку сталого туризму наголошують на раціональному використанні ресурсів, що передбачає: мінімізацію та утилізацію відходів, впровадження систем очищення та повторного використання води, матеріалів та інноваційних технологій з мінімальним впливом на природне і культурне середовище, ефективне і заощаджуване використання енергії та альтернативні джерела енергії, шкідливий вплив транспорту, активне використання його екологічних видів, також велика увага приділяється збереженню біорізноманіття [2].

**Мета статті.** Дослідити проблему збереження біорізноманіття на Хмельниччині шляхом створення охоронних зон як необхідну умову для розвитку сталого туризму.

**Результати досліджень.** Всесвітня туристична організація (UNWTO) як агентство ООН, дає таке визначення сталого туризму: «Сталий туризм – це туризм, який повністю враховує свій поточний і майбутній економічний, соціальний та екологічний вплив, задовольняючи потреби відвідувачів, промисловості, навколишнього середовища та приймаючих громад» [3].

Хмельниччина є одним із регіонів перспективного розвитку туризму в нашій країні. Це пояснюється вигідними особливостями її географічного розташування, сприятливим кліматом, багатством природно-ресурсного, історико-культурного та туристично-рекреаційного потенціалу [4, с. 149]. Тому збереження біорізноманітності природи Хмельницької області відповідно до законодавчих нормативів ЄС є необхідною умовою для розвитку туризму.

Стратегія ЄС щодо біорізноманіття до 2030 р. та пов'язаний з нею довгостроковий план охорони природи та відновлення деградованих екосистем містять конкретні зобов'язання та дії:

1. Законодавчо захищені мінімум 30% суходолу та 30% морських акваторій ЄС й поєднані екологічними коридорами, як частина Транс-Європейської Екомережі.

2. Суворо охороняється щонайменше третина заповідних територій ЄС, включаючи всі праліси, що залишилися в ЄС, і старовікові лісові масиви.
3. Забезпечене ефективне управління всіма охоронюваними територіями, визначені чіткі цілі та заходи щодо збереження та здійснюється належний моніторинг [5].

12 травня 2023 року Кабінет Міністрів України затвердив «Порядок створення охоронних зон для збереження біорізноманіття у лісах» та «Порядок створення охоронних зон для збереження об'єктів Червоної книги України» [6].

На відміну від територій та об'єктів природно-заповідного фонду, охоронна зона створюється доволі швидко – за 30 днів. Для створення охоронної зони достатньо рішення обласної адміністрації. Створювати такі зони можна не лише для червонокнижних видів, але й для багатьох інших цінних об'єктів для збереження природних екосистем. Об'єктами охорони є: об'єкти Червоної книги України; об'єкти, внесені до переліків рідкісних або таких, що мають особливу наукову, природоохоронну та іншу цінність, або є такими що перебувають під загрозою зникнення. Охоронні зони можна створювати у лісах усіх форм власності, в тому числі у межах територій та об'єктів природно-заповідного фонду. Мінімальний розмір (площа) охоронної зони становить 0,001 гектара (є вимоги до охоронних зон щодо окремих об'єктів Червоної книги України), а максимальний визначається фактичними розмірами території, на якій розташовується об'єкт (об'єкти) охорони, для збереження якого (яких) створюється охоронна зона.

На Хмельниччині першу таку охоронну зону, створили у березні 2024 року на території ландшафтного заказника загальнодержавного значення «Кармалюкова гора», де мешкають рідкісні червонокнижні види кажанів. Режим охорони видів кажанів та їх оселищ передбачає здійснення щорічного моніторингу кажанів на зимівлі та акустичного моніторингу літнього населення кажанів. На ділянці, де створено охоронну зону, забороняється: проведення сільськогосподарських робіт, здійснення заліснення, засмічення території; будівництво будь-яких споруд, влаштування нових доріг; видобуток корисних копалин, терасування схилів; облаштування пунктів масової рекреації; проведення заходів, які можуть або спричиняють механічне порушення ґрунтового покриву, зміну гідрологічного режиму території; непокоєння кажанів у місці роїння (bats swarming); здійснення екскурсійної діяльності у штольні без супроводу професійного гіда від Національного природного парку «Подільські Товтри»; пошкодження та зрізання вікових дуплястих дерев у кварталі Маківського лісництва; скорочення площі лісу. На даний час, створено ще дві охоронні зони – на території Гуменецької та Слобідсько-Кульчісвецької сільських територіальних громад Кам'янець-Подільського району.

Наша країна володіє приблизно 35% європейського біорізноманіття, займаючи при цьому лише близько 6% території Європи. Біологічне різноманіття є важливою умовою для багатьох напрямків туризму (екотуризм, агротуризм, оздоровчий туризм, тощо). На жаль, внаслідок бойових дій, що відбуваються на території нашої країни, завдано значної шкоди довкіллю.

**Висновки.** Важливою умовою сталого розвитку країни та успішної повоєнної відбудови є врахування принципів сталого розвитку, принципів збереження довкілля і збалансованого використання природних ресурсів, які

будуть основоположними у відновленні економіки держави. Повоєнна відбудова і розвиток територій не мають допускати забудови територій і відчуження земель природного заповідного фонду, лісових екосистем, водного фонду і повинні базуватися на дотриманні зобов'язань нашої держави міжнародних угод стосовно збереження біорізноманіття та збільшення частки природоохоронних територій. Практика створення охоронних зон дозволяє зберегти або збільшити популяції різних видів на територіях, де не ведуться активні бойові дії.

### Література

1. Передерко, В.П. (2016) Розвиток інфраструктури еко- і геотуризму в Карпатському регіоні за сприяння проектів міжнародної технічної допомоги. *Економіка і суспільство*, 2, 418-424.
2. Mozolev, O., & Polishchuk, O. (2024). The essence and content of scientific research methodology. *Journal of Education, Health and Sport*, 63, 279–288.
3. Павліха, Н.В., Цимбалюк, І.О., & Савчук, А.Ю. (2022). Сталій розвиток туризму та рекреації: сучасні виклики й перспективи для України.
4. Долинська О.О. (2017) Особливості туризму Хмельницької області. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*, 1-2 (66–67), 146–149.
5. Стратегія біорізноманіття ЄС до 2030 року: повернення природи у наше життя <https://epl.org.ua/announces/strategiya-bioriznomanittya-yes-do-2030-roku-povernennya-prirody-u-nashe-zhyttya/>
6. Постанова кабінету міністрів України від 12 травня 2023 р. «Про затвердження Порядку створення охоронних зон для збереження біорізноманіття у лісах» та «Порядку створення охоронних зон для збереження об'єктів Червоної книги України» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/499-2023-%D0%BF#Text>

*Гурський Денис Олегович,  
студент групи Т-316 гуманітарного факультету  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

*Науковий керівник:  
Мозолєв Олександр Михайлович,  
професор кафедри туризму, теорії і  
методики фізичної культури та валеології  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,  
доктор педагогічних наук, професор*

## СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПРОВЕДЕННЯ ІСТОРИЧНИХ ЕКСКУРСІЙ УКРАЇНИ: ІННОВАЦІЇ ТА ТРАДИЦІЇ

**Вступ.** Історичні екскурсії – це спосіб вивчення історії, який надає можливість глибше зрозуміти події, як на практичному, так і на теоретичному рівнях. Вони відіграють важливу роль у популяризації культурної спадщини та формуванні історичної свідомості суспільства. З розвитком технологій змінюється і формат екскурсій: з'являються нові методи подачі інформації, які підвищують інтерес туристів. Проте традиційні підходи, що ґрунтуються на живому спілкуванні з екскурсоводом, залишаються незамінними.

**Мета статті.** Метою цього дослідження є аналіз впливу сучасних методів проведення історичних екскурсій на розвиток туристичної галузі в Україні.

Для досягнення мети необхідно вирішити такі завдання: проаналізувати статистичні дані, що відображають тенденції розвитку туризму в Україні; встановити взаємозв'язок між інноваційними та традиційними підходами до організації екскурсійної діяльності; дослідити значущість сучасних технологій у сфері екскурсій і визначити їхній внесок у приваблення туристів [1].

**Результати дослідження.** Аналіз ситуації в Україні показує, що туристична галузь розвивається нестабільно, і її розвиток залежить від економічних, політичних та глобальних чинників. Відповідно до досліджень С.Т. Слюсар у «1997 році нашу країну відвідало 337 тис. іноземних туристів, то в 2003 році – 591 тис. осіб, в 2004 році – 436 тис. осіб, в 2011 році – 343 тис. осіб, в 2012 році – 269 тис. осіб, а в 2013 році – понад 300 тис. іноземних туристів» [2]. Однак 2014 рік став переломним: початок гібридної війни суттєво позначився на туристичному секторі, призвівши до значного зменшення туристичних потоків. Додатковим ударом для галузі стала пандемія коронавірусу та карантинні обмеження, введені Всесвітньою організацією охорони здоров'я. У звіті Всесвітньої туристичної організації «COVID-19 та туризм у 2020 році» підкреслено, що наприкінці 2020 року міжнародна туристична галузь перебувала в стані глибокої кризи. Упродовж року загальна кількість туристів скоротилася майже вп'ятеро, а кількість в'їзних туристів зменшилася у дванадцять разів [3].

З початком повномасштабної війни в 2022 році туристична індустрія України зіткнулася з новими труднощами. Більшість туристичних компаній змінили свій профіль, зосередившись на наданні гуманітарної допомоги біженцям та постраждалим, організації перевезень і розміщення внутрішньо переміщених осіб, а також транспортуванні гуманітарних вантажів. У цих умовах розвиток туристичної індустрії відійшов на другий план, а основним завданням стало виживання та адаптація до нових реалій.

Сьогодні туристична індустрія стикається з непростим викликом – підтримувати інтерес до країни та її туристичним об'єктам. Тому для створення інноваційного екскурсійного продукту можуть бути залучені різноманітні фахівці: маркетологи, рекламники, професійні екскурсоводи, а також експерти з різних наукових галузей і культурних сфер.

Історичний туризм в Україні – один із ключових напрямків розвитку туристичної галузі. Завдяки багатій історичній спадщині, численним пам'яткам архітектури та культурним об'єктам по всій країні, цей різновид туризму не втрачає актуальності та є привабливим як для українських, так і для іноземних туристів. Завдяки сучасним технологіям, історичні екскурсії в Україні стали ще більш захоплюючими та доступними. «Інновації у проведенні екскурсій умовно поділяють на два основні напрямки: використання нових форм та методів; використання ІТ-технологій» [4, с. 45].

Серед сучасних методів проведення історичних екскурсій в Україні, можна навести такі приклади:

- *Аудіогіди та мобільні додатки* – це інструменти, які дозволяють туристам самостійно досліджувати пам'ятки у зручний для них час. Вони використовують GPS-навігацію, що спрощує пошук об'єктів екскурсії.

Наприклад, у Києві є аудіогід «Київ Інтерактив», у Львові – додаток «Lviv Tour Guide», а також додаток по всій країні Freegen GO!

- *Доповнена (AR) та віртуальна реальність (VR)* – AR-технології надають можливість побачити реконструкції історичних подій або будівель у їхньому первісному вигляді. VR, в свою чергу, дозволяє здійснити віртуальну подорож у минуле, не виходячи з музею. Приклади: Львівський історичний музей (VR-екскурсії по середньовічному Львову), Кам'янець-Подільський замок (AR-реконструкції фортеці).

- *Гейміфікація та інтерактивні формати* – історичні квести, рольові ігри та пошуки артефактів роблять екскурсії захоплюючими для дітей і молоді. Туристи мають можливість виконувати завдання, розгадувати загадки та брати участь у сюжетних реконструкціях. Це використовується у Києві – фестиваль «Билини Древнього Києва» у «Парку Київська Русь» та квест-екскурсії у Львові «Таємниці середньовічного міста».

- *Використання мультимедійних технологій* – це інтерактивні стенди, проєкції та голограми забезпечують новий рівень візуального сприйняття. Саме тому світлові шоу та звукові ефекти створюють відчуття присутності. Таке явище можна побачити у світловому шоу у Софійському соборі в Києві та голографічні експозиції в Одеському музеї історії.

Для туристично-екскурсійного бізнесу важливі інновації, оскільки туристичний ринок є нестабільним і підлягає впливу різних факторів з навколишнього середовища та суміжних галузей. Саме тому в нинішніх умовах такі сучасні підходи допомагають розвинути туристичну індустрію. Таким же чином «фірми та екскурсиводи повинні не тільки створювати новий продукт, але вміти своєчасно реагувати на нові зміни в різних сферах діяльності, суміжних з туризмом, мати здатність до створення нових методів роботи і поліпшення результатів діяльності» [5, с. 168].

На протидію інноваційних екскурсій, традиційні екскурсії ґрунтуються на таких ключових аспектах:

- Живе спілкування екскурсивода з групою, коли професійний гід здатний створити емоційну атмосферу, поділитися цікавими фактами та підтримувати зацікавленість аудиторії протягом усього маршруту.

- Прогулянкові та автобусні тури, які передбачають безпосереднє перебування туристів у місцях подій, що сприяє більш глибокому поринанню в історичні події чи культурний контекст.

- Застосування друкованих матеріалів, а саме: карти, брошури, фотографії й ілюстрації – ефективно доповнюють розповідь, роблячи інформацію доступнішою та наочнішою.

Оптимальним підходом є гармонійне поєднання традиційних і сучасних методів проведення історичних екскурсій. Наприклад, коли екскурсивод може використовувати інтерактивні пристрої для ілюстрації своїх розповідей: поєднання живого слова з VR-досвідом дозволяє глибше занурити туристів в історичну атмосферу; використання мобільних додатків як додаткового ресурсу під час екскурсії також є ефективним. Прикладами можуть бути Одеські катакомби (поєднання традиційного екскурсивода з AR-технологіями) та Музей історії Дніпра (інтерактивні стенди і 3D-реконструкції).

**Висновки.** Сучасні історичні екскурсії в Україні потребують адаптації до вимог нової аудиторії, яка цінує інтерактивність, інноваційність, технологічність і врахування особистісних інтересів туристів. Водночас, важливо пам'ятати, що живе спілкування, емоційність та майстерність екскурсовода залишаються ключовими елементами, які роблять історичні екскурсії незабутніми. Поєднання традиційних методів із сучасними технологіями забезпечує максимальний ефект і сприяє розвитку туристичної галузі України.

#### **Література**

1. Mozolev, O. (2024). Theoretical and methodological basis of researching the essence of international tourism. *Journal of Education, Health and Sport*, 58, 247–255. <https://doi.org/10.12775/JEHS.2024.58.018>
2. Слюсар С.Т. (2014). Еволюція розвитку туристичної галузі України. *Ефективна економіка*, (12).
3. Мозолєв, О.М., Хмара, М.А. (2021). Проблеми та перспективи розвитку туристичної галузі України в умовах пандемії COVID-19. The I International Science Conference on Multidisciplinary Research, January 19-21, 2021, Berlin, Germany. 1086–1090
4. Галасюк, С.С., Нездоймінов, С.Г. (2013). Організація туристичних подорожей та екскурсійної діяльності: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 178 с.
5. Сокол, Т.Т. (2017). Інноваційні способи і форми екскурсійної діяльності на ринку туристичних послуг України. *Вчені записки університету "КРОК". Серія : Економіка*, (47), 165-170.

*Гуцал Людмила Антонівна,  
доцент кафедри туризму,  
теорії і методики фізичної культури та ваєології  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії  
кандидат педагогічних наук, доцент*

### **ЕКСКУРСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ІНСТРУМЕНТ СТАЛОГО ТУРИСТИЧНОГО РОЗВИТКУ**

**Вступ.** Сталий розвиток туризму є однією з ключових концепцій сучасної туристичної індустрії, спрямованої на збереження природного та культурного середовища при забезпеченні економічних зисків для місцевих громад. Проте, екскурсійна справа, яка займає вагоме місце в туризмі, часто не враховує принципи сталості, що призводить до надмірного навантаження на екосистеми, деградації культурної спадщини та недостатнього економічного ефекту для регіонів. Проблема полягає у необхідності розробки таких підходів до організації екскурсійної діяльності, які б знижували негативний вплив на довкілля, підтримували культурну автентичність та забезпечували стабільний соціально-економічний розвиток громад.

**Метою статті** – аналіз теоретичних аспектів сталого туризму та екскурсійної справи, оцінка сучасного стану галузі в Україні та визначення ролі екскурсоводів у формуванні екологічної свідомості туристів.

**Результати дослідження.** Сталий туризм визначається як форма туризму, яка забезпечує збереження природних, культурних і соціальних ресурсів для майбутніх поколінь, одночасно задовольняючи потреби нинішніх туристів. Ця концепція передбачає баланс між економічними вигодами, екологічною стійкістю та соціальною справедливістю, що є критично важливим у контексті екскурсійної справи.

Екскурсійна справа в Україні наразі стикається з низкою викликів, зокрема, соціально-економічна ситуація, вплив війни, зростаюча увага до сталого туризму та зростаючий інтерес до внутрішнього туризму, недостатнім рівнем екологічної освіти та залученням місцевих громад. Дослідження показують, що більшість екскурсійних програм не враховують принципи сталого розвитку, що призводить до негативного впливу на навколишнє середовище та культурну спадщину [3].

Війна в Україні негативно вплинула на всі сфери туризму, включаючи екскурсійну справу. Суттєве зниження кількості іноземних туристів. Небезпека і нестабільність стали основними чинниками, що стримують туристичні потоки. У роботі О.Р.Роїк акцент зроблено на необхідності адаптації екскурсійної діяльності до викликів післявоєнного відновлення. Авторка звертає увагу на важливість відбудови туристичної інфраструктури з урахуванням принципів сталості, а також на роль екскурсій як інструменту культурної реабілітації та формування позитивного іміджу України на міжнародній арені. Важливо, щоб екскурсійні маршрути відображали як історичну пам'ять, так і нові цінності сталого розвитку, включаючи етичний туризм, екологічну безпеку та підтримку вразливих груп населення [3].

Сьогодні сталий туризм стає все більш актуальним. Туристи стають більш свідомими щодо екологічних проблем і часто шукають екологічно чисті маршрути та практики, що підтримують сталий розвиток. Екскурсійні компанії починають пропонувати програми, що акцентують увагу на охороні навколишнього середовища, збереженні природних ресурсів і культурній спадщині.

В. Любченко підкреслює, що розвиток сталого туризму в Україні, зокрема через екскурсійні послуги, відкриває значні можливості для зміцнення економіки. Це досягається завдяки диверсифікації туристичних продуктів, стимулюванню місцевого підприємництва та покращенню інфраструктури. Екскурсії, що базуються на місцевих традиціях, ремеслах та природних особливостях регіонів, можуть стати основою для створення унікальних турпродуктів і забезпечення сталого розвитку громад [2].

Екскурсоводи відіграють ключову роль у формуванні екологічної свідомості туристів, оскільки вони є першим контактним пунктом між відвідувачами та культурними та природними ресурсами. Згідно з дослідженням Горіної Г.О., екскурсійна діяльність має бути інтегрована в стратегічне управління сталим туризмом, оскільки вона сприяє формуванню туристичних маршрутів із урахуванням екологічного навантаження, розвитку локальної економіки та популяризації немасового туризму. Авторка зазначає, що ефективно планування екскурсій включає принципи ресурсозбереження, освітньої цінності та залучення місцевого населення до реалізації проєктів сталого туризму [1].

Екскурсоводи можуть діяти як посередники між туристами та місцевими громадами, сприяючи екологічній свідомості в обох напрямках: поширення

місцевих ініціатив, вони можуть знайомити туристів із місцевими проектами, що стосуються охорони навколишнього середовища, залучаючи їх до участі. Зворотний зв'язок, можуть передавати місцевим громадам думки та враження туристів, що може допомогти покращити екологічні практики в регіоні.

Сучасні технології можуть значно підвищити ефективність роботи екскурсоводів у формуванні екологічної свідомості. Використання додатків для проведення екологічних екскурсій, які надають інформацію про рослинність, тваринний світ та екологічні проблеми в режимі реального часу.

Екскурсоводи повинні постійно вдосконалювати свої знання та навички в області екології та сталого розвитку. Участь у курсах та семінарах щодо екологічної освіти, сталого туризму та нових екологічних практик дозволяє екскурсоводам бути в курсі останніх тенденцій. Взаємодія з колегами з інших регіонів або країн може допомогти в впровадженні нових ідей та підходів до формування екологічної свідомості. Екскурсоводи є важливими агентами змін у формуванні екологічної свідомості як у туристів, так і в місцевих громадах. Їхня здатність освітлювати екологічні проблеми, створювати емоційний зв'язок з природою та демонструвати приклади відповідальної поведінки може суттєво вплинути на зміну свідомості людей. Розвиток їхніх навичок та використання нових технологій допоможе зробити екскурсійну діяльність більш сталим та екологічно свідомим процесом.

Залучення місцевих громад до організації екскурсійних послуг є важливим аспектом сталого розвитку туризму. Участь місцевих громад у туризмі сприяє створенню нових робочих місць у сфері обслуговування, готельному бізнесі та в екскурсійній діяльності. Це, в свою чергу, сприяє покращенню економічного стану регіону [2].

Сучасні платформи та соціальні мережі стають важливими інструментами для просування екскурсійної діяльності. Використання соціальних мереж для реклами екскурсій і залучення нових туристів. Це включає створення візуального контенту, історій успіху, відгуків та рекомендацій. Туристи можуть ділитися своїми враженнями, що сприяє формуванню позитивного іміджу та залученню нових клієнтів.

Технології та інновації в екскурсійній справі відкривають нові горизонти для розвитку туризму, сприяють зменшенню негативного впливу на довкілля та підвищують якість обслуговування. Інтеграція сучасних технологічних рішень у екскурсійну діяльність допоможе Україні стати конкурентоспроможним туристичним напрямком, який пропонує унікальні та сталі досвід для туристів.

Необхідно формувати туристичні продукти, що відповідають принципам сталого розвитку. Розробка маршрутів, що акцентують увагу на природних і культурних об'єктах, які потребують збереження. Це можуть бути пішохідні або велосипедні маршрути, які зменшують негативний вплив на природу. Створення системи екомаркування для екскурсійних компаній і маршрутів, які відповідають критеріям сталого розвитку. Це може бути знакове позначення, яке туристи можуть шукати при виборі екскурсій. Заохочення використання місцевих продуктів і традиційної кухні під час екскурсій. Організація гастрономічних подій може залучити туристів та сприяти розвитку місцевої економіки [1; 2].

Сучасні технології можуть значно покращити екологічну стійкість екскурсійної діяльності. Розробка додатків, які надають інформацію про



екологічні практики, маршрути, а також допомагають планувати екскурсії з урахуванням екологічних аспектів (наприклад, маршрутів з низьким впливом на навколишнє середовище). Використання цих технологій для проведення віртуальних екскурсій, які зменшують фізичний вплив на об'єкти.

Ключові елементи стратегії розвитку екскурсійної справи включають формування цілей, підвищення якості послуг через підготовку екскурсоводів та інноваційні формати, збереження природної й культурної спадщини, а також залучення місцевих громад до розробки маршрутів і програм.

Запровадження екомаркування для екскурсій і компаній, що дотримуються принципів сталого розвитку (екотранспорт, місцеві ресурси, охорона природи). Розробка мобільних додатків для бронювання турів, планування екологічних маршрутів та отримання інформації. Застосування віртуальної та доповненої реальності для зменшення навантаження на чутливі екосистеми. Проведення кампаній із популяризації сталого туризму через соціальні мережі, блоги, візуальний контент. Співпраця з туроператорами для просування екологічних маршрутів. Залучення інвестицій для розвитку інфраструктури: нові маршрути, туристичні центри, інфопункти. Підтримка малого й середнього бізнесу, який впроваджує екопрактики.

Регулярний моніторинг впливу екскурсій на навколишнє середовище та громади, збирання даних про туристичні потоки та їхній вплив на ресурси. Оновлення стратегії на основі отриманих даних для сталого розвитку екскурсійної справи. Співпраця з науковими установами для дослідження екологічних аспектів туризму та впровадження інновацій. Залучення міжнародного досвіду сталого туризму та участь у глобальних проєктах. Стратегія розвитку екскурсій в Україні акцентує на сталому розвитку, новітніх технологіях, якості послуг і збереженні ресурсів [1; 2].

Здійснюється регулярний моніторинг впливу екскурсій на довкілля та громади, аналізуються туристичні потоки й їхній вплив на ресурси. На основі зібраних даних коригується стратегія, що забезпечує гнучку реакцію на виклики. Співпраця з науковими установами допомагає досліджувати екологічні та соціальні аспекти туризму, розробляти сучасні підходи. Важливо враховувати міжнародний досвід сталого туризму через участь у конференціях і проєктах. Стратегія розвитку екскурсійної справи в Україні інтегрує принципи сталого розвитку, акцентує на залученні громад, новітніх технологіях і збереженні ресурсів, що зробить країну привабливою для відповідального туризму.

**Висновки.** У статті висвітлено розвиток екскурсійної справи в контексті сталого туризму, підкреслено її актуальність та окреслено ключові принципи для досягнення збалансованого розвитку. Проаналізовано сучасні тенденції та виклики, зокрема: потребу у сталих практиках, важливу роль екскурсоводів, участь місцевих громад, використання технологій і необхідність стратегічного підходу. Екскурсійна справа має значний потенціал у сфері сталого туризму, а завдяки співпраці держави, громад і бізнесу, Україна може стати прикладом ефективного впровадження сталих туристичних практик.

#### Література

1. Горіна, Г.О. (2024). Сталий розвиток туризму: стратегічні настанови та практики управління. *Торгівля і ринок України*, (1)(53).

2. Любченко, В. (2023). Роль туризму у сталому розвитку в Україні: виклики та можливості для економіки. *Економіка та суспільство*, (57).

3. Роїк, О.Р. (2023). Напрямки сталого розвитку туризму України в умовах післявоєнного відновлення. *Економічний простір*, 184, 58-61.

*Долинська Олеся Олегівна,  
доцент кафедри туризму, теорії і методики  
фізичної культури та валєології  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,  
доктор філософії (науки про Землю), доцент*

## **ГАСТРОНОМІЧНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЧИННИК ПРОСУВАННЯ ТУРИСТИЧНОЇ ТЕРИТОРІЇ**

**Вступ.** У сучасному світі туризм розвивається не лише як спосіб відпочинку, а й як важливий інструмент соціально-економічного розвитку територій. Однією з перспективних та динамічних форм туристичної діяльності є гастрономічний туризм. Він базується на пізнанні кулінарних традицій, дегустації місцевих продуктів і напоїв, участі у гастрономічних фестивалях і майстер-класах. Гастрономічний туризм сприяє збереженню культурної спадщини, активізує розвиток сільських територій, підтримує малий і середній бізнес та формує позитивний імідж DESTINATION.

**Метою статті** є дослідження гастрономічного туризму як чинника просування туристичної території, аналіз його впливу на туристичну привабливість територій, а також окреслення перспектив розвитку цього виду туризму в Хмельницькій області.

**Результати дослідження.** Гастрономічний туризм – це подорож з метою ознайомлення з національними та регіональними особливостями харчування [1]. Він охоплює широкий спектр активностей: від відвідування ресторанів і дегустацій до участі у зборах врожаю, кулінарних шоу та гастроелекскурсіях. Вперше як окремих сегмент туризму в світі він почав формуватись у 1980–1990-х роках. До ключових складових гастрономічного туризму належать:

- 1) автентична кухня;
- 2) локальні продукти та напої (вино, сир, м'ясні вироби тощо);
- 3) кулінарні фестивалі та події;
- 4) інфраструктура (ресторани, фермерські господарства, готелі з національною кухнею).

Гастрономічне розмаїття, притаманне кожному регіону України, становить важливу складову національної культурної ідентичності, проте на сучасному етапі розвитку туристичної галузі залишається недостатньо інтегрованим у туристичну пропозицію. В умовах глобалізації та зростання попиту на автентичні пропозиції гастрономічний туризм виступає перспективним напрямом, здатним забезпечити не лише розширення спектра туристичних послуг, а й підвищення привабливості територій як на внутрішньому, так і на міжнародному ринках.

Попри наявність багатовікової кулінарної традиції, значного етнокультурного розмаїття та широкої бази локальних продуктів, гастрономічний туризм в Україні перебуває на етапі становлення. Ніша цього

виду туризму є слабо заповненою, а його потенціал залишається переважно неактуалізованим. Така ситуація зумовлює втрату можливостей для формування сталих джерел прибутку, створення нових робочих місць, збереження елементів нематеріальної культурної спадщини, а також формування позитивного іміджу України як туристичної дестинації.

У зв'язку з цим вбачається доцільним формування комплексної стратегії розвитку гастрономічного туризму, що передбачатиме підтримку локальних ініціатив, промоцію традиційної кухні, інтеграцію гастрономічних елементів у культурно-пізнавальні туристичні маршрути, а також активне залучення малого та середнього бізнесу до реалізації відповідних проектів. З урахуванням світового досвіду гастрономічний туризм може стати важливим чинником економічного розвитку регіонів, інструментом популяризації культурної спадщини та засобом формування сталого туристичного іміджу держави.

Гастрономічний туризм сприяє збереженню кулінарних традицій, розвитку етнічної самосвідомості, популяризації здорового харчування та екологічного споживання. Він формує міжкультурний діалог і розширює уявлення про культурне багатство націй. Гастрономічні елементи стають дедалі важливішими у створенні туристичного продукту. Туристи прагнуть не лише побачити архітектурні пам'ятки, а й скуштувати регіональні страви, що стає мотивом для подорожей.

Смакова унікальність регіонів дозволяє створити впізнаваний бренд. Бренд гастрономічного напрямку сприяє зростанню туристичної привабливості, формуванню лояльності споживача, створенню доданої вартості послуг. Розвиток гастрономічного туризму створює робочі місця, стимулює розвиток малого підприємництва (ресторани, кафе, фермерські господарства), сприяє зростанню доходів місцевих бюджетів та збільшує тривалість перебування туристів у дестинації.

Україна має надзвичайно багату гастрономічну культуру. Хмельницька область є регіоном, який має значний потенціал для розвитку гастрономічного туризму [1]. Хмельниччина, відома своєю багатою історією, природними багатствами та самобутніми традиціями, пропонує туристам не лише ознайомлення з культурними пам'ятками, а й можливість скуштувати унікальні страви, які передають дух регіону. Розвиток гастрономічного туризму в Хмельницькій області підтримує збереження кулінарних традицій та сприяє розвитку місцевої економіки. Хмельницька область розташована в центрі Поділля, що славиться багатим кулінарним спадком, сформованим під впливом української, польської, єврейської та навіть турецької кухонь [2].

Історія регіону, пов'язана з численними народами, сформувала неповторний культурний ландшафт, який відображається у місцевих стравах: ковбасах, запечених м'ясних делікатесах, а також різноманітних варіаціях борщу. Хмельницька область є чудовим напрямком для гастрономічного туризму, адже тут можна скуштувати автентичні подільські страви, приготовані за давніми рецептами, що передаються з покоління в покоління. Одним з найбільш пізнаваних продуктів є Зінківська ковбаса, що виробляється у селі Зінків, Хмельницької області. Крафтові виробники сиру, меду, чаю, які поєднують старовинні рецепти та традиції з сучасними технологіями та використовують найкращу екологічно чисту сировину вирощену в Хмельницькій області.

Область завжди славилася виробництвом унікальних напоїв та виноградарниками. Ця традиція налічує понад сто років: перші сучасні виноградарники на цих теренах були закладені ще в XIX столітті. Однак, у радянський період виноробна галузь зазнала серйозних руйнувань. Сьогодні місцеві жителі Поділля активно відроджують традиції виноробства, повертаючи до життя унікальні рецепти та якісний підхід до виробництва, що обіцяє нову еру для виноробної галузі регіону. Серед сучасних родинних виноробень відомі: *Bohdan's Winery*, *Kalyus Winery*, «Родинна виноробня Зелениці», *Bakota Bay* [3].

В Україні успішно проводяться такі гастрономічні заходи, як фестивалі:

1) «*Lutsk Food Fest*» (м. Луцьк);

2) «Фестиваль дерунів» (м. Коростень);

3) Винні тури Закарпаттям, гастроекскурсії [4].

4) Фестиваль «Проскурівські смаколики», що проводиться в Хмельницькій області [5].

Ці події приваблюють туристів, підвищують впізнаваність регіонів. До основних викликів належать: відсутність системного маркетингу, слабкий рівень реклами, недостатня популяризація гастрономічної тематики [6]. Для просування гастрономічного туризму необхідно: 1) розробити національну гастрономічну стратегію; 2) створити інтерактивні гастромapi; 3) інтегрувати гастротуризм у шкільну освіту та професійну підготовку.

**Висновки.** Гастрономічний туризм є потужним чинником розвитку туристичної галузі. Він поєднує культурні, економічні, соціальні та екологічні аспекти, створюючи багатовимірний туристичний досвід. Для України гастрономічний туризм має великий потенціал, який слід реалізовувати через системний підхід, стратегічне планування та залучення широкого кола зацікавлених сторін. Завдяки розвитку гастрономічного туризму можна суттєво підвищити конкурентоспроможність вітчизняної туристичної сфери на міжнародному ринку.

### Література

1. Долинська, О., (2024). Гастрономічний туризм хмельницької області як фактор розвитку гастрономічної культури. *Вісник державного архіву Хмельницької області «Подільська старовина»*, (10).

2. Долинська, О., (2022) Ресурсно-рекреаційний потенціал хмельницької області. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. Сер. Географія. Тернопіль. (53). <https://doi.org/10.25128/2519-4577.22.2.11>

3. Долинська, О., (2023) Перспективи розвитку фестивального туризму в хмельницькій області. *Географія та туризм*. Київ: Альфа-ПК. (71)., <https://doi.org/10.17721/2308-135X.2023.71.15-19>

4. Бурачек, І., Панасюк, Д., & Ярмолюк, Д. (2025). Гастрономічний туризм в Україні під час війни. *Економіка та суспільство*, (71). <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2025-71-92>

5. Долинська, О., Гуцал, Л., & Гільберг, Т. (2024). Сільський туризм в Україні: сучасні тенденції та перспективи розвитку. *Економіка та суспільство*, (64). <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-64-24>

6. Долинська, О., Шоробура, & І., Гільберг Т. (2024). Туристичні шляхи, як засіб популяризації культурної спадщини. *Інфраструктура ринку*, (79). <https://doi.org/10.32782/infrastruct79-41>

**Затерка Анастасія Іванівна,**  
*студентка групи Т-31(б) гуманітарного факультету*  
*Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*  
*Науковий керівник:*  
**Долинська Олеся Олегівна,**  
*доцент кафедри туризму, теорії і методики*  
*фізичної культури та валеології*  
*Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,*  
*доктор філософії, доцент*

## **СІЛЬСЬКИЙ ТУРИЗМ В УКРАЇНІ: ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ**

Сільський туризм є важливим чинником розвитку сільських територій, який сприяє покращенню соціально-економічного стану регіонів, збереженню національної культури та підвищенню зайнятості населення. Україна має значний потенціал для розвитку сільської рекреації завдяки природним, історичним та етнографічним ресурсам. Однак цей напрям залишається недостатньо розвиненим через низку соціально-економічних, правових та інфраструктурних проблем.

**Мета дослідження** – проаналізувати сучасний стан сільського туризму в Україні, окреслити основні проблеми та запропонувати шляхи їх вирішення.

### **Результати досліджень.**

На сьогодні Україна має всі передумови для активного розвитку сільського туризму. Завдяки сприятливому клімату, багатій природі, унікальним культурно-історичним пам'яткам і етнографічній самобутності, ця галузь має величезний потенціал [1].

Сільський туризм – це вид туризму, який передбачає відпочинок та подорожі в сільській місцевості, де туристи можуть насолоджуватися природою, ознайомлюватися з місцевою культурою та традиціями, брати участь у сільських заходах і жити в сільських будинках або гостьових садибах [2].

Основними регіонами розвитку сільського туризму є Західна Україна, зокрема Карпати, що приваблюють туристів гірськими пейзажами та традиційною гуцульською культурою. Поділля славиться своєю історичною спадщиною, замками та природними заповідниками, а Полісся зачаровує мальовничими лісами, річками та автентичним побутом. Крім того, перспективними є центральні та південні регіони, де можна розвивати агротуризм, винні маршрути та еко-туристичні програми.

Незважаючи на зростання популярності сільського туризму, він все ще розвивається стихійно. Багато ініціативних підприємців створюють власні туристичні осередки, але через нестачу підтримки з боку держави та місцевих органів влади галузь розвивається нерівномірно. Значну роль у популяризації цього напрямку відіграє Українська федерація сільського зеленого туризму, яка

надає інформаційну та консультативну підтримку власникам садиб та туристичних комплексів [3].

Завдяки активній співпраці між місцевими громадами, туристичними агенціями та міжнародними партнерами, сільський туризм в Україні має шанс перетворитися на один із ключових напрямів внутрішнього туризму та стати конкурентоспроможним на міжнародному ринку [4; 5].

Попри значний потенціал, сільський туризм в Україні стикається з низкою проблем, які стримують його повноцінний розвиток:

1. Низький рівень інфраструктури – погані дороги, відсутність комфортних засобів розміщення, недостатня кількість сучасних сервісних послуг (ресторанів, розважальних закладів, медичних пунктів тощо).

2. Недостатнє законодавче регулювання – відсутність чітких правових норм щодо функціонування сільських садиб як туристичних об'єктів, що ускладнює їх легалізацію та отримання фінансування.

3. Слабкий маркетинг і реклама – недостатня промоція сільського туризму на внутрішньому та міжнародному рівні, брак сучасних рекламних кампаній у соцмережах та засобах масової інформації.

4. Висока конкуренція з іншими країнами – сусідні держави (Польща, Угорщина, Словаччина) мають більш розвинену туристичну інфраструктуру та кращі умови для залучення інвесторів і туристів.

5. Обмежений доступ до фінансування – малі підприємства часто не можуть отримати кредити чи гранти на розвиток своєї діяльності, що гальмує оновлення матеріально-технічної бази.

Для розквіту сільського туризму в Україні необхідно впровадити комплекс заходів, спрямованих на покращення умов для туристів та підприємців у цій сфері.

1. Підвищення якості туристичних послуг – створення комфортних умов для проживання, впровадження нових видів дозвілля (гастротуризм, агротерапія, етнографічні фестивалі, майстер-класи з традиційних ремесел, активні види відпочинку).

2. Розвиток транспортної інфраструктури – ремонт та будівництво доріг, створення зручного транспортного сполучення між туристичними селами та найближчими містами.

3. Законодавчі зміни – розробка та впровадження правових механізмів підтримки сільського туризму, створення податкових пільг для малих підприємств, що займаються агротуризмом.

4. Маркетингові кампанії – активна популяризація внутрішнього туризму через соціальні мережі, блогерів, рекламу на телебаченні та радіо, організація національних і міжнародних туристичних виставок.

5. Залучення інвестицій – співпраця з міжнародними фондами, що підтримують розвиток сільської місцевості, сприяння розвитку грантових програм для власників садиб.

6. Екологічні ініціативи – впровадження програм сталого туризму, збереження природних ландшафтів, використання екологічно чистих технологій у будівництві та обслуговуванні садиб.

7. Освітні програми – підготовка кваліфікованих кадрів у сфері сільського туризму, організація тренінгів та семінарів для власників агросадіб, поширення європейського досвіду ведення туристичного бізнесу.

**Висновки.** Сільський туризм в Україні має величезний потенціал і може стати важливим джерелом економічного розвитку сільських регіонів. Впровадження якісних змін у законодавстві, інфраструктурі, маркетингу та фінансуванні сприятиме створенню конкурентоспроможного туристичного продукту, який зможе зацікавити як українських, так і іноземних туристів. Розвиток сільського туризму не лише сприятиме збереженню культурної спадщини та народних традицій, а й покращить рівень життя місцевих жителів, стимулюючи розвиток економіки регіонів.

#### **Література**

1. Глух, М. (2024). Інформаційно-комунікативне забезпечення як напрям уможливлення розвитку зеленого туризму. Економіка та суспільство, (70). <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-70-93>
2. Долинська, О., Гуцал, Л., & Гільберг, Т. (2024). Сільський туризм в Україні: сучасні тенденції та перспективи розвитку. Економіка та суспільство, (64). <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-64-24>
3. Табенська, О. (2023). Розвиток сільського зеленого туризму. Економіка та суспільство, (52). <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-52-10>
4. Мозолєв, О.М. (2022). Сучасний стан та перспективи розвитку сільського зеленого туризму в Україні. The VI International Scientific and Practical Conference «Innovations technologies in science and practice», 576-579.
5. Долинська, О.О. (2021). Сільський туризм Хмельницької області: сучасний стан та перспективи розвитку. Вісник Одеського національного університету. Географічні та геологічні науки, 26(1(38)), 105–116. [https://doi.org/10.18524/2303-9914.2021.1\(38\).234683](https://doi.org/10.18524/2303-9914.2021.1(38).234683).

***Карчевська Марія Олександрівна,**  
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія  
Науковий керівник:*

***Шоробура Інна Михайлівна,**  
заслужений діяч науки і техніки України,  
доктор педагогічних наук, професор,  
член-кореспондент НАПН України*

### **ГАСТРОНОМІЧНИЙ ТУРИЗМ В УКРАЇНІ: СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ**

**Вступ.** Гастрономічний туризм – це одна з найбільш динамічних і перспективних галузей туристичної індустрії, що передбачає знайомство з кулінарними традиціями різних регіонів. Він сприяє не лише економічному розвитку територій, а й популяризації культурної спадщини через гастрономію.

Гастрономічний туризм є однією з найбільш динамічних та перспективних галузей туристичної індустрії, що передбачає знайомство з кулінарними традиціями різних регіонів. Він сприяє не лише економічному розвитку

територій, а й популяризації культурної спадщини через гастрономію. Гастрономічний туризм є однією з найбільш динамічних та перспективних галузей туристичної індустрії, що передбачає знайомство з кулінарними традиціями різних регіонів. Він сприяє не лише економічному розвитку територій, а й популяризації культурної спадщини через гастрономію [1].

В Україні гастрономічний туризм має значний потенціал завдяки багатій кулінарній спадщині, великій кількості локальних продуктів та автентичним традиціям приготування страв. Особливої популярності набирають гастрономічні фестивалі, винні тури та кулінарні майстер-класи, що приваблюють як внутрішніх, так і іноземних туристів.

**Метою статті** є аналіз сучасного стану гастрономічного туризму в Україні, визначення основних проблем та перспектив його розвитку.

**Результати дослідження.** За останні роки інтерес до гастрономічного туризму в Україні значно зріс. Це обумовлено кількома факторами:

1. Зростанням популярності локальних продуктів. В Україні з'являються фермерські господарства, що займаються виробництвом органічної продукції, сироварні, виноробні, пивоварні, які готові приймати туристів.

2. Проведенням гастрономічних фестивалів. Наприклад, Фестиваль українського борщу, Свято сиру і вина у Львові, Закарпатський фестиваль молодого вина “Боже”, Фестиваль вуличної їжі у Києві та інші.

3. Розвитком ресторанного бізнесу та авторської кухні. Все більше закладів в Україні пропонують унікальні меню, засновані на локальних продуктах, що відповідає тренду на свідоме споживання та гастрономічну автентичність.

4. Збільшенням уваги до гастрономічних турів. Наприклад, у Карпатах популярні сирні та винні маршрути, на півдні – тури по виноробнях Одещини та Херсонщини, а у центральних регіонах – подорожі, пов'язані з медовими фермами та етнографічними кулінарними традиціями [2].

Попри позитивні зміни, гастрономічний туризм в Україні все ще має певні труднощі, які стримують його розвиток. Проблеми розвитку гастрономічного туризму:

1. Недостатній рівень розвитку інфраструктури. Деякі перспективні регіони не мають розвиненої туристичної інфраструктури, зокрема якісних доріг, готелів або закладів харчування.

2. Низький рівень промоції гастрономічного туризму. Більшість українських гастротурів відомі лише у вузькому колі мандрівників. Інформація про них недостатньо висвітлена на туристичних платформах.

3. Низький рівень промоції гастрономічного туризму. Більшість українських гастротурів відомі лише у вузькому колі мандрівників. Інформація про них недостатньо висвітлена на туристичних платформах.

4. Недостатня кваліфікація кадрів. У сфері туризму та громадського харчування спостерігається нестача спеціалістів, які володіють навичками організації гастрономічних турів, управління ресторанним бізнесом та створення унікальних гастрономічних концепцій.

Гастрономічний туризм має значний економічний потенціал. Він сприяє розвитку місцевого бізнесу, створенню нових робочих місць та залученню інвестицій [3].



1. Вплив на місцеву економіку. Туристи, які приїжджають за кулінарними враженнями, витрачають кошти не лише на їжу, а й на проживання, транспорт, сувеніри, що стимулює розвиток локального підприємництва. Наприклад, у Франції гастрономічний туризм приносить понад 20 мільярдів євро на рік, що є значною частиною доходу туристичної галузі.

2. Розвиток фермерських господарств. Попит на автентичні продукти сприяє збільшенню виробництва локальних сирів, м'ясних виробів, вин та інших продуктів. Наприклад, у Закарпатті активно розвивається виноробство, де місцеві винороби отримують грантову підтримку на розширення виробництва.

3. Підтримка малого бізнесу. Багато гастрономічних локацій – це сімейні ферми, малі ресторани, крафтові виробництва, які завдяки туристам отримують стабільний дохід.

4. Залучення міжнародних інвестицій. Наприклад, в Іспанії гастрономічний туризм став однією з головних туристичних привабливостей, що стимулює вкладення у виноробні та ресторани мережі. В Україні, зокрема в Одеській області, вже працюють міжнародні виноробні компанії, що розвивають місцеву індустрію.

Перелік туристичних маршрутів та гастрономічних брендів України:

1. Винний туризм Одещини. Виноробні господарства, такі як «Шабон», пропонують туристам екскурсії, дегустації та знайомство з технологіями виноробства.

2. Сирні маршрути Карпат. Туристи відвідують ферми, де виготовляють бринзу, будз, вурду та інші види сирів.

3. Медові тури на Полтавщині. Пасіки пропонують дегустації меду, знайомство з процесом бджільництва та апітерапію.

4. Крафтові пивоварні Львова. Туристи можуть відвідати броварні, дізнатися про історію львівського пивоваріння та скуштувати ексклюзивні сорти пива.

5. Гастрономічні фестивалі. В Україні проводяться численні фестивалі, такі як «Гуцульський фестиваль бринзи», «День борщу», «Свято сиру і вина», що сприяють розвитку гастротуризму.

Перелік цифрових технологій у гастрономічному туризмі:

1. Онлайн-платформи для бронювання гастротурів. Створення спеціальних додатків та платформ для вибору гастрономічних маршрутів.

2. Роль соціальних мереж. Instagram та TikTok відіграють велику роль у популяризації гастрономічного туризму, адже туристи діляться фото та відео з подорожей.

3. Віртуальні гастрономічні тури. Деякі ресторани та ферми проводять онлайн-дегустації та майстер-класи, що сприяє розвитку дистанційного гастротуризму.

**Висновки.** Гастрономічний туризм є важливою складовою туристичної індустрії України, яка має значний потенціал для розвитку. Завдяки унікальним кулінарним традиціям та різноманіттю локальних продуктів наша країна може стати конкурентоспроможною на міжнародному туристичному ринку.

Для досягнення цього необхідно розвивати інфраструктуру, покращувати маркетинг, залучати інвесторів та підвищувати рівень освіти в сфері

гастрономічного туризму. Успішна реалізація цих заходів сприятиме не лише популяризації української кухні, а й економічному розвитку регіонів.

Розвиток гастрономічного туризму в Україні можливий через створення гастрономічних кластерів, що об'єднують локальних виробників (сироварів, виноробів, пасічників) для спільного просування на ринку, державне фінансування у вигляді грантових програм для підтримки малого бізнесу, впровадження сертифікації та маркування автентичних українських продуктів, організацію міжнародних гастрономічних форумів для обміну досвідом із зарубіжними експертами, а також розширення експортного потенціалу, спрямованого на просування вітчизняних гастрономічних брендів на світовий ринок.

### **Література**

1. Борисова, О. (2023). Гастрономічний туризм як складова туристичної індустрії. *Туризм і культура*, (2), 45-52.
2. Красовський, С.О. (2021). Гастрономічний туризм як актуальний тренд сучасної культури. *Питання культурології*, (37), 169-180.
3. Ковальчук, І.В. (2022). Гастрономічний туризм як перспектива розвитку регіонального туризму. *Туристична Україна*, 3, 33-41.

*Лагодюк Павло Михайлович,  
студент групи Т-31(б) гуманітарного факультету  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

*Науковий керівник:  
Мозолев Олександр Михайлович,  
професор кафедри туризму,  
теорії і методики фізичної культури та ваєології  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії  
доктор педагогічних наук, професор*

## **ВЕЛОСИПЕДНИЙ ТУРИЗМ: ЗМІСТ ТА ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ**

**Вступ.** Велосипедний туризм – це один з напрямів активного туризму, який ґрунтується на проходженні різноманітних туристичних маршрутів на велосипеді. Цей вид подорожей визначається не лише як найбільш ефективний та економічний, але й як надзвичайно екологічно чистий спосіб переміщення, здатний одночасно задовольнити потреби туриста та вимоги до збереження природного середовища. Велосипед дозволяє подорожувати на відносно великі відстані, зберігаючи при цьому низький вуглецевий слід та сприяючи збереженню екосистем. У своїй суті велосипедний туризм об'єднує в собі риси активного відпочинку та спортивного захоплення. Це не просто засіб переміщення; це взаємодія з природою, власним тілом та оточуючим світом. Завдяки велосипеду туристи можуть долати великі відстані, відвідувати віддалені та важкодоступні місця, що надає цьому виду туризму унікальний характер та привабливість [1].

**Мета статті** – розкрити зміст та особливості організації велосипедного туризму.

**Результати дослідження.** Велосипедний туризм – це захоплююча форма спортивного та оздоровчого туризму, в якій велосипед виступає основним засобом пересування. Велосипедний туризм сприяє не лише фізичному здоров'ю, а й розвитку екологічної свідомості. Він мотивує до відмови від автомобільних та інших засобів пересування, що викидають в атмосферу велику кількість шкідливих речовин. Таким чином, велосипедний туризм – це не лише пригодницьке подорожування, але й свідомий вибір на користь екологічно відповідального способу відпочинку [2].

Велотуризм, як вид туристичної подорожі, полягає в проходженні туристом за допомогою велосипеда різних маршрутів, що містять загально туристичні і специфічні для велотуризму об'єкти екскурсійного характеру. Складність таких походів може коливатися від простої до вкрай високої, маршрути прокладаються так, щоб використати переваги, які надає велосипед для пересування місцевістю.

Різні науковці в своїх визначеннях відмічають характерні особливості велотуризму. Так І. Зорін зазначає, що «велосипедний туризм – це спортивний вид туризму, що передбачає певні фізичні навантаження з використанням велосипеда як засобу пересування переважно на територіях з унікальним ландшафтом та збереженням природним середовищем» [3].

І. Пірожник вважає, що «велосипедний туризм – це форма подорожей за маршрутами невисоких категорій складності, переважно в мало змінюваному природному середовищі, з використанням велосипеда як засобу пересування» [4].

У. Шлеплер, вказує, що «велосипедний туризм – це туризм з використанням активної подорожі на велосипеді. Має переважний розвиток на територіях, що зберегли свої унікальні ландшафти». Д. Гунько, додає, що головним пріоритетом велосипедного туризму є залучення людей до корисного та раціонального проведення дозвілля, забезпечення оптимального використання туристичних ресурсів, турбота про безпеку туристів, захист прав туристів, їх інтересів та майна [5].

Велотуризм, умовно, можна поділити на класичний та цивілізаційний. Класичний велотуризм, включає в себе поїздки на велосипеді в середньому або повільному темпі, який триває один або кілька днів, із незначним навантаженням. Маршрут може бути будь-якої довжини і може реалізовуватися будь де. Група велотуристів пересується за заздалегідь спланованим маршрутом, з ночівлями на природі, з усіма принадами похідного життя. Також велотуризм проводиться й інших формах, коли велосипедисти здійснюють подорож до заповітної мети з широким використанням сучасних засобів цивілізації для прийому їжі та відпочинку (кемпінги, готелі, санаторії, дома відпочинку тощо) [6]. Таки види велосипедного туризму поєднують у собі класичний вид туризму та цивілізаційний. Зокрема ними, як правило, займаються самодіяльні велотуристи, що здійснюють подорожі без допомоги туристичних фірм. Велотуризм можна поділити на такі види:

- похідний туризм – це винятковий вид подорожей, створений для тих, хто бажає поєднати захоплення від проведення подорожі в природному середовищі із задоволенням від життя в комфортних умовах. У цьому типі туризму група відправляється за заданим маршрутом, проте подорож відрізняється тим, що ночівлі проводяться у більш цивілізованих місцях, таких як

кемпінги або готелі. Туристи сміливо вирушають у подорож, знаючи, що в кінці дня їх очікують комфортні умови для відпочинку;

- пізнавальний велотур – це відвідування цікавих місць, історичних та культурних пам'яток на велосипеді. У цьому типі туризму подорожуючі мають можливість оглянути більшу кількість об'єктів історичної спадщини, більш детально дослідити кожне відвідуване місце, долучаючи відстані між об'єктами на велосипеді, тим самим додаючи до своєї подорожі елементи фізичної активності та інтелектуального дослідження;

- спортивний велотур – це найважчий та високотехнічний вид велотуризму, який включає в себе шосейні поїздки організованих груп туристів та заходи, що передбачають змагання в умовах складної та варіативної пересіченої місцевості. У цьому виді велосипедного спорту основна увага приділяється не лише фізичній витривалості туристів, але й майстерності керування велосипедом, врахуванню технічних аспектів маршруту та стратегічному плануванню для подолання важких ділянок подорожі за обмежений проміжок часу [7];

- пригодницький велотур – це захоплююча подорож, організована туристичними компаніями, з виваженням та продуманим маршрутом, який включає в себе місцеві пам'ятки та неперевершені красиви. У цьому виді велотуризму група зазвичай супроводжується машиною підтримки, яка забезпечує безпеку та допомагає у вирішенні будь-яких непередбачених ситуацій протягом усього маршруту.

**Висновки.** Велосипедний туризм надає подорожуючим особисту свободу та незалежність, дозволяючи їм випробувати не лише свої фізичні можливості, але й отримати задоволення від поєднання з природою та самим собою.

### Література

1. Лагодюк, П.М., Мозолєв, О.М. (2024). Історичні аспекти появи та розвитку велосипедного туризму. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 2-3 квітня 2024 р.)* ХГПА, 64-67.
2. Даунвард, П., Ламсдон, Л. (2001). Розвиток рекреаційних велосипедних маршрутів: оцінка потреб користувачів. *Управління дозвіллям*, 50-60.
3. Хмара, М.А., Мозолєв, О.М. (2025). Термінологічний словник-довідник вчителя фізичної культури. Навчальне видання. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 52 с.
4. Ячнюк, М. Ю. (2016). Технологія впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді. *Автореф. дис.* Київ, 23 с.
5. Гулько, Д. П. (2020). Організаційні засади створення туристичного продукту у сфері велотуризму. *Кваліфікаційна робота, Херсон*, 56 с.
6. Браун, Т. Д., О'Коннор, Дж. П., Баркатсас, А. Н. (2009). Інструменти та мотивація для організованого велосипедного руху: розробка інструменту мотивації велосипедиста. *Журнал спортивної науки та медицини*, (8), 211.
7. Мозолєв, О.М. (2023). Світові тенденції розвитку спортивного туризму. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 21-22 березня 2023 р.)* ХГПА, 58-60.

*Лелюк Денис Олександрович,  
студент групи Т- 21 (б) гуманітарного факультету  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії  
Науковий керівник:  
Долинська Олеся Олегівна,  
доцент кафедри туризму, теорії і методики  
фізичної культури та ваєології  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,  
доктор філософії, доцент*

## **ЗАМКОВИЙ ТУРИЗМ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ КУЛЬТУРНОЇ СПАДЩИНИ В УКРАЇНІ**

**Вступ.** Замковий туризм в Україні є не лише популярним напрямом подорожей, а й важливим інструментом збереження історико-культурної спадщини. Старовинні замки – це не тільки пам'ятки архітектури, а й живі свідки історичних подій, що формували національну ідентичність українців. Розвиток замкового туризму сприяє збереженню, реставрації та популяризації цих унікальних об'єктів, а також стимулює місцеву економіку.

**Мета статті** – проаналізувати вплив замкового туризму на збереження культурної спадщини України та визначити перспективи його подальшого розвитку.

**Результати дослідження.** Історико-культурне значення замків на території України збереглося понад 100 замків і фортець, більшість із яких датуються XIV–XVIII століттями. Найбільш відомими є Кам'янець-Подільська, Хотинська, Олеська, Підгорецька, Луцька фортеці, Ужгородський замок тощо. Вони мають високу історико-архітектурну цінність, адже були не лише оборонними спорудами, а й осередками політичного, культурного та економічного життя.

Замки є об'єктами охорони культурної спадщини, а їхнє збереження передбачене національним законодавством та міжнародними конвенціями. Водночас саме туризм стає рушієм, який дозволяє ці об'єкти утримувати в належному стані, проводити реконструкції та залучати до них увагу громадськості [1].

Туризм як механізм збереження спадщини. Залучення туристів до об'єктів замкової спадщини дозволяє акумулювати кошти для їхнього утримання. Часто саме завдяки туристичній привабливості певні замки стають об'єктами інвестицій з боку приватного бізнесу або місцевої влади. Крім того, туризм стимулює розвиток супутньої інфраструктури – готелів, кафе, сувенірних крамниць – що, своєю чергою, підвищує зацікавленість у збереженні пам'яток [2].

Освітній і виховний потенціал. Замковий туризм виконує важливу просвітницьку функцію. Відвідувачі мають змогу ознайомитися з історією краю, архітектурними стилями, особливостями побуту минулих століть. Це сприяє підвищенню рівня патріотизму, формуванню національної самосвідомості, вихованню шанобливого ставлення до історичної спадщини.

Ще одним напрямом ефективного використання потенціалу замкового туризму є організація тематичних заходів, зокрема фестивалів середньовічної

культури, концертів класичної музики в історичних інтер'єрах, виставок та інтерактивних шоу. Такі ініціативи не лише залучають туристів, а й оживляють простір замків, надаючи їм нове функціональне навантаження. Завдяки цьому зростає інтерес до історії регіону, активізується робота місцевих творчих колективів, а самі пам'ятки інтегруються в культурне життя громади [3].

Варто зазначити, що ефективність збереження замків значною мірою залежить від кваліфікації працівників, які ними опікуються. Проведення навчальних семінарів, курсів з менеджменту культурної спадщини, архітектурної реставрації та екскурсійної діяльності сприяє підвищенню якості туристичних послуг [4].

Не менш важливою є співпраця державних органів із місцевими громадами. Ініціативи, засновані на спільному управлінні, дозволяють залучати фінансування з різних джерел, зокрема державних, міжнародних грантів, меценатських внесків і благодійних проєктів. Це забезпечує сталість зусиль із збереження спадщини та дозволяє підтримувати замки в належному стані протягом тривалого часу.

Загалом, майбутнє замкового туризму в Україні залежить від здатності суспільства усвідомити цінність історичних об'єктів не лише як туристичних атракцій, а й як джерел національної ідентичності та платформи для культурного розвитку [5].

Проблеми та перспективи. Попри високий потенціал, розвиток замкового туризму стикається з низкою проблем. Багато замків перебувають у занедбаному стані, не мають охорони, потерпають від вандалізму або стихійних руйнувань. Часто не вистачає фінансування на реставраційні роботи або відсутня чітка стратегія управління об'єктом.

**Висновки.** Замковий туризм є потужним засобом збереження культурної спадщини України. Він дозволяє не лише утримувати історичні пам'ятки в належному стані, але й формує національну свідомість, розвиває місцеву економіку та сприяє культурному збагаченню населення.

#### Література

1. Кудінова, І.П., & Терзі, С.М. (2023). Культурна спадщина—бренд туристичної України. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія «Проблеми економіки та управління», (2), 27-40.*
2. Суровий, О. А. (2020). Замки України в системі міжнародного та внутрішнього туризму в Україні. Кваліфікаційна робота. Тернопіль, 71 с.
3. Давиденко, І. В. (2017). Культурно-історична спадщина як основна складова розвитку культурного туризму в Україні. *The global competitive environment: development of modern social and economic systems.-Chisinau, Republic of Moldova: Baltija Publishing, 20-22.*
4. Levkulych, V., Chervona, L., Iehupov, M., and Mozolev, O. (2022). Communicative resources of socio-economic development and pedagogical activity in the context of globalization challenges. *SHS Web of Conferences 141, 03012 (2022) MTDE 2022. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202214103012>*
5. Фількіна, А.О. (2022). Перспективи та менеджмент розвитку замкового туризму в Україні. Кваліфікаційна робота. Львівський національний університет природокористування, Дубляни, 104 с.

*Мозолев Олександр Михайлович,  
професор кафедри туризму,  
теорії і методики фізичної культури та валеології  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії  
доктор педагогічних наук, професор*

## **ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМКИ ВІДНОВЛЕННЯ ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ В ПІСЛЯВОЄННИЙ ПЕРІОД**

**Вступ.** Війна та розвиток туризму лише на перший погляд є несумісні поняття. Але в багатьох країнах світу післявоєнне відновлення стало поштовхом для подальшого економічного зростання та розвитку туристичного ринку. Прикладом є такі країни як: Ізраїль, Кіпр, Хорватія, Німеччина, Єгипет.

**Мета статті** – визначення перспективних напрямків відновлення туризму в Україні в післявоєнний період.

**Результати дослідження.** Загальновідомо, що будь-який воєнний конфлікт змінює культурні орієнтири та створює нові туристичні продукти.

Одним з перспективних напрямків розвитку міжнародного туризму в Україні в післявоєнний період, на нашу думку, може стати мілітарі-туризм. Мілітарі-туризм – це один з видів пригодницького туризму, що характеризується відвідуванням природних або штучно створених людиною об'єктів ведення бойових дій; військово-історичних музеїв, історичних місць воєнних баталій в різних країнах світу та участь в реконструкціях славнозвісних битв.

Мілітарі-туризм має давню історію й значні перспективи розвитку, саме тому цей вид туризму набув поширення закордоном, де користується значною популярністю. Найбільш активно мілітарі-туризм розвивається у таких країнах як: США, Ізраїль, Велика Британія, Китай, Франція, Чехія, Латвія, Німеччина, Фінляндія, Польща, Швеція.

Мілітарі-туризм тільки починає розвиватись в Україні. На прикладі закордонного досвіду та з використанням власного потенціалу, наша країна може претендувати на одну з найбільш привабливих для іноземних мілітарі-туристів [1].

Від початку повномасштабного вторгнення російської армії набуло популярності показ різних зразків ліквідованої воєнної техніки ворога, що виставляли в обласних центрах кожного куточка України.

Мілітарі-туризм на території України буде актуальним ще тривалий час, щоб переконати світове суспільство у злочинах, які відбувалися в Маріуполі, Бучі, Бородянці, Ірпені, Харкові, Ізюмі та інших містах і селах. Воєнні дії на території України, руйнування історичної та культурної спадщини, подвиги захисників батьківщини створюють потенційні ресурси, які можуть стати основою для розвитку мілітарі-туризму в Україні у майбутньому. Зокрема цікавими для туристів будуть міста де велись запеклі бої: Чорнобаївка, Бахмут, Ірпінь, Авдіївка, острів Зміїний та інші [2].

Ще одним перспективним напрямом відновлення туризму в Україні, на нашу думку, може стати удосконалення існуючої системи організації лікувально-оздоровчого туризму у Карпатському регіоні та наближених до нього областях.

Серед усіх регіонів України майже третина рекреаційного потенціалу зосереджена у Карпатському регіоні, який поєднує Закарпатську, Львівську, Івано-Франківську, Чернівецьку області. Особливістю цього регіону є порівняно висока екологічна безпека та значно менший вплив військових дій на природне середовище. Природа Карпат зазнала менших втрат і в багатьох місцях зберегла свій первісний стан. Поєднання великої кількості природних рекреаційних ресурсів сприятиме розвитку міжнародного лікувально-оздоровчого туризму [3].

На півдні Хмельницької області розташований національний природний парк «Подільські Товтри», якій разом з Закарпаттям та Прикарпаттям віднесено до числа найбільш перспективних лікувально-оздоровчих рекреаційних зон України. Цінність Подільських Товтр складають лісові масиви, Бакотська затока Дністра та наявні лікувально-оздоровчі мінеральні джерела. Найбільш відомим курортом є Сатанів, в якому активно розбудовується сучасна готельна інфраструктура, яка зможе задовільнити вимоги іноземних туристів [4].

**Висновки.** Війна в Україні за рівнем руйнувань інфраструктури не має сучасних аналогів. Тому відновлення туристичної сфери не буде простим завданням. Водночас, саме відродження туризму в Україні, може сприяти розвитку інших галузей економіки.

#### **Література**

1. Адам, Ю. К. (2023). Сучасний стан та перспективи післявоєнного відновлення сфери туризму в Україні. *Кваліфікаційна робота. Львівський національний університет природокористування*, 81 с.
2. Бардей, О. І., Мозолев, О. М. (2024). Мілітарі-туризм як перспективний напрямок розвитку екстремального туризму в Україні. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VII Всеукраїнської наук.-практ. конф.*, ХГПА, 13-16.
3. Голда, А. А. (2023). Перспективи розвитку туризму в Україні у повоєнний час. *Кваліфікаційна робота. Запорізький національний університет*, 112 с.
4. Мозолев, О. М. (2024). Розвиток лікувально-оздоровчого туризму в Україні в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 2-3 квітня 2024 р.) частина I*, ХГПА, 79-81.

**Мозолев Олександр Михайлович,**  
професор кафедри туризму,  
теорії і методики фізичної культури та валеології  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії  
доктор педагогічних наук, професор

## **СУЧАСНИЙ РОЗВИТОК ВЕЛОТУРЗМУ В РІЗНИХ ЧАСТИНАХ СВІТУ**

**Вступ.** На початку XXI століття підвищився інтерес мешканців різних країн світу до активних видів проведення дозвілля та туристичних подорожей. До яких належить: пригодницький туризм; спортивний туризм; експедиційний туризм; спортивно-оздоровчий туризм тощо [1].



**Мета статті** – розкрити сучасний розвиток велотурзму в різних частинах світу.

**Результати дослідження.** Найбільшої популярності в останнє десятиріччя набуває велосипедний туризм. Так, наприклад, Нідерланди відомі своєю великою мережею велосипедних шляхів, спеціально облаштованих для туристичних маршрутів. Місте Амстердам, розглядаються як одне з найбільш велосипедних у світі. Данія має розгалужену інфраструктуру велосипедних шляхів та велику кількість туристичних веломаршрутів. Норвегія знаменита своїми живописними туристичними маршрутами, такими як Різенф'орд та гірські регіони, які приваблюють велосипедистів. Швейцарія має широку мережу велосипедних шляхів у гірських районах та озерах, що робить її привабливою для проведення велосипедних подорожей. За ствердженням Л. Ю. Матвійчик та М. І. Лепкого пригодницький велотуризм, походи в екзотичні і важкодоступні місця дуже популярний в Європі, де на велосипедах щорічно подорожують близько мільйона людей. У деяких курортних містах Франції, Швейцарії, Італії, Іспанії і Німеччини прогулянки на велосипедах популярніші за автомобілі [2].

За спостереженням В. Полякової в останні двадцять років в країнах Південно-Східній Азії спостерігається туристичний бум і це пояснюється наявністю низки сприятливих факторів. По-перше, розвитку туризму сприяють природні фактори. У Південно-Східній Азії надзвичайно багаті й різноманітні природно-рекреаційні ресурси. Це теплі моря, комфортний клімат, велика протяжність берегової лінії, екзотична природа, велика тривалість туристського сезону, наявність умов для розвитку велосипедного туризму. Більшість екскурсійних об'єктів розміщено на узбережжях міст, що є важливою передумовою для поєднання спортивних та спортивно-оздоровчих видів туризму. Надзвичайно важливим фактором є відмінна екологія. По-друге, у країнах Південно-Східній Азії сприятливі культурно-історичні фактори. Там проживають люди різних релігій та етнічної приналежності, поєднуються незвичайна культура й давні традиції. По-третє, важливими для розвитку велосипедного туризму є соціально-економічні фактори. Це порівняно невисокі ціни на послуги і високий рівень обслуговування [3]. Характерною особливістю туризму у цьому регіоні є поєднання відпочинку біля моря з оглядом видатних місць, пам'яток історії та культури. Тому всі країни регіону спеціалізуються на культурно-пізнавальному туризмі, де основним засобом пересування є велосипед.

Велотуризм в Америці почав розвиватись з середини XIX століття, коли велосипеди стали доступнішими широкому колу громадян. в кінці XIX століття, в Америці спостерігалася велосипедний бум коли велосипеди стали справжнім символом визволення та незалежності для жінок. В цей період почали з'являтися перші велосипедні клуби. Протягом XX століття велотуризм у Сполучених Штатах продовжував розвиватися, стаючи важливою частиною культури фізичної активності та спорту. В 1976 році була створена "Adventure Cycling Association" (Товариство пригодницького велосипедизму), організація, яка пропагує велотуризм та веде мережу велосипедних маршрутів, включаючи довгі маршрути через всю країну, такі як "TransAmerica Trail" [4]. В сучасний період велотуризм у Сполучених Штатах є досить популярним видом активного відпочинку. Багато регіонів і міст створюють велосипедні інфраструктури,

розробляють маршрути для велотуристів. Багато міст в США розширюють велосипедні ланки та створюють велодоріжки, щоб покращити безпеку для велосипедистів. З'являються велосипедні спільноти, які активно сприяють розвитку велосипедної культури, проводять заходи та просувають ідею екологічного та здорового способу пересування. А такі міста як Портленд і Сан-Франциско, славляться своєю велосипедною культурою. Велотуристичні заходи, фестивалі та події також сприяють розвитку цього виду туризму в Америці. У багатьох регіонах проводяться велосипедні фестивалі, які об'єднують любителів велосипедів та пропагують активний спосіб життя. Велосипедні події, такі як "Bike to Work Day" та "National Bike Month," сприяють популяризації велосипедного туризму [5].

Австралія – це країна, де велотуризм відіграє значну роль завдяки своїй різноманітності ландшафтів та природних красот. Австралія приваблює велотуристів високою культурою велосипедних подорожей, де можна насолоджуватися як міськими, так і природними маршрутами. Сприятлива інфраструктура дозволяє комфортно та безпечно подорожувати на велосипеді. Велотуристам доступні різноманітні природні ландшафти, включаючи гірські маршрути, пустелі, ліси та узбережжя. Туроператори пропонують пакетні тури для велотуристів, роблячи подорожі більш зручними. Одною з таких подорожей є Munda Biddi Trail – великий велосипедний маршрут, розташований в Західній Австралії. "Munda Biddi" перекладається як "дорога на велосипеді". Цей маршрут є одним з найдовших в світі велосипедних шляхів, що пролягає через природні ландшафти Західної Австралії, включаючи національні парки, ліси та забезпечуючи унікальний велосипедний досвід. Загальна довжина маршруту становить понад 1000 км [6].

Останніми роками в Україні розпочала розвиватися велосипедна інфраструктура. З'являються велодоріжки, пункти прокату велосипедів та сервіси для велосипедистів. Але все рівно рівень розвитку велотуризму в Україні не на одному рівні з Європою чи наприклад Америкою. Однак важливо розуміти, що в Україні також є чудові можливості для розвитку велотуризму, зокрема в гірських регіонах Карпат, національних парках, курортних зонах Причорномор'я та багатьох міських маршрутах. Як зазначають П. Луб'яний, О. Сусорова та О. Сидорчук у передвоєнні роки велотуризм в Україні набував значне поширення. Зростання його популярності пов'язаний з модою на здоровий спосіб життя, оскільки велоспорт є одним з найбільш екологічних та корисних для здоров'я видів туризму. Він приваблює не тільки відчуттям швидкості, свободи, а й цікавими екскурсіями, а також можливістю повноцінного відпочинку на природі [7].

**Висновки.** Велотуризм є одним з найпопулярніших видів активного відпочинку. Він набув свого розповсюдження у різних країнах світу і продовжує розвиватись. Туроператори створюють багато веломаршрутів різної складності для задоволення потреб туристів.

#### Література

1. Мозолєв, О.М. (2020). Організація молодіжного спортивно-оздоровчого туризму: Навчальний посібник. Хмельницький: Вид-во: ХГПА, 155 с.
2. Матвійчик, Л. Ю., & Лепкий, М. І. (2019). Географія поширення розвитку спортивного туризму Європи. *Наука майбутнього*, 226-230.

3. Полякова, В. (2016). Ключові фактори розвитку міжнародного туризму в країнах Південно-Східної Азії. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених. Частина 2. Кіровоград, КЛА НАУ*, 206 -209.

4. Лагодюк, П.М., Мозолев, О.М. (2024). Історичні аспекти появи та розвитку велосипедного туризму. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 2-3 квітня 2024 р.)* ХГПА, 64-67.

5. Dellova, R., Bigoy, E. R., Jogno, J. J. G., Josen, E. J. S., Monterola, M. A., & Santos, S. J. T. (2022). Bicycle as a New Tourism Trend and Transportation in the New Normal. *International Journal of Applied Research in Tourism and Hospitality*, 1(1), 57-72.

6. Lamont, M., & Bultjens, J. (2011). Putting the brakes on: Impediments to the development of independent cycle tourism in Australia. *Current Issues in Tourism*, 14(1), 57-78.

7. Луб'яний, П.В., Сусорова, О.А., & Сидорчук, О.І. (2023). Інновації велотуризму. *Модернізація економіки: сучасні реалії, прогностичні сценарії та перспективи розвитку. V Міжнародна науково-практична конференція (27-28 квітня 2023 р., м. Херсон – м. Хмельницький)*, 372-376.

**Нікітін Олександр Антонович,**  
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії  
Науковий керівник:  
**Долинська Олеся Олегівна,**  
доцент кафедри туризму,  
теорії і методики фізичної культури та валеології  
доктор філософії, доцент

## **ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ КРУЇЗНОГО ТУРИЗМУ В КРАЇНАХ ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ**

**Постановка проблеми.** В умовах сучасних тенденцій розвитку туристичного сектора, подорожі на воді стали її невід'ємною складовою. Найбільш розвинутим видом туризму на воді є саме круїзний туризм [1, с.294]. Країни Європейського Союзу мають дуже багато портів та виходів в моря та океани, на сьогодні на туристичному ринку послуг функціонує широкий асортимент напрямків для круїзних подорожей, проте їх реалізація, вдосконалення та шляхи подальшого розвитку в умовах нових викликів потребують додаткового дослідження та аналізу.

Аналізом перспектив розвитку круїзного туризму в країнах Європейського Союзу займалися такі науковці як: А.А. Дзима, Ю.Б. Мионов, З.В. Бойко, Н.А. Горожанкіна, Г.О. Кучерява, А.О. Маковецька, М.О. Попова, Т.П. Безсмертнюк та інші. Основними напрямками їх досліджень були - аналіз сучасного становища круїзного туризму та виявлення поточних проблем на шляху до подальшого розвитку.

**Мета статті** – дослідження перспектив розвитку круїзного туризму в межах країн Європейського Союзу та засоби їх реалізації.

**Результати дослідження.** Сутність поняття круїзний туризм охоплює багато важливих аспектів, на думку більшості науковців круїзний туризм є однією з форм подорожей, яка передбачає відпочинок та пересування на спеціально обладнаних круїзних лайнерах або суднах. В основу будь-якого туристичного продукту входить : харчування, розташування, переміщення та додаткові послуги. Круїзний туризм особливий в цьому плані, адже в його межах функціонують усі базисні складові туристичної послуги. В межах Європи основними лідерами, які розділяють між собою 80% прибутку від круїзного туризму є: Великобританія, Німеччина, Італія, Іспанія та Франція [2, с.7]. Важливо зазначити, що круїзний туризм охоплює два напрямки: 1) морський круїз – мандрівка по колу з радіальними переміщеннями з одних портів у внутрішні райони інших країн; 2) річковий круїз – мандрівка на судні внутрішніми водними артеріями (озера, канали, річки).

В межах Європейського Союзу функціонує вагома кількість місць та регіонів де функціонує круїзний туризм, проте до найбільш вагомих, а також найбільших важливих в контексті подальшого розвитку можна віднести :

1) Північна Європа – Балтійське море (порти: Копенгаген, Стокгольм, Гельсінкі, Таллінн, Гданськ) та Північне море (Гамбург, Роттердам, Осло). Популярні маршрути включають фіорди Норвегії та круїзи до британських островів, хоч ці країни і не входять до складу ЄС, проте ці точки пролягають серед маршрутів в цьому регіоні;

2) Середземноморський регіон, який включає три основні під регіони – Західне Середземномор'я (Барселона, Марсель, Генуя, Рим, Монако), Центральне Середземномор'я (Мальта, Сицилія, Неаполь); Східне Середземномор'я (Афіни, Крит, Родос, Кіпр) [3, с.20];

3) Адріатичне море, де відомі круїзні напрямки включають Венецію, Дубровник, Спліт, Котор, Трієст;

4) Чорне море, є також популярним регіон, авжеж не в таких масштабах, але є круїзи до портів Бургас (Болгарія), Констанца (Румунія) та Варна.

5) Канарські острови та Атлантичне узбережжя, які містять в собі маршрути вздовж берегів Іспанії, Португалії (Лісабон, Порту) та Канарських островів.

Якщо говорити саме за річкові круїзи, то в межах Європейського Союзу найпопулярніші маршрути річкових круїзів проходять Сеною, Луарою, Роною, Ельбою, Дунаєм, Рейном. Перше місце в річкових круїзах займає Німеччина, далі в списку Великобританія, Нідерланди, Австрія та Франція.

Опираючись на дослідження науковців, які вже дослідили сучасне становище круїзних подорожей, а також труднощі, з якими круїзний туризм зіштовхується в ході його функціонування в межах країн Європейського Союзу можна виділити наступні проблеми, які потребують виявлення засобів їх нівелювання, а саме:

1) Виснаження туристичних DESTИНАЦІЙ внаслідок надмірної кількості туристів. Такі популярні напрямки, як Венеція, Барселона та Дубровник, борються з негативними наслідками приймання великої кількості круїзних пасажирів [4, с.893];

2) Розвиток круїзних суден у своїх темпах зростання здатності прийняття на них туристів випереджає розвиток туристичної інфраструктури в портових місцях, багато європейських портів не готові до прийому мегалайнерів нового

покоління через брак глибоководних терміналів та необхідність модернізації причалів;

3) Аспект безпеки та здоров'я, адже світові та політичні події прямим чином впливають на розвиток чи спад, а протоколи техніки безпеки адаптуються та постійно видозмінюються, що створює окремі труднощі (наприклад ЄС запроваджує нові екологічні нормативи для морського транспорту);

4) Проблеми з оптимізацією витрат та доступність ексклюзивних пропозицій для всіх верств населення;

5) Труднощі з формуванням флоту під конкретні сегменти ринку з врахуванням латентного попиту та в розрізі популярності сучасних круїзних продуктів [5, с.4].

Загалом будь-який вид туризму навіть найбільш розвинутий може мати безліч напрямків для розвитку, попри те, що цей елемент вже і так відповідає найновішим та найкращим туристичним канонам в світі. Тому і в круїзному туризмі напрямків для перспектив розвитку вдосталь, проте в сучасних умовах розвитку гострими в питаннях дослідження їх вирішення є вище вказані проблеми. Відповідно до висвітлених проблем, найбільш реалістичними та перспективними напрямками вирішення та засобами подальшого розвитку круїзного туризму можна вважати:

1) Появлення на туристичному ринку «гарячих круїзів», розробка програм для їх збільшення, що допоможе охоплювати більшу кількість; впровадження системи лояльності для постійних клієнтів, що може привабити туриста, якому круїзний туризм на постійній основі є недоступним;

2) Збільшення розмірів кораблів, портів, а також підвищення екологічної свідомості серед круїзних компаній, які можуть ігнорувати різні вимоги, запровадження енергоефективних суден нового покоління (на зрідженому природному газі, з вітровими чи гібридними двигунами);

3) Розвиток місцевої туристичної інфраструктури та інвестування в неї в містах масового напливу туристів з круїзних суден, що зможе допомогти уникненню негативного впливу великого напливу туристів;

4) Розробка унікальних та екзотичних круїзних маршрутів, для перекидання певної кількості туристів з переповнених місць;

5) Робота в секторі безпеки та здоров'я, а саме посилення безпеки та адаптація до змін у сфері здоров'я (наприклад розширення варіантів страхування для пасажирів та екіпажу, що враховують сучасні виклики як пандемія, політична нестабільність;

6) Створення додаткових підрозділів з питань врегулювання проблем в круїзному туризмі;

7) Вагомої уваги потребують річкові круїзні роботи, їх розвиток та популяризація, а також вектор розвитку для зацікавлення серед внутрішнього туриста;

8) Робота над цільовою аудиторією круїзних турів, адже відповідно до статистики основними споживачами є туристи віком 30-55 років, тому важливим стає розробка певних програм, де молоде покоління зможе подорожувати використовуючи державні програми, що робило б цю послугу загальнодоступною для молодого покоління. Розробка програм та заходів для

зацікавлення перебування на судні, використання різноманітних інноваційних технологій, які мають великий попит серед молоді.

Як наслідок, використання та впровадження таких шляхів розвитку круїзного туризму, зможуть вивести його на один рівень з найпопулярнішими та найприбутковішими видами туризму, залучити молоде покоління, допоможуть зробити його більш доступним для простих верств населення ЄС, розвинути туризм практично в усіх регіонах Європейського Союзу.

**Висновки.** Круїзний туризм є одним з найбільш розвинутих видів туризму в межах Європейського Союзу. В сучасних умовах масштаби його розвитку є вагомими, проте на шляху його розвитку постає достатньо проблем, які потребують дослідження та вирішення. Європейський Союз володіє необхідним потенціалом для врегулювання поточних актуальних проблем, а також реалізації поточних перспектив розвитку, що своєю чергою посприяє культурному, економічному, соціальному та загальному розвитку ЄС.

#### **Література**

1. Хитрик, С. (2022). Круїзний туризм як перспективна форма водних подорожей в світі. *«MANAGEMENT, ADMINISTRATION AND LAW: PROBLEMS, TRENDS, ACHIEVEMENTS»* (5), 294.
2. Бойко, З.В., Горожанкіна, Н.А., & Грушка, В.В. (2023). Особливості та сутність розвитку круїзного туризму в світі.
3. Тимошук, О. (2024). Реалізація потенціалу круїзного туризму Середземномор'я. *Економічні горизонти*, 1 (27), 18-26.
4. Дзима, А.А., & Миронов, Ю.Б. Проблеми та перспективи розвитку круїзного туризму в Європі. *Організаційний комітет конференції*, 893.
5. Антоненко, І.Я., & Мельник, І.Л. (2019). Перспективні напрями розвитку ринку круїзного туризму. *Електронне фахове видання «Ефективна економіка»*.

**Нужда Вікторія Леонідівна,**  
*студентка групи Т-41(б) гуманітарного факультету  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії  
Науковий керівник:*

**Мозолев Олександр Михайлович,**  
*професор кафедри теорії і методики фізичної культури та валології  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії  
доктор педагогічних наук, професор*

### **КРУЇЗНИЙ ТУРИЗМ В УКРАЇНІ: ШЛЯХИ РОЗВИТКУ РІЧКОВИХ І МОРСЬКИХ КРУЇЗІВ**

**Вступ.** У сучасних умовах розвитку річкових та морських круїзів в Україні ключовим аспектом залишається оцінка можливостей та викликів цього сегмента туризму в умовах воєнного стану. Незважаючи на значний потенціал, що його представляють численні українські річки, озера та Чорне море, основні туристичні маршрути зазнали серйозних обмежень через небезпеку та руйнування інфраструктури.

**Мета статті** – аналіз потенціалу розвитку річкових і морських круїзів в Україні.

**Результати дослідження.** Через війну в Україні круїзний туризм зазнав суттєвих обмежень, адже безпека та інфраструктура були серйозно порушені, що фактично зупинило цей ринок як на Чорному морі, так і на Дніпрі. Зокрема, регіон Чорного моря, де Одеса була важливим круїзним портом, більше не може приймати туристичні судна. Через блокування морських шляхів, загрози атак, постійну військову активність та замінування водних маршрутів колись привабливі туристичні напрямки стали небезпечними для цивільного судноплавства. Інші ключові порти, такі як Миколаїв та Херсон, також не можуть обслуговувати круїзні судна через бойові дії та їхнє стратегічне значення. Щодо річкових маршрутів, зокрема на Дніпрі, де раніше проводилися популярні круїзи, ситуація ще більш критична: артилерійські обстріли, заблоковані або зруйновані порти та підірвані дії на обох берегах призвели до небезпеки та руйнування більшості маршрутів. Окрім цього, туристична інфраструктура, включно з готелями, ресторанами та екскурсійними об'єктами, зазнала великих пошкоджень, а діяльність туристичної галузі зупинилася через загрозу безпеці. Для міжнародних круїзних операторів ризики стали надто високими, що змусило їх скасувати маршрути через Україну, перенести їх у безпечні регіони та переорієнтувати тури для задоволення попиту туристів на стабільні та безпечні місця відпочинку [1].

Україна є унікальною країною з великою кількістю водних ресурсів, які мають значний потенціал для розвитку туристичних напрямків, зокрема водного транспорту і круїзів. На її території розташовано понад 63 тисячі річок, серед яких найбільші – Дніпро, Дністер, Південний Буг, Сіверський Донець і Дунай.

Популяризація внутрішніх круїзів Дніпром та Дунаєм як альтернативи морським подорожам. Крім річок, в Україні налічується близько 20 тисяч озер, кожне з яких має свій унікальний ландшафт і екологічну цінність. Серед найвизначніших – велике прісне озеро Світязь, розташоване у Волинській області, відоме своєю кришталево чистою водою та природною красою, що робить його привабливим для відпочинку і розвитку екотуризму. Ще одне значне озеро – Ялпуг, розміщене поблизу дельти Дунаю, яке також може стати популярною локацією для туристичних активностей завдяки своєму розташуванню та близькості до природного заповідника. Колишні популярні маршрути, зокрема через Одесу, Київ та Херсон, потребують відновлення. Розвиток водного туризму на озерах України відкриває нові можливості для екологічно спрямованих проєктів, які можуть привабити туристів, орієнтованих на збереження природи та культурного спадку країни.

Оскільки круїзи по морю наразі є практично неможливими, акцент потрібно робити саме на розвиток озерного і річкового круїзного туризму. Для цього можна запозичити досвід європейських країн, як, наприклад Фінляндії та Італії. Круїзи по озерах Гарда в Італії та Інарі в Фінляндії є прикладами доступного і різнопланового озерного туризму. Озеро Гарда – найбільше озеро країни, розташоване на півночі Італії, відоме туристичною привабливістю, історичними містами на узбережжі та добре розвиненою інфраструктурою. Круїзи тут тривають в середньому від 1 до 4 годин, ціна варіюється від 10 до 30 євро за стандартні тури та 50-80 євро за ексклюзивні маршрути. Човни для круїзів на

Гарді різноманітні: від великих туристичних поромів до невеликих яхт і навіть екологічних електричних катерів. Круїзи включають зупинки у відомих містах, таких як Сірміоне та Мальчезіне, що дозволяє туристам відвідати старовинні замки та місцеві ринки [2]. Озеро Інарі (Inarijärvi), розташоване в Лапландії, приваблює туристів своєю дикою природою, чистими водами та унікальною культурою корінного народу саамі. Круїзи на Інарі менш комерціалізовані, тривають переважно від 1 до 2 годин, а вартість коливається від 20 до 40 євро [3]. Тут використовують переважно невеликі катери, які курсують між островами, зокрема Саамським музеєм на острові Уконківі. Особливість цих круїзів полягає в тому, що більша частина маршруту проходить крізь природні ландшафти, що робить поїздки релаксаційною.

Українські озера, такі як Світязь, Ялпуг та інші, можуть успішно використовувати європейський досвід організації круїзів, орієнтуючись на екологічний та культурний туризм. Запозичення цього підходу сприятиме розвитку інфраструктури, зокрема створенню коротких і доступних за ціною круїзів, які поєднують водний відпочинок з культурними зупинками, знайомством із місцевими традиціями, фестивалями та ярмарками крафтових виробів. Такі круїзи, залишаючись відносно недорогими, будуть привабливими для широкої аудиторії, включаючи місцевих жителів. Крім того, використання невеликих суден, таких як електрокатери або екологічні човни, зменшить негативний вплив на навколишнє середовище, адже ці плавзасоби виробляють менше шкідливих викидів, зберігаючи екологічний баланс водойм. Впровадження такого підходу на українських озерах сприятиме розвитку сталого туризму, популяризуючи унікальні природні ресурси країни та зберігаючи їх чистими й привабливими для відпочинку та подорожей.

Щоб туристичний продукт став популярним і привабливим для споживачів, місце його розташування повинно мати визначену естетичну або практичну цінність [4]. Інакше кажучи, водойма повинна володіти так званою «туристичною цінністю» – сукупністю властивостей, які роблять озеро, річку, море чи інший водний об'єкт привабливим для відвідувачів і відпочивальників. Ця цінність формується на основі різноманітних факторів, включаючи естетичні особливості, як-от мальовничі ландшафти та природна краса; екологічні характеристики, такі як чистота води та збереження природного середовища; культурно-історичні аспекти, які додають унікальності місцю, зокрема місцеві легенди, історичні пам'ятки чи національні традиції, пов'язані з водоймою. Окрім цього, рекреаційний потенціал, як-от можливість займатися різноманітними видами активного відпочинку, зокрема плаванням, катанням на човнах чи рибальством, також є важливим. Додатково, економічна доступність, тобто можливість привабливих цін та доступних послуг для різних категорій відвідувачів, є значним фактором. Тому, оцінюючи туристичну цінність будь-якої водойми, важливо враховувати весь цей комплекс елементів, адже вони створюють загальну привабливість локації для туристів і сприяють її популярності на туристичному ринку [5]. Круїзний туризм в Україні має значний потенціал, але його розвиток потребує комплексного підходу.

**Висновки.** Отже, Україна має значний потенціал для розвитку річкових та морських круїзів завдяки доступу до Чорного моря, великій мережі річок, таких як Дніпро, Дністер та Південний Буг, а також наявності мальовничих озер і



водосховищ. Чорне море надає можливості для міжнародних маршрутів та розвитку прибережної інфраструктури, тоді як річкові круїзи можуть стати популярними завдяки багатій культурній спадщині та природним ландшафтам уздовж водних шляхів.

### **Література**

1. Бойко, З., Горожанкіна, Н., & Грушка, В. (2024). Тенденції розвитку туризму в Україні в умовах воєнного часу. *Економіка та суспільство*, (59).
2. Пасіні, М. П. (2023). Від Ексклюзиву до Надміру. Довга історія туризму озера Гарда від Прекрасної епохи до надмірного туризму. *Афінський журнал туризму*, 10 (3), 221-242.
3. Нужда, В. Л. (2024). Перспективи розвитку річкових та морських круїзів в Україні. 577-580.
4. Нужда В.Л., Мозолєв, О.М. (2023). Мости України як об'єкти для відвідування туристів. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 21-22 березня 2023 р.)* ХГПА, 65-70.
5. Білик В.В., Чернявська О., Войнікова А. (2022). Маркетинговий підхід до управління формуванням туристичного продукту. *Вісник Хмельницького національного університету*, 1(6). 184–189.

**Петращук Анастасія Олександрівна,**  
студентка групи Т-416 гуманітарного факультету  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії  
Науковий керівник:  
**Гуцал Людмила Антонівна,**  
доцент кафедри туризму, теорії й методики  
фізичної культури та валеології  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії  
кандидат педагогічних наук, доцент

## **РОЛЬ ТУРИЗМУ У ЗБЕРЕЖЕННІ ТА ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ КУЛЬТУРНОЇ СПАДЩИНИ**

**Вступ.** Культурна спадщина – сукупність матеріальних та нематеріальних об'єктів, що мають велике культурне, історичне та естетичне значення для нації, певної групи людей чи спільноти. Вона є однією з основних складових ідентичності націй та народів, що зберігається через архітектурні пам'ятки, традиції, мистецтво, мови та звичаї; результатом багатовікових процесів розвитку людства, та несе важливе значення для передачі досвіду, знань та цінностей у поколіннях. Туризм є однією з найбільших галузей економіки, що динамічно розвивається та виступає не тільки як засіб відпочинку, а й як потужний інструмент для залучення інвестицій, реставрації пам'яток та навчання широких верств населення.

**Мета статті** – дослідити ролі туризму у збереженні культурної спадщини.

**Результати дослідження.** Туризм є важливим інструментом для поширення знань і розвитку культури та історії. Він сприяє залученню

фінансових ресурсів до реставрації культурних історичних об'єктів, їх охорони, стимулює розвиток інфраструктури та забезпечує популяризацію традицій [1].

Одним із напрямків розвитку культурного туризму є створення етнофестивалів, ярмарків, майстер-класів, тематичних екскурсій, які акцентують увагу на народних ремеслах, музиці, гастрономії та інших унікальних рисах культурної спадщини. Вони не лише привертають увагу туристів, а й допомагають зберігати свої традиції в умовах сучасності, забезпечують економічну вигоду від туристичних потоків [2].

На сьогоднішній день, туризм дедалі більше інтегрує цифрові технології, що дозволяє створювати туристичні продукти, які дозволяють більш глибоко зануритись у культурний контекст, та сприяють популяризації серед молодих поколінь, стимулюють інтерес до історії та культури. Такі технології дозволяють відвідати туристичні установи, експонати, архіви не виходячи з дому, що є актуальним на сьогоднішній день у стані пандемії та війни, а також для людей з обмеженими можливостями, та людей по-за межами країни [3].

Водночас, крім позитивного впливу, існують і негативні аспекти. Масовий туризм часто стає причиною руйнування архітектурних пам'яток та природних ландшафтів, змінює традиційний ритм життя місцевої громади через збільшення кількості відвідувачів без відповідного регулювання. Надмірний розвиток інфраструктури та комерціалізація або повна реконструкція пам'яток з метою задоволення попиту туристів може призвести до втрати їх автентичності, змінити їх культурне значення та викривити оригінальний контекст [4].

З метою уникнення подібних наслідків, перспективою є впровадження принципів сталого туризму, які передбачають збалансоване використання ресурсів та збереження культурних цінностей. Серед них – обмеження кількості туристів у вразливих зонах, створення систем моніторингу стану культурних пам'яток, розробка та впровадження нормативно-правових актів щодо відвідуваності об'єктів, тощо.

Збереження культурної спадщини та її популяризації вимагають також активної участі державних органів та міжнародних організацій. Серед них, міжнародні організації, такі як ЮНЕСКО, відіграють важливу роль у формуванні стандартів для збереження культурної спадщини та підтримці об'єктів, що мають світову цінність.

**Висновки.** Туризм є важливим інструментом для збереження та популяризації культурної спадщини, оскільки включає в себе: розвиток інфраструктури, економічну підтримку реставраційних проєктів, освітні та інноваційні підходи до презентації історичних цінностей. Однак, він потребує ретельного планування та управління. Правильний підхід здатен забезпечити економічну вигоду на довгостроковий період, а також збереже автентичність культурної спадщини.

### *Література*

1. Мозолєв О.М. (2021). Туризм як сучасний вид рекреації студентської молоді. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту : матеріали IV всеукр. наук-практ. конф. (Хмельницький, 26 лютого 2021 р.)* : ХГПА, 92–95

2. Безносюк, О. І. (2023). Нематеріальна культурна спадщина та її потенціал у розробці інноваційного туристичного продукту. *Індустрія туризму і гостинності в Центральній та Східній Європі*, (9), 20-29.

3. Погуда, Н. В. (2024). Цифрові технології у туризмі. *Сучасний стан та потенціал розвитку індустрії гостинності в Україні: зб. матеріалів III Всеукр. наук. – практ. конф. (Херсон-Кропивницький, 23 квітня 2024 р.)*. Херсон-Кропивницький: ХДАЕУ, 2024. 263 с.

4. Безкопильний, А. М. (2024). Вплив руйнувань історико-культурної спадщини на розвиток екскурсійно-туристичної сфери. Кваліфікаційна робота. Львів, 93 с.

*Петровський Станіслав Олегович,  
студент групи Т-51м гуманітарного факультету  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

*Науковий керівник:  
Долинська Олеся Олегівна,  
доцент кафедри туризму, теорії і методики  
фізичної культури та валеології  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,  
доктор філософії, доцент*

## **СУЧАСНИЙ СТАН РЕЛІГІЙНОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ НА ПРИКЛАДІ ПОЧАЇВСЬКОЇ УСПЕНСЬКОЇ ЛАВРИ**

**Вступ.** Почаївська Успенська Лавра (Почаївська Лавра) – одна з найважливіших релігійних святинь України, яка щорічно привертає увагу тисяч паломників і туристів. Розвиток релігійного туризму в цьому регіоні залежить від кількох ключових факторів, таких як інфраструктура, політична ситуація та міжрелігійні відносини. Напруженість між різними релігійними течіями, інфраструктурні проблеми та політичні фактори можуть негативно вплинути на розвиток релігійного туризму в Почаївській Лаврі. Війна та поточна політична ситуація в країні лише посилюють ці виклики, створюючи нові перешкоди для сталого розвитку.

**Аналіз сучасних досліджень і публікацій.** Дослідження, присвячені Почаївській Лаврі як об'єкту релігійного туризму, свідчать про різноманітність підходів та інтересів науковців. Зокрема, дослідники вивчають історію паломництва до Лаври, його роль у формуванні релігійної ідентичності українців, а також економічний вплив релігійного туризму на регіон. Микола Костомаров, митрополит Нестор (Піск) та учасники міжнародної наукової конференції «Почаївський феномен: Василіянський монастир Успіння Пресвятої Богородиці в історії та культурі України», як отець Йосиф Кралка та Володимир Мороз, можна виділити серед науковців, які займаються цією темою. Сучасні дослідження підкреслюють важливість збереження автентичності релігійних місць і пошуку балансу між потребами паломників і вимогами сучасного туризму.

**Мета статті** – аналіз сучасного стану та перспектив розвитку релігійного туризму в Почаївській Лаврі з урахуванням історико-культурних та соціально-політичних факторів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Релігійний і паломницький туризм відіграють важливу роль у культурному та духовному житті України. Почаївська Лавра, одна з найважливіших релігійних святинь країни, притягує тисячі паломників і туристів щороку, забезпечуючи їм духовне очищення та зцілення. Лавра була заснована у XIII столітті і за свою багатовікову історію перебувала під юрисдикцією Київської митрополії Константинопольського патріархату понад чотири століття. Вона також належала Греко-католицькій церкві понад 100 років, майже 20 років перебувала у складі Польської православної церкви та була розбудована Російською православною церквою і Українською православною церквою (московського патріархату). Різні релігійні течії залишили свій відбиток на архітектурі та духовній атмосфері, що робить його унікальним місцем для паломництва і туризму, де кожен рік тисячі людей шукають духовного оновлення [1, 2].

Сьогодні Почаївська Лавра залишається одним із найвідвідуваніших релігійних об'єктів в Україні. Відвідувачі приїжджають з різних регіонів України та з-за кордону, щоб знайти духовний мир та ознайомитися з культурною спадщиною. Мотивація відвідувачів варіюється від релігійних потреб до інтересу до історії та архітектури. Однак сучасний стан релігійного туризму в Лаврі стикається з кількома викликами, зокрема політичними конфліктами, інфраструктурними проблемами та міжрелігійними напруженнями. Політична ситуація в Україні має суттєвий вплив на розвиток релігійного туризму в Почаївській Лаврі. Війна та політична нестабільність створюють значні перешкоди для стабільного розвитку туристичної галузі. Дослідження показують, що політичні конфлікти, міжнаціональні суперечності та невизначеність щодо майбутнього країни відлякують як вітчизняних, так і іноземних паломників [6, 7]. Незважаючи на ці виклики, Лавра продовжує приваблювати паломників, а релігійний туризм залишається важливим фактором для розвитку регіону.

Однією з основних проблем Почаївської Лаври є напруженість між різними релігійними течіями, зокрема між Православною церквою України (ПЦУ) та Українською православною церквою Московського патріархату (УПЦ МП). Офіційно УПЦ МП не визнає канонічність ПЦУ і вважає її розкольниками, що створює додаткове напруження та ускладнює ситуацію з відвідуваністю Лаври. Наприклад, ПЦУ та УПЦ МП мають різні підходи до проведення богослужінь, що може впливати на вибір паломників на користь однієї з конфесій. Напруженість між цими двома церквами також відображається в законодавчих ініціативах та судових спорах щодо права власності на релігійні об'єкти. Це напруження відштовхує частину паломників та туристів, які прагнуть уникнути конфліктних ситуацій під час своїх візитів [6, 7].

Почаївська Лавра має великі перспективи для розвитку релігійного туризму. Включення нових туристичних маршрутів, підвищення якості обслуговування та проведення маркетингових кампаній можуть значно збільшити туристичний потік. Наприклад, створення спеціальних туристичних маршрутів, які включають відвідування історичних храмів, монастирів та інших культурних пам'яток, допоможе залучити ширшу аудиторію. Маркетингові

кампанії, спрямовані як на вітчизняних, так і на іноземних туристів, дозволять підвищити популярність Лаври не лише в Україні, але й за її межами [2, 3, 4].

Інвестиції в інфраструктуру мають важливе значення для забезпечення комфортних умов для паломників і туристів. Це включає розвиток готельної бази, закладів харчування, транспорту та інформаційних центрів. Поліпшення інфраструктури не тільки підвищить комфортність перебування, але й сприятиме тривалому зростанню туристичного потоку. Організація релігійних заходів, таких як святкування релігійних свят, конференції та семінари, може залучати значну кількість паломників. Ці заходи створюють можливості для духовного збагачення та соціального спілкування, що робить їх привабливими для відвідувачів з різних регіонів та країн. Співпраця з іншими релігійними організаціями та місцевими громадами може забезпечити стійкий розвиток релігійного туризму. Це сприятиме створенню мережі підтримки, що включає як релігійні, так і світські установи, для спільного розвитку туризму. Також важливо враховувати інтереси місцевих жителів, забезпечуючи їх участь у плануванні та реалізації туристичних проєктів [1, 2, 3, 5].

Однією з перспективних можливостей для розвитку релігійного туризму є співпраця між конфесіями. Ця співпраця може бути спрямована на спільну організацію паломницьких маршрутів, проведення релігійних заходів та культурних подій, що сприятиме залученню більшої кількості відвідувачів. Спільні зусилля можуть допомогти підвищити рівень обслуговування паломників, зберегти та популяризувати культурну спадщину Почаївської Лаври, а також зміцнити міжконфесійний діалог та співпрацю.

**Висновки.** Сучасний стан релігійного туризму на прикладі Почаївської Лаври демонструє значний потенціал для розвитку, але стикається з низькою викликом. Напруженість між різними релігійними течіями, політичні конфлікти та інфраструктурні проблеми впливають на привабливість Лаври для паломників і туристів. Однак, зосередження зусиль на вирішенні цих проблем, зокрема передача Лаври під власність ПЦУ, може сприяти зменшенню напруженості, покращенню інфраструктури та залученню більшої кількості відвідувачів. Релігійний туризм має важливе значення для культурного та духовного розвитку регіону, і його підтримка забезпечить збереження історичної та духовної спадщини Почаївської Лаври.

### Література

1. Костомаров, М. (2020). Історія Почаївської Лаври. – Київ: Вид-во "Мистецтво". 240 с.
2. Митрополит Нестор (Писько). (2022). Паломництво до Почаївської Лаври. – Львів: Вид-во "Світ". С. 10–150.
3. Кралька, Й. (2021). Почаївський феномен: Базиліанський монастир Успіння Благодатної Диви Марії в історії та культурі України. – Тернопіль: Вид-во "Підручники і посібники". С. 50–300.
4. Мороз, В. (2019). Економічний вплив релігійного туризму на регіон. – Харків: Вид-во "Основа". С. 25–175.
5. Щитина, Ю.О., Мозолев, О.М. (2021). Історичні аспекти появи та розвитку релігійного туризму. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту : матеріали IV всеукр. наук-практ. конф. (Хмельницький, 26 лютого 2021 р.)* : ХГПА, 186–190.

6. Київський міжнародний інститут соціології. (2023). Опитування щодо релігійної самоідентифікації українців [Електронний ресурс]. Київський міжнародний інститут соціології. – Режим доступу: <https://kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1129&page=1>.

7. Радіо Свобода. (2023). Релігійна ситуація в Почаївській Лаврі [Електронний ресурс]. Радіо Свобода. – Режим доступу: <https://www.radiosvoboda.org/a/pochayiv-lavra-obshuky-zminy/32227335.html>.

*Побута Катерина Володимирівна,  
студентка групи Т-21 гуманітарного факультету  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії  
Науковий керівник:  
Долинська Олеся Олегівна,  
доцент кафедри туризму, теорії і методики  
фізичної культури та валеології  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,  
доктор філософії, доцент*

## **СУЧАСНА ЕКСКУРСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ТУРИСТИЧНОГО БІЗНЕСУ**

**Вступ.** Екскурсійна діяльність є невід’ємною частиною туристичної індустрії, яка забезпечує глибше пізнання історичних, культурних, природних та соціально-економічних особливостей різних регіонів. У сучасних умовах глобалізації та цифровізації туристичних послуг екскурсійна діяльність набуває нових форм, адаптуючись до змін у запитах споживачів та впровадження інноваційних технологій. Сучасний турист прагне не лише стандартного огляду пам’яток, а й інтерактивного елементу. Це стимулює розвиток нових екскурсійних форматів, таких як квест-екскурсії, екологічні маршрути, а також використання віртуальної та доповненої реальності для створення унікального туристичного продукту [1].

**Мета статті** – розкрити сучасний стан екскурсійної діяльності, висвітлюючи основні напрямки розвитку.

**Результати дослідження.** Екскурсійна діяльність є складовою туристичної індустрії, яка передбачає організацію подорожей з метою відвідування та ознайомлення з різноманітними об’єктами, пам’ятками історії та культури, природними ландшафтами та іншими атракціями. Вона може включати як індивідуальні, так і групові екскурсії, що проводяться професійними гідами або екскурсоводами. Основна мета цієї діяльності – надання інформації про відвідувані місця, а також створення захопливого та пізнавального досвіду для туристів. Екскурсійна діяльність має давнє коріння та еволюціонувала разом із розвитком людства. Історія розвитку екскурсійної діяльності змінювалася відповідно до змін у побуті людей. Екскурсійна діяльність продовжує змінюватися, адаптуючись до сучасних запитів суспільства та нових технологій [2].

Однією з ключових тенденцій сучасної екскурсійної діяльності є активне впровадження цифрових технологій. Мобільні додатки, віртуальна та доповнена реальність значно розширюють можливості туристичних компаній, дозволяючи створювати інтерактивні маршрути та персоналізовані екскурсії. Такі інструменти не лише роблять подорожі зручнішими, а й сприяють глибшому зануренню туристів в історичний та культурний контекст відвідуваних місць.

Зростаючий інтерес до автентичного досвіду змушує туроператорів пропонувати індивідуалізовані тури, що включають безпосереднє спілкування з місцевими жителями, участь у традиційних заходах та знайомство з гастрономічними особливостями регіону. Такий підхід підсилює емоційний зв'язок туристів із місцевою культурою та сприяє формуванню унікального екскурсійного продукту.

Окрему увагу в сучасному туризмі приділяють питанням сталого розвитку. Туристи все частіше надають перевагу екологічно відповідальним маршрутам, що не завдають шкоди природі та підтримують місцеві громади. У відповідь на цю тенденцію з'являються екскурсії, орієнтовані на збереження природного середовища та популяризацію екологічного способу життя.

В умовах глобалізації екскурсійна діяльність набуває ще більшого значення як засіб культурного обміну. Подорожуючи різними країнами, туристи отримують змогу краще розуміти традиції та особливості інших народів. Водночас важливим викликом залишається збереження локальної культурної спадщини, що потребує балансу між популяризацією туристичних об'єктів і їхньою автентичністю. Інновації в екскурсійній діяльності відіграють ключову роль у збагаченні та покращенні досвіду туристів. На сьогоднішній день в туристичному бізнесі активно використовують технології доповненої та віртуальної реальності (AR/VR). Завдяки цим технологіям туристи можуть «подорожувати в часі», переглядаючи реконструкції історичних місць або відвідуючи музеї в інтерактивному форматі. Використання аудіогідів та мобільних додатків дозволяє туристам самостійно досліджувати місцевість у зручний час, отримуючи професійний аудіосупровід [3].

Квест-екскурсії – це інтерактивний формат екскурсій, який поєднує елементи класичної пізнавальної прогулянки з грою. Учасники виконують завдання, шукають підказки, розгадують загадки та поступово відкривають нові локації, пов'язані з історією чи культурою місцевості.

Квести, інтерактивні завдання, загадки та елементи гри роблять екскурсії більш захопливими. Замість традиційних екскурсій з'являються театралізовані екскурсії. Театралізовані екскурсії – це унікальний формат екскурсійної діяльності, що поєднує класичний огляд історичних місць із театральним дійством. Вони залучають глядачів у подорож у часі через костюмованих акторів, інтерактивні сцени та відтворення історичних подій. Такі формати популярні у замках Західної Європи [4].

Ці інновації сприяють розвитку екскурсійної діяльності та забезпечують туристам унікальний, цікавий та запам'ятовуваний досвід подорожей. Сприяють популяризації туристичних місць, особливо тих які лише розвиваються. Використання інноваційних екскурсій допомагає залучати та зацікавити дітей та молодь [5].

**Висновки.** Сучасна екскурсійна діяльність повинна відповідати викликам часу, інтегруючи новітні технології, соціальні запити та економічні реалії. Для успішного розвитку необхідно впроваджувати інноваційні підходи та адаптивні формати. Популярність здобудуть ті екскурсійні маршрути, які орієнтовані на персоналізований досвід та відповідають уподобанням сучасних туристів.

#### **Література**

1. Селіонова, А.Л. (2023). Сучасні тенденції розвитку екскурсійної діяльності в Україні. *Кваліфікаційна робота*. Київ 24 с.
2. Лисюк, Т.В., Терещук, О.С., & Дмитрук, О.О. (2018). Екскурсійне обслуговування у структурі туристичного продукту. *Причорноморські економічні студії*, 28 (1), 175-178.
3. Долинська, О.О. (2023). Перспективи розвитку фестивального туризму в Хмельницькій області. *Географія та туризм: наук. зб.. Київ: Альфа-ПІК. Вип. 71*, 15-19.
4. Долинська О.О. Шоробура І.М., Біницька О.П. (2023). Інновації в туризмі. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Сер. Географія. Тернопіль*, 2,(55), 58-64.
5. Селіонова, А. Л. (2023). Сучасні тенденції розвитку екскурсійної діяльності в Україні. *Кваліфікаційна робота*. Київ. 24 с.

**Романовська Софія Андріївна,**  
*студентка групи Т-21(б) гуманітарного факультету*  
*Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*  
Науковий керівник:  
**Ацегейда Інна Павлівна,**  
*старший викладач кафедри туризму*  
*Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

## **АДАПТАЦІЯ ЕКСКУРСІЙНИХ ПРОГРАМ ДЛЯ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ**

**Вступ.** За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ, 2023), 1,3 мільярда людей – близько 16% населення планети – мають значну інвалідність. Доступність туристичних об'єктів, продуктів і послуг для всіх повинна бути центральною частиною будь-якої відповідальної та сталої туристичної політики. Інклюзивний туризм є важливою складовою соціальної рівності та сприяє залученню людей з особливими потребами до активного життя. Проте значна частина екскурсійних програм не враховує потреб осіб із порушеннями опорно-рухового апарату, зору, слуху тощо.

**Метою статті** – аналіз підходів до адаптації екскурсійних програм для осіб з інвалідністю та розробка рекомендацій щодо їх удосконалення.

**Результати досліджень.** Міжнародні документи загалом спрямовані на забезпечення прав і свобод кожного, а також їх рівності для всіх, а також на заборону будь-якої дискримінації. Наприклад, ст. 5 Конвенції ООН про права осіб з інвалідністю закріплює, що держави її учасниці забороняють будь-яку дискримінацію за ознакою інвалідності. В свою чергу національним законодавством, а саме ст. 1 Закону України «Про основи соціальної захищеності



осіб з інвалідністю в Україні» дискримінація осіб з інвалідністю забороняється й переслідується за законом [1]. В Законі України «Про туризм» зазначено, що державна політика у галузі туризму повинна здійснюватися на основі «забезпечення доступності туризму та екскурсійних відвідувань для дітей, молоді, людей похилого віку, осіб з інвалідністю та малозабезпечених громадян шляхом запровадження пільг стосовно цих категорій осіб» [2].

На основі аналізу наукових джерел [3; 4] можна виділити кілька основних бар'єрів доступності туристичних маршрутів:

- фізичні – відсутність пандусів, ліфтів, тактильних покажчиків, спеціально обладнаних зон;
- інформаційні – недостатність аудіо- або тактильних матеріалів, відсутність екскурсій жестовою мовою;
- організаційні – недостатня підготовка персоналу, брак інформації про доступні маршрути.

Подолання цих бар'єрів є ключовим завданням адаптації екскурсійних програм.

Крім того, при розробці екскурсійних програм для осіб з обмеженими можливостями слід враховувати такі умови:

- універсальний дизайн – створення маршрутів, що підходять для всіх відвідувачів, незалежно від фізичних можливостей;
- доступність інформації – використання аудіогідів, тактильних схем, шрифту Брайля, субтитрів для осіб з вадами слуху;
- комфорт та безпека – облаштування зручних зон відпочинку, розміщення попереджувальних знаків, адаптація транспорту;
- індивідуальний підхід – врахування особливих потреб кожної групи відвідувачів.

На практиці застосовуються такі методи адаптації екскурсійних програм:

- фізична адаптація (обладнання туристичних маршрутів пандусами, ліфтами, спеціальними доріжками; використання транспорту з низькою підлогою або спеціальними підйомниками; організація доступних зон відпочинку та санітарних приміщень;
- інформаційна адаптація (створення аудіогідів з докладним описом об'єктів; використання тактильних карт, 3D-макетів пам'яток; надання жестової або субтитрованої екскурсії для людей із порушеннями слуху;
- організаційні заходи (навчання екскурсіводів роботі з особами з інвалідністю; розробка спеціальних маршрутів з урахуванням потреб різних категорій туристів; інформування громадськості про наявні доступні екскурсії).

Світовий досвід демонструє успішні проекти з адаптації екскурсійних маршрутів. Наприклад, у європейських країнах популярними є екскурсії з тактильними моделями історичних пам'яток для людей із порушеннями зору, а музеї дедалі частіше впроваджують мультимедійні гіді, доступні для всіх категорій відвідувачів [5].

В Україні також існують ініціативи щодо створення інклюзивного туризму, наприклад, адаптація маршрутів у Києві, Львові та інших туристичних містах. Однак для широкого впровадження подібних практик необхідні державні програми підтримки.

**Висновки.** Адаптація екскурсійних програм для осіб з інвалідністю є важливим напрямом розвитку сучасного туризму. Подолання фізичних, інформаційних та організаційних бар'єрів робить туристичну сферу доступною для всіх. Запроваджені інклюзивні екскурсії сприяють соціальній інтеграції осіб з інвалідністю та їх активній участі у культурному житті. Для ефективної адаптації екскурсійних програм необхідно розробити комплексні стратегії, що поєднують універсальний дизайн, сучасні інформаційні технології та спеціалізоване навчання екскурсководів. Тільки завдяки спільним зусиллям державних органів, бізнесу та громадськості можна створити дійсно доступний та комфортний туристичний простір.

#### **Література**

1. Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні : Закон України від 21.03.1991 р. №875-ІІІ. Верховна Рада України : веб-сайт. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/875-12#Text> (дата звернення: 18.03.2025).
2. Закон України «Про Туризм». URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/324/95-> (дата звернення: 27.03.2025).
3. Мозолев, О.М. (2021). Вимоги до організації та надання послуг у інклюзивному туризмі. *Збірник наукових праць SCIENTIA*. Valencia, Kingdom of Spain: European Scientific Platform, 48-51.
4. Стесенко, З.Д., Мозолев, О.М. (2021). Інклюзивний туризм: сутність та специфіка його організації. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту : матеріали IV всеукр. наук-практ. конф. (Хмельницький, 26 лютого 2021 р.) : ХГПА, 144–149.
5. Чупіна, К.О. (2020). Аналіз розвитку інклюзивного туризму закордоном. *Вісник ХНУ імені ВН Каразіна. Серія «Міжнародні економічні відносини. Економіка. Країнознавство. Туризм*, 121-127.

**Ступницька Альона Петрівна,**  
*студентка групи Т-416 гуманітарного факультету*  
*Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*  
*Науковий керівник:*  
**Долинська Олеся Олегівна,**  
*доцент кафедри туризму, теорії й методики*  
*фізичної культури та валєології*  
*Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,*  
*доктор філософії, доцент*

### **ОСОБЛИВОСТІ СІЛЬСЬКОГО ЗЕЛЕНОГО ТУРИЗМУ СЬОГОДЕННЯ**

**Вступ.** Сільський зелений туризм – це одна з найбільш перспективних форм відпочинку, що набирає популярності навіть в умовах військового стану. Війна значно вплинула на туристичний сектор України, зокрема розвиток сільського туризму. В перші дні повномасштабного вторгнення багато садиб які приймали туристів прихистили в себе переселенців, які вимушено покинули свої домівки. Часина з них через деякий час поїхали, а частина залишилася та почали працювати у сфері сільського туризму. Отже, попри все він залишається

важливим елементом підтримки економіки місцевих громад та покращення психоемоційного здоров'я людей. У цей складний період сільський туризм адаптується до нових реалій, забезпечуючи безпечний та екологічний відпочинок для внутрішніх туристів.

Розвиток та особливості сільського зеленого туризму висвітлено в працях А. Зінченко, М. Костриця, М. Білої, О. Мозолева, А. Печенюк, М. Рутинської, О. Долинської, І. Шоробури та ін.

**Мета статті** – аналіз особливостей сільського зеленого туризму сьогодення.

**Виклад основного матеріалу.** На сьогоднішній день, сільський зелений туризм набуває все більшого значення [1; 2], тому що:

- став прилистом для переселенців – багато садиб почали приймати людей, які втратили свої домівки через повномасштабне вторгнення росії в Україну.

- сприяє економічній стабільності у селах – розвиток сільського зеленого туризму дозволяє зберегти робочі місця, підтримує місцевих фермерів що мають власне виробництво господарство та виробництво сільськогосподарської продукції;

- підтримує діяльність волонтерів – багато власників агросадиб частину своїх прибутків віддають волонтерам для забезпечення потреб Збройних Сил України, а також мирних людей які постраждали від військових дій.

- забезпечує своєрідну психологічну реабілітацію військових та цивільних постраждалих внаслідок воєнних дій – відпочинок на природі сприяє зниженню рівня стресу та покращення емоційного стану людей.

До основних особливостей сільського туризму у воєнний період можна віднести такі характерні риси:

1. *Безпека та адаптація.* Садоби повинні облаштовувати додаткові заходи безпеки, укриття а також координація з місцевою владою щодо безпеки регіону та інформування туристів про усі можливі ризики.

2. *Допомога вимушеним переселенцям.* Багато садиб і до сьогодні приймають переселенців яким потрібна допомога із житлом, забезпечуючи їм гарні умови проживання та можливість пройти реабілітацію як психологічну так і фізичну.

3. *Сприяння волонтерської діяльності.* Власники агросадиб часто допомагають волонтерам зі збором коштів, одягу, продуктів харчування та інших матеріальних засобів для потреб ЗСУ та людей які постраждали унаслідок військових дій тощо.

4. *Збереження та відродження традицій.* Сільський зелений туризм зберігає традиції наших предків. Саме в селах місцеві жителі зберігають національні та регіональні традиції у побуті та сім'ї, у той час коли більшість містян про них вже давно забули [3; 4].

Отже, перспективи розвитку сільського зеленого туризму залишаються позитивними завдяки:

- державним та міжнародним програмам підтримки малого та місцевого бізнесу;

- використання реклами у соціальних мережах для залучення нових туристів;

- створення нових туристичних маршрутів у регіонах, які на даний час безпечні;
- активному розвитку волонтерського, лікувально-оздоровчого та спортивного туризму.

**Висновки.** Сільський зелений туризм у період військового стану відіграє важливу роль для економіки країни, так і для підтримки місцевого населення (надаючи нові робочі місця). Та попри всі перепони сільський туризм адаптується до нових умов. Та для того щоб він не припинив своє існування він потребує підтримки від держави, компетентного підходу та молодого мислення.

### **Література**

1. Роїк, А.П., Долинська, О.О. (2023). Особливості розвитку сільського зеленого туризму сьогодення. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 21-22 березня 2023 р.)*, ХГПА, 87-90.
2. Мозолєв, О.М. (2022). Сучасний стан та перспективи розвитку сільського зеленого туризму в Україні. *The VI International Scientific and Practical Conference «Innovations technologies in science and practice», February 15 – 18, 2022, Haifa, Israel*. 576-579.
3. Холодок, В.Д. (2023). Управління туризмом на регіональному рівні в умовах війни та стратегії на майбутнє. *Таврійський науковий вісник. Серія: Економіка*, (16), 206-214.
4. Коснюк, А.В. (2024). Сільський туризм як перспективний напрям розвитку туристичної галузі України. Кваліфікаційна робота. Київ. 24 с.

*Хмара Марина Анатоліївна,  
викладач кафедри туризму,  
теорії і методики фізичної культури та ваєології  
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

## **ІНКЛЮЗИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ**

**Вступ.** Інклюзивний туризм – це туризм, доступний для людей з усіма типами інвалідності. Він дає можливість людям з інвалідністю подорожувати, відпочивати та отримувати нові враження нарівні з іншими людьми [4]. Інклюзивний туризм – це сучасний вид туризму, який дозволяє включити в туристичну діяльність будь-яку людину, незалежно від її фізичних можливостей, з урахуванням особливостей її фізично-психологічного стану і розглядається, насамперед, як потужний засіб активної реабілітації, який структурно включає в себе медичні, психологічні, педагогічні, фізичні, професійні, трудові, фізкультурно-спортивні та соціально-побутові заходи [2].

Дослідження процесу інтеграції людей з інвалідністю в соціум, розробка ключових принципів, механізмів, напрямів, обґрунтування практичних рекомендацій даного процесу та вирішення супутніх проблем є важливим і актуальним завданням українського суспільства.

Аналіз стану та проблем розвитку інклюзивного туризму в Україні необхідне для розуміння шляхів його подальшого розвитку. Використовуючи

досвід і практичні напрацювання в цьому напрямі провідних європейських країн, можна вже сьогодні покращити ситуацію.

**Мета статті** – аналіз проблеми соціалізації людей з обмеженими можливостями в процесі організації туристичних подорожей.

**Результати дослідження.** Люди з особливими потребами є специфічною категорією споживачів. Складність туризму для людей з обмеженими можливостями полягає у відсутності нормативно-правової бази, достатньої кількості фахівців, які знають потреби цієї категорії туристів та специфіку їх туристичного обслуговування. Організація туристичних послуг для них передбачає обов'язкове врахування не лише побажань подорожуючого до обраного туру, але і його медичних показань, фізичних можливостей та, при необхідності, можливості забезпечити належне медичне обслуговування [3].

Інклюзивний туризм виконує ряд різних функцій, чим визначається його соціальна значимість: освітня, виховна, спортивна, оздоровча та інші. Освітня функція дозволяє отримати нові знання та вміння. Виховна формує почуття єднання, спільності з іншими туристами. Спортивна функція забезпечує відновлення та підтримку фізичних сил. Оздоровча функція уособлює сприятливий вплив навколишнього середовища на людський організм [4].

Основними формами організації інклюзивного туризму є:

- самостійна мандрівка людини з інклюзією;
- подорож з залученням супроводжуючих, які є членами сім'ї, друзями чи опікунами;
- подорож з залученням супроводжуючих осіб, що є волонтерами, або отримують оплату від благодійних організацій;
- подорож з людиною, залученою в якості супроводжуючого за рахунок зменшеної ціни на тур (зазвичай, це студенти або молодь віком 19-24 років, з обмеженими фінансовими можливостями).

Найпоширенішим є варіант подорожі з супроводом членів сім'ї. Проте, останнім часом набувають популярності групові мандрівки, в яких туристи поділені на пари, один з яких супроводжує іншого, що має певні фізичні обмеження. Така подорож має економічно вигідний характер і для супроводжуючих, які можуть отримати суттєві знижки на туристичний продукт, і для сім'ї особи з інклюзією, так як немає необхідності оплачувати обидва тури (для туриста з особливими потребами і його родича), а також сприяє розвитку не тільки інклюзивного туризму, а й усієї туристичної галузі в цілому [4].

Організація послуг харчування передбачає наявність кав'ярень, барів, ресторанів, які обладнані пандусами, вбиральнями, доступними для людей з інвалідністю і також забезпечують безперешкодне переміщення всередині приміщення і по його території. Дизайн меблів має враховувати потреби маломобільних людей на візках. Меню повинне бути з доступним текстом та включати страви, які б підходили людям з ферментною недостатністю, серед яких діабетики, люди, що страждають харчовою алергією та інші.

Інклюзивний туризм сприяє соціальній інклюзії людей з обмеженими можливостями, даючи їм можливість подорожувати, спілкуватися з людьми та отримувати нові враження. Це також може покращити якість життя людей з обмеженими можливостями, даючи їм можливість жити більш повноцінним життям. І, що не менш важливо, може допомогти змінити стереотипи щодо людей

з обмеженими можливостями та сприяти формуванню більш толерантного та інклюзивного суспільства [5].

За останнє десятиріччя спостерігаємо значні кроки вперед в обслуговуванні людей з особливими потребами. Водночас ще залишаються невирішені проблеми. Насамперед це двосторонній інформаційний бар'єр, між турфірмами і людьми з особливими потребами, яким важко отримати інформацію про послуги, особливо складним питанням є доступ до інформації для осіб з порушеннями зору та слуху, так як джерел туристичної інформації, адаптованих для них, вкрай мало. З іншого боку, недостатньо кваліфікованим працівникам досить складно зрозуміти потреби осіб з обмеженими можливостями та зможти задовольнити їхні запити. Існують також і внутрішні бар'єри для неповносправних людей: прагнення до ізоляції, жалість до себе, недовіра до оточуючих та страх їх реакції (насмішок, жалості, гіперопіки і т. д.). Сукупність цих факторів породжує недовіру осіб з обмеженими можливостями до туристичної галузі [6].

**Висновки.** Інклюзивний туризм сприяє соціальній інклюзії людей з обмеженими можливостями, даючи їм можливість подорожувати, спілкуватися з людьми та отримувати нові враження. Універсальним є такий спосіб організації туристичної подорожі людей з обмеженими можливостями, який був би зручний для всіх членів суспільства без виключень: людей похилого віку, осіб з різними формами інвалідності, батьків з дитячими колясками тощо. Інклюзивний туризм має зайняти гідне місце серед засобів реабілітації осіб з інвалідністю, що дасть можливість відновлення психофізіологічного стану та активної соціальної адаптації.

### Література

1. Стесенко З.Д., Мозолев О.М. (2021). Інклюзивний туризм: сутність та специфіка його організації. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали IV всеукр. наук-практ. конф.* (Хмельницький, 26 лютого 2021 р.: ХГПА, 144–149.
2. Хмара М.А. (2023). Вдосконалення системи розвитку інклюзивного туризму в Україні. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VI всеукр. наук-практ. конф.* ХГПА, 94–97.
3. Мозолев О.М. (2021). Вимоги до організації та надання послуг у інклюзивному туризмі. *Збірник наукових праць SCIENTIA. Valencia, Kingdom of Spain: European Scientific Platform*, 48–51.
4. Яріко М.О. (2017). Філософія інклюзивного туризму. *Культура України*. (58), 119–128.
5. Mozolev, O., Marusynets, M., Zdanevych, L., Smuk, O. and Chehi, T. (2021). Children's Socialization in Family-Style Orphanages. *Open Journal of Social Sciences*, 9(7), 154–167. DOI:[10.4236/jss.2021.97010](https://doi.org/10.4236/jss.2021.97010).
6. Кравчук, Л.С. (2022). Сучасний стан розвитку туризму для людей з обмеженими фізичними можливостями в Україні. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту : матеріали V всеукр. наук-практ. конф.* ХГПА, 42–45.

## **ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ЕКСКУРСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Вступ.** Екскурсійна діяльність є важливим інструментом для освіти, відпочинку та розвитку суспільства. Сучасні туристи, особливо молодь, очікують не просто пасивного споглядання під час екскурсії, а активної участі в ній. Інтерактивні технології, такі як віртуальна та доповнена реальність, ігри, квести, дозволяють зробити екскурсію захопливою та незабутньою. Це сприяє кращому засвоєнню інформації, адже людина, яка активно взаємодіє з матеріалом, краще його запам'ятовує.

Дослідження використання інтерактивних технологій в екскурсійній діяльності проводили як українські, так і зарубіжні науковці. Кифяк В.Ф. досліджував впровадження сучасних технологій у туристичний бізнес [1]. Мальська М.П. аналізувала тенденції розвитку туристичної індустрії, включаючи цифровізацію туризму [2]. Бойко М.Г. вивчав використання цифрових технологій у туризмі та екскурсійній діяльності [3]. Д. Бухаліс вивчав "смарт-туризм", використання мобільних технологій, доповненої реальності та big data в туризмі. Також багато досліджень у цій сфері проводять міжнародні організації, зокрема UNWTO (Всесвітня туристична організація) та Європейська комісія з питань туризму.

**Мета статті** – ознайомити із основними видами інтерактивних технологій в екскурсійній діяльності, проблемами та перспективами розвитку інтерактивного підходу в екскурсійній справі.

**Результати дослідження.** Світ стає все більш цифровим, і туристична галузь не є винятком. Використання інтерактивних технологій є необхідним для того, щоб залишатися конкурентоспроможними та відповідати очікуванням сучасних туристів. Вони дозволяють зробити подорожі більш захоплюючими, зручними та інформативними, показати те, що неможливо побачити в реальності. Інтерактивні технології можуть зробити екскурсії доступнішими для людей з обмеженими можливостями. Наприклад, віртуальні екскурсії дозволяють побачити місця, які важко відвідати фізично.

Інтерактивні методи відіграють значну роль у сприйнятті інформації туристами, оскільки вони допомагають туристам краще зрозуміти контекст і значення побаченого, створюють відчуття спільноти та збагачують подорож, оскільки можуть стимулювати спілкування між туристами, обмін досвідом та враженнями.

В екскурсійній діяльності використовують різноманітні види інтерактивних технологій.

Технології віртуальна реальність (VR) та доповнена реальність (AR) дозволяють відвідувачам поринути в історичні події, побачити, як виглядали місця в минулому, або взаємодіяти з віртуальними об'єктами, "перенестися" в інший час чи місце. Це особливо важливо для музеїв та історичних місць, де

потрібно відтворити атмосферу минулого. Наприклад, VR може відтворити битву, а AR - накласти історичні зображення на сучасні будівлі.

Аудіогіди дозволяють відвідувачам слухати інформацію про експонати або місця в зручному для них темпі. Вони можуть бути доступні на різних мовах і містити додаткову інформацію, таку як інтерв'ю з експертами або історичні записи.

Сенсорні екрани та інтерактивні дисплеї допоможуть відвідувачам досліджувати експонати, переглядати зображення, відео та іншу інформацію. Вони також можуть містити ігри та вікторини, щоб зробити екскурсію більш інтерактивною.

Мобільні додатки надають туристам доступ до інформації про місцеві визначні пам'ятки, ресторани, готелі та інші послуги. Вони також можуть пропонувати інтерактивні карти, аудіогіди та інші корисні функції та містити інтерактивні елементи, такі як квести та ігри.

Ігри та квести можуть зробити екскурсію більш захоплюючою та цікавою, особливо для дітей. Вони можуть включати в себе пошук підказок, розгадування головоломок та виконання завдань.

QR-коди дозволяють швидко отримувати доступ до додаткової інформації про експонати або місця. Відвідувачі можуть сканувати QR-коди за допомогою своїх смартфонів, щоб переглядати зображення, відео або веб-сторінки.

Активізують пізнавальну діяльність туристів інтерактивні методи колективно-групового навчання такі як «Мозковий штурм», «Мозаїка», «Аналіз ситуації», «Броунівський рух», «Дерево рішень», «Мікрофон» допомагають вільніше висловлюватися, долати стереотипи, відпрацьовувати уміння говорити по суті й переконливо.

Інтерактивний підхід в екскурсійній справі відкриває нові можливості для залучення туристів та підвищення якості послуг. Однак, як і будь-яка інновація, він стикається з низкою проблем. Впровадження сучасних технологій, таких як VR/AR, вимагає значних фінансових вкладень, але не всі екскурсійні компанії можуть собі це дозволити. Крім того, необхідно постійно оновлювати обладнання та програмне забезпечення. Також існує ризик технічних збоїв, які можуть зіпсувати враження від екскурсії.

Для успішного використання інтерактивних технологій екскурсоводи повинні володіти не лише знаннями з історії та культури, але й навичками роботи з сучасними технологіями. Потрібні спеціалізовані навчальні програми.

Надмірне захоплення технологіями може призвести до того, що екскурсія перетвориться на сухий перегляд віртуальних об'єктів. Важливо зберегти баланс між технологіями та "живим" спілкуванням з екскурсоводом.

Не у всіх туристичних місцях є необхідна інфраструктура для використання інтерактивних технологій (наприклад, стабільний інтернет).

Потрібно розробити чіткі стандарти та правила використання інтерактивних технологій в екскурсійній справі, щоб забезпечити якість та безпеку послуг.

Успішне впровадження інтерактивних технологій у туристичну діяльність вимагає комплексного підходу, що враховує потреби як туристів, так і туристичних організацій. Розглянемо ключові умови для перспективного розвитку інтерактивного підходу.



Технології повинні надавати персоналізований досвід, враховуючи інтереси, вподобання та потреби кожного туриста та бути доступними на різних платформах (мобільні пристрої, веб-сайти, інтерактивні кіоски) та мовами. Інтерфейс має бути інтуїтивно зрозумілим та легким у використанні, незалежно від рівня технічної підкованості користувача [4].

Контент повинен бути точним, актуальним, інформативним, цікавим та захоплюючим, використовуючи мультимедійні елементи (відео, 3D-моделі, інтерактивні карти), надаючи туристам цінну інформацію про місце призначення, відображати автентичну культуру та історію місця призначення, уникаючи стереотипів та кліше.

Необхідно забезпечити доступ до швидкого та надійного інтернету в туристичних зонах. Технології повинні бути сумісними з різними пристроями та операційними системами.

Важливо налагодити співпрацю з туристичними організаціями, готелями, музеями та іншими закладами для інтеграції технологій у їхні послуги. Це допоможе розробляти інноваційні та ефективні рішення, а підтримка місцевої влади є важливою для створення сприятливого середовища для розвитку інтерактивних технологій.

Необхідно навчити персонал туристичних організацій використовувати інтерактивні технології та надавати підтримку туристам. Забезпечувати своєчасну та ефективну технічну підтримку для користувачів. Збирати відгуки від користувачів для постійного вдосконалення технологій. Використання соціальних мереж, онлайн-реклами та інших цифрових каналів для просування інтерактивних технологій.

**Висновки.** Інтерактивні технології відіграють все більш важливу роль у сучасній туристичній індустрії. Використання інтерактивних методів у туризмі продовжує зростати, оскільки технології стають все більш доступними та розвиненими. Вони можуть бути використані для створення нових туристичних маршрутів, квестів, ігор та інших розваг. Тому впровадження інтерактивних технологій дозволяє екскурсійним компаніям виділитися на ринку та залучити більше клієнтів.

### Література

1. Кифяк, О.В. (2014). Маркетингові рішення у сфері туристично-екскурсійного обслуговування: інноваційний підхід. *Науковий вісник Буковинського державного фінансово-економічного університету. Економічні науки*, (27), 161-168.
2. Мальська, М.П. (2007). Туристичний бізнес: теорія та практика: навч. посіб. Київ: Центр учбової л-ри, 424 с.
3. Бойко, М.Г., Охріменко, А.Г., & Расулова, А.М. (2015). Концептуальні основи розвитку корпорацій у туристичному та готельно-ресторанному бізнесі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Економічні науки*, 13(2), 35-39.
4. Казаркіна, Д.О. (2019). Інноваційні технології в екскурсійній діяльності (на прикладі досвіду м. Біла Церква). *Туристичний та готельно-ресторанний бізнес: світовий досвід та перспективи розвитку для України : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів та вчених (м. Одеса, 10 квітня 2019 р.)*. Одеса : ОНЕУ, 832-834.

*Шоробура Інна Михайлівна,  
ректор Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,  
доктор педагогічних наук, професор,  
член-кореспондент НАПН України  
заслужений діяч науки і техніки України*

## **СТАНДАРТИЗАЦІЯ ПОСЛУГ В ЕКОТУРИЗМІ**

**Вступ.** Екологічний туризм – вид природного туризму, який об'єднує людей з метою спільних подорожей та з науково-освітньою метою. Більш точним є визначення, що прийнято в Товаристві екотуризму США: «Екотуризм – будь-який вид туризму та відпочинку на природі, що не завдає шкоди природним комплексам, сприяє збереженню природи». Екологічний туризм передбачає подорожі, які зводять до мінімуму негативні наслідки екологічного та соціокультурного характеру, сприяють екологічній стійкості навколишнього середовища [1]. Турбота про безпеку людей і збереження навколишнього середовища є невід'ємною частиною екотуризму.

**Мета статті** – встановлення напрямків стандартизації послуг в екотуризмі.

**Результати дослідження.** З кожним роком зростає кількість туристів, які вибирають екологічні подорожі. Тому процес екологізації рекреаційно-туристичної діяльності, який ґрунтується на принципах збереження природного середовища та історико-культурних цінностей є важливим. Згідно з дослідженням туристичної асоціації АВТА (Велика Британія), кожен третій турист вважає, що готелі, крім традиційних «зірок», повинні мати ще й екологічний рейтинг. Процеси екологізації повинні охоплювати всі складові індустрії туризму (рекреації): проживання; транспортування; харчування; реалізація послуг; відпочинок і розваги; лікування та реабілітації [2].

Невід'ємною складовою природокористування в рекреаційно-туристичній сфері діяльності є стандарт екологічного менеджменту ISO 14001. Однією з найвідоміших міжнародних сертифікаційних програм у сфері екотуризму є програма «Green Globe 21». Стандарти програми «Green Globe 21» охоплюють шість сфер: зменшення утворення відходів, їх багаторазове використання та переробка; ефективність використання енергії; управління використанням прісної води; екологічно чутлива торгова політика; соціокультурний розвиток; стічні води. Існує кілька рівнів виконання критеріїв стандарту «Green Globe 21», відповідно до яких туристичні підприємства отримують різні логотипи з екологічним маркуванням: «affiliate» - відповідність мінімальному набору критеріїв, «bench-marked» - відповідність основним критеріям, «certified» - відповідність усім вимогам стандарту, що підтверджується перевіркою цього стороннім аудитом безпосередньо на об'єкті. За допомогою цієї градації зацікавлені споживачі отримують якісні туристичні послуги дозволяють перевірити ступінь екологічної відповідальності сертифікованого об'єкта [3].

Відповідно до Регламенту ЄС 1893/93 «Про добровільну участь компаній у системі екологічного менеджменту та аудиту», туристичне агентство може замовити екологічний аудит готелю, або туристичного об'єкту. В рамках цієї асоціації було створено фонд, основним завданням якого є збір і поширювати повідомлення про захист навколишнього середовища. Готелі, які відповідають

екологічним нормам та стандартам охорони навколишнього середовища, були присвоєні відповідні знаки [4].

В Україні відповідно до міжнародний стандарт ISO 14024 передбачається: підвищення рівня екологічності харчування та послуг та, охорона в процесі надання готельних послуг; раціональне використання енергії, води та інших матеріальних ресурси; поступове збільшення кількості якісних послуг з використанням екологічно сертифікованої продукції татоварів, виробів і матеріалів. Крім того, цей стандарт встановлює вимоги до таких аспектів обслуговування туристів, як: використання хімічних речовин для миття та чищення; заготівля товарів і забезпечення послуг; надання транспортних послуг, інформаційна комунікація (клієнт, персонал). Встановлюються обов'язкові та додаткові вимоги, що враховують кожний аспект діяльності закладів обслуговування туристів: рівень розвитку інфраструктури готелю; кількість ресторанів, наявність SPA процедур, кількість та якість спортивних споруд, наявність басейнів для різних груп туристів, наявність та рівень обладнання зони відпочинку та ін [5].

У багатьох країн світу, відповідність готелів екологічним вимогам підтверджено документи, що відповідають міжнародним стандартам якості [6]. Оцінка засобів розміщення є здійснюють незалежні державні, регіональні та громадські організації, відповідальні за розвиток туризм та екологія в певному регіоні.

Міжнародна екологічна програма «Зелений ключ» є частиною фонду Міжнародної організації екологічної освіти. З 1994 року «Зелений ключ» присвоюється закладам готельного бізнесу терміном на 1 рік. Станом на початок 20-х років ХХІ століття екологічний знак цієї організації було присвоєно понад 3200 готелям та іншим закладів гостинності в 65 країнах світу.

Щоб отримати знак «Зелений ключ», готелі оцінюють за понад 70 критеріями в сфері екологічного контролю, кадрової політики, адміністрування, інформування гостей, водопостачання, відходів та енергозбереження. Зокрема, є окремі вимоги до світла, провітрювання, прибирання, організації роботи з мало мобільними людьми. В Україні лише 7 готелів отримали знак «Зелений ключ».

**Висновки.** Стандартизація послуг в екотуризмі об'єднує в собі цілий набір напрямів політики розвитку туристичних компаній, які сприяють впровадженню інновацій та підвищення ефективності у сфері обслуговування туристів. Інтеграція України в систему світового господарства вимагає від туристичних підприємств впровадження систем екологічного менеджменту відповідно до міжнародних стандартів, зокрема стандартів ISO.

#### Література

1. Мозолев, О.М. (2021). Напрямки розвитку екологічного туризму серед молоді України. In *The XXVI International Science Conference «Topical issues of practice and science»*, 795-798.
2. Archer, J., & Syrratt, G. (2012). *Manual of travel agency practice*. Routledge. *Butterworth-Heinemann*, 221 p.
3. Bondar, I., Shchoholieva, I., Sokolovskiy, V., Petrenko, N., Maliuga, L. (2023). Prerequisites for the ecologization of recreational and tourist activities in Ukraine. *Earth and Environmental Science*. Vol. 1126. P. 012014.

4. Olaru, M., Pirnea, I. C., & Hohan, A. (2011). STUDY REGARDING THE EU ECO-MANAGEMENT AND AUDIT SCHEME IMPLEMENTATION BY SMES. *Quality-Access to Success*.
5. Dzhyndzhoian, V., & Khodak, O. (2023). Features of eco-labeling in the context of sustainable development goals. *Web of Conferences* , 05012.
6. Mozolev, O. (2024). Theoretical and methodological basis of researching the essence of international tourism. *Journal of Education, Health and Sport*, 58, 247-255.